

Карл Е. Пикхарт. Советы родителям. Руководство для одиноких родителей

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ
РУКОВОДСТВО
ДЛЯ
ОДИНОКИХ РОДИТЕЛЕЙ
КАРЛ Е. ПИКХАРТ

(Carl E. Pickhardt. KEYS TO SINGLE PARENTING)

Советы специалиста разведенным и овдовевшим родителям. Автор предлагает различные способы восстановления душевного равновесия, рекомендует варианты решения первоочередных задач. В этом полезном руководстве рассматриваются как повседневные проблемы, так и экстремальные ситуации.

Перевод с английского Ю. Муравьевой

Консультант Т. А. ГАРМАШ -- психолог

Высший психологический колледж
при Институте психологии
Российской Академии наук
МОСКВА "РОСМЭН" 1998

ВСТУПЛЕНИЕ

Согласно переписи населения Соединенных Штатов 1990 г., 30% семей в этой стране -- это неполные семьи с одним родителем. Воспитание детей в такой семье, пережившей развод, смерть или уход одного из родителей, становится серьезным испытанием. Принимая на себя возросшую ответственность, приспособляясь к изменениям своей роли и материального положения, родители-опекуны часто терпят неудачу в попытках адаптироваться к изменившимся условиям жизни. Вдобавок им приходится преодолевать устоявшееся социальное предубеждение, что неполная семья ущербна, поскольку забота о детях не под силу одному, а значит, в такой семье неизбежно вырастают проблемные дети.

Это общественное клеймо и справедливо и несправедливо одновременно. Чем больше одинокий родитель зависит от подобного стереотипа, тем меньше он уверен в себе и в своих способностях воспитателя, тем больше от его чувства неполноценности страдают дети.

Разумеется, двое родителей, делящих пополам заботу о детях в пределах одного дома, могут распределить работу и обеспечить взаимную поддержку, однако одинокие мамы и папы часто становятся прекрасными родителями. Пройдя испытание огромной ответственностью, они могут развить в себе замечательные способности, четыре из которых приходят на ум немедленно. Во-первых, родители, на чьем попечении остались дети, стремятся разговаривать с ними откровенно и устанавливать жесткие правила. Они знают: доверительное общение, твердость в установлении границ и требование их соблюдения скрепляет семью. Во-вторых, такие родители учатся справляться одновременно с различными обязанностями и действовать эффективно. Ведь теперь выполняемые ими функции намного разнообразнее, а времени на все остается несравнимо меньше, чем прежде. В-третьих, одинокие родители более ответственны: они понимают, что практически все ежедневные обязанности по уходу за ребенком ложатся на их плечи. В-четвертых, они постепенно осознают, что в одиночку ничего не добиться, и выбирают из раковины одиночества, общаясь с другими людьми, находя в них опору и поддержку.

Такая поддержка им абсолютно необходима, потому что родители-одиночки представляют собой часть общества, которой, несмотря на ее численность и огромное количество проблем, очень недостает внимания и заботы. Более четверти младенцев производится на свет брошенными матерями.

Почти половина браков в семьях с детьми заканчиваются разводом. Рост неполных семей -- это не социальная проблема, требующая решения, а социальная реальность, которая ждет помощи. Общественное, эмоциональное и экономическое давление на такие семьи очень велико, но, к чести одиноких родителей, многие из них самоотверженно посвящают себя благополучию своих детей.

Цель этой книги -- помочь таким людям в выполнении их важной миссии. В первой и второй части речь идет о переходном периоде в жизни неполной семьи. В третьей и четвертой части содержатся рекомендации родителям-одиночкам по созданию новой семьи. В пятой и шестой части рассмотрены факторы, влияющие на жизнь семьи, в том числе проблемы, которые могут возникнуть при взрослении ребенка, когда изменяются его отношения с родителем. Часть седьмая анализирует воздействие системы образования и способы, которыми родитель-одиночка может помочь ребенку успешно справиться с трудностями школьного периода. Части восьмая, девятая и десятая тактично повествуют об испытаниях, которые обычно возникают при управления семьей и приводят к распаду прежней, нормальной семьи. В них рассмотрены проблемы разведенных, овдовевших и брошенных родителей.

В конце книги вы найдете десять самых распространенных вопросов, ответы на которые имеют для одиноких родителей особо важное значение, и словарь некоторых терминов, используемых в книге и, возможно, не знакомых читателю. Во всех случаях термин родитель-одиночка подразумевает родителя-опекуна.

1. АДАПТАЦИЯ К ПЕРЕМЕНАМ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ БОЛИ И ИДТИ ДАЛЬШЕ

Обычно мать или отец вынуждены воспитывать ребенка в одиночку, пройдя через развод, овдовев или оказавшись брошенным. И самым тяжелым в происшедших переменах кажется гнет ответственности: теперь она целиком ложится на одни плечи. Роль оставшегося с детьми родителя стремительно меняется -- ведь у единого теперь во всех лицах воспитателя и защитника возникает целый сонм новых обязанностей. Как справиться с этими обязанностями, как помочь детям приспособиться к новым условиям? Очевидно, что только упорно и терпеливо двигаясь вперед, преодолевая трудности переходного периода, можно с успехом совершить путь из старой семьи в новую, на который уйдет не один год. Понимание природы переходного периода может помочь родителю-одиночке подготовиться и достойно переносить трудности, с которыми и ему, и детям скорее всего придется столкнуться.

Первый этап адаптации -- самый болезненный, когда нужно свыкнуться с мыслью, что прежние родственные связи безвозвратно утеряны. Ядро семьи, разрушенное разводом, любимый супруг и родитель, унесенный смертью, мужчина, обещавший вечную любовь и внезапно исчезнувший, как только наступила беременность, -- эта боль еще долго будет напоминать о себе.

Разрыв сильных эмоциональных связей не происходит сразу и легко. Потребуется время и силы.

Рассмотрим, как маленький ребенок сопротивляется принятию факта смерти родителя. Он не может смириться со смертью одного из родителей и просто отрицает ее,

веря, что ушедший непременно возвратится. Таким образом он ограждает себя от боли. И это отнюдь не значит, что с ребенком что-то не в порядке. Отрицание смерти помогает ему отсрочить необходимость осознания боли, пока

он не почувствует себя эмоционально готовым принять утрату.

Однако даже после этого дети часто продолжают цепляться за ощущение семьи, которая была у них прежде. Вместо того чтобы освободиться от прошлого, они зачастую ведут себя так, как привыкли при жизни умершего. Дети скрупулезно повторяют ритуалы, например, оставляют за столом место на случай чудесного возвращения мамы и папы. Со временем, словно освободившись от гипноза, они начинают выражать свои чувства, оплакивая того, кого им так недостает. Боль и скорбь помогают затянуться ране.

Прощание с прошлым -- первая половина переходного периода. Это осознание перемен, освобождение от боли, оплакивание утраты. Вслед за ней наступает вторая -- вживания в новое. От детей, у которых умер один из родителей, эта вторая фаза требует принять жизнь на совершенно отличных от прежних условиях. Так как условия эти нежелательны, дети часто продолжают искать опору в сопротивлении, чтобы отдалить необходимость приспособливаться к переменам. Вначале они могут отрицать эти условия, отказываясь принимать новые требования, которые предъявляют к ним взрослые. Отказ дает возможность выиграть время, пока дети не почувствуют себя достаточно сильными, чтобы начать выбираться из скорлупы отчуждения, устанавливать связи и выстраивать новую жизнь взамен навсегда утраченной.

Принимая, хотя и неохотно, новую реальность, они тем не менее часто отказываются полностью подчиниться ей, упорно продолжая тосковать по прошлому.

Нередко дети с полным равнодушием относятся к требованиям, предъявляемым к ним дома, в школе и в обществе. Такое поведение позволяет им привыкать к новому, не связывая себя до поры какими-либо обязательствами.

И наконец, приняв необходимость жить в изменившихся условиях, дети приспосабливаются к новым обстоятельствам. Но пройдет еще немало времени, прежде чем они начнут исследовать новые возможности, возникшие в их жизни, экспериментируя со свободами, которых прежде в ней не было. Адаптация к новой реальности -- это вторая фаза переходного периода. Ребенок соглашается взять на себя определенные обязательства и детально исследует перемены, происшедшие в его жизни. И в первой, и во второй фазе родитель-одиночка должен быть готов к сопротивлению переменам со стороны детей и относиться к нему с пониманием.

Во время первой фазы мама (или папа) сочувствует ребенку в его утрате, помогает понять, с чем из прошлого ему тяжелее всего расстаться. Проговаривая вслух то, что его тревожит сильнее всего, ребенок освобождается от негативных эмоций, страха и боли. Во время второй стадии родитель мягко, но последовательно ставит ребенка перед новой реальностью, акцентируя обсуждение на том, с чем ему труднее всего справиться в изменившейся ситуации. Родитель-одиночка рассказывает о проблемах, о том, как их разрешать. Каждый человек идет своим путем, борясь с собственными трудностями. То, что сложно одному, например завести новых друзей, другому дается без труда. В то же время этот другой может продолжать плакать по ночам, тогда как первый давно уже справился со своим горем. Каждый член семьи должен иметь возможность прокладывать свою дорогу в переходный период.

Но если и через два-три года кто-то из членов семьи никак не может адаптироваться к изменившимся условиям жизни, значит, скорее всего, самому ему не справиться. Тогда лучше обратиться за консультацией к специалисту,

который поможет завершить переходный процесс.

2. СМЕНА ТИПА ОЖИДАНИЙ

ЗАГЛЯДЫВАЯ В БУДУЩЕЕ

Переход к жизни в неполной семье ставит перед необходимостью, во-первых, освободиться от оберегаемых дорогих связей с прошлым и, во-вторых, встретить новое. Расставание с прошлым часто причиняет страдания, а будущее страшит, вызывая чувство неуверенности.

Чтобы смягчить страх перед неизвестностью, родитель-одиночка и ребенок должны вместе сформулировать свои ожидания, попробовать заглянуть в будущее, ответить на вопрос: "Какой будет наша новая жизнь?"

Сталкиваясь с переменами, связанными, к примеру, с разводом родителей, дети должны знать, на что могут рассчитывать во время долгого периода замешательства, чего ждать от матери и отца. Вот почему родитель-одиночка должен установить четкие границы дозволенного поведения и режим, которые будут служить ребенку опорой и обеспечат чувство защищенности. Налаженное (чем скорее, тем лучше) родителем-неопекуном регулярное общение идет ребенку только на пользу. Когда в семье происходят перемены, ребенок хочет знать, что его ждет.

Родителю-одиночке полезно до конца осознать свершившиеся в его жизни перемены, связанные с новой ситуацией и бывшим супругом.

Это означает необходимость смириться с переменами, на которые, как это ни прискорбно, он не может повлиять. Поддерживать в себе нереалистичные ожидания в сложившихся обстоятельствах очень вредно. Это может привес-

ти к стрессу, а в жизни и без того хватает проблем. Лишняя эмоциональная травма совершенно нежелательна.

Рассмотрим три типа ожиданий:

1. Прогнозы -- то, на что человек рассчитывает и что, по его мнению, должно случиться.

2. Амбициозные надежды -- то, чего человеку хотелось бы получить в результате каких-либо действий.

3. Условия -- то, что человек считает правильным и чему поэтому следует случиться.

Ожидания могут иметь мощные эмоциональные последствия, если реальность, с которой сталкивается родитель-одиночка, отличается от той, на которую он рассчитывал. Его надежды не оправдываются, и результатом является стресс. Вот как это происходит.

Предположим, мать прогнозирует, что бывший супруг будет охотно и часто общаться с детьми. Но тот быстро забывает о договоренности, отвлеченный удовольствиями свободной жизни, и контакты с детьми становятся нерегулярными и ненадежными. Дети попадают в неловкое положение просящих милостыни: они ждут, когда отец соизволит заехать за ними, но тот либо опаздывает, либо отменяет визит в последнюю минуту, либо забывает о нем вовсе. Таким образом, ожидание оказывается обманутым, возникает беспокойство и даже гнев: ведь обязательство нарушено, ребенок возбужден и разочарован. Это совсем не то, чего ждали. Теперь каждый запланированный визит сопряжен с беспокойством: а состоится ли он на самом деле? Когда такая неопределенность станет реальностью, которую невозможно изменить, матери и детям остается лишь соответствующим образом приспособить к ней свои ожидания. Чтобы каждый раз не переживать потрясения, подобную необязательность отца необходимо заранее учитывать.

В такой ситуации лучше всего смириться с тем, что отец может прийти, как и обещал, а может и нет. Постарайтесь просто не рассчитывать на встречу.

Если у вас на это время появятся другие планы, почувствуйте себя вправе реализовать их и, позвонив отцу детей, отложить визит.

Или, предположим, женщина, на чьем попечении остались дети, надеется, что, несмотря на развод, в один прекрасный день сердце бывшего супруга дрогнет и они вновь будут вместе. Когда же он решает вступить в брак с другой женщиной, разведенная жена чувствует себя обманутой в своих ожиданиях. На смену разбитым надеждам приходят разочарование и горе. Это не то, чего она ждала. Когда новый брак бывшего супруга становится **неизбежностью**, которую она не в силах изменить, следует принять такой нежелательный поворот событий, оставить несбыточные надежды, чтобы в этой стрессовой ситуации сохранить присутствие духа.

Или, например, женщина поставила бывшему супругу условие: алименты на детей должны поступать регулярно и в срок. Но родитель-неопекун теряет работу, перебивается случайными заработками и прекращает высылать какие-либо деньги. Иногда материальная поддержка прекращается и по другим причинам. Когда нарушается договоренность, женщина воспринимает это как предательство. То, что бывший супруг так легко отказывается нести финансовую ответственность за детей, приводит ее в ярость. Это не то, чего она ожидала. Так не должно быть! Но тем не менее, если, несмотря на уговоры и даже обращение в суд, отец упрямо отказывается искать работу или возобновлять платежи, а скорее готов сесть в тюрьму за правонарушение, бывшей супруге следует не упорствовать, а отказаться от условия, невыполнимого в данных обстоятельствах.

Это, впрочем, не означает, что отец освобождается от ответственности, зато мать, в одиночку воспитывающая детей, сможет избежать ненужных волнений

из-за неуплаты алиментов. Когда же бывший супруг найдет постоянную работу, это условие можно будет снова юридически оформить и реализовать. И тогда уклонявшийся родитель будет вынужден вносить свой финансовый вклад в воспитание детей так, как положено.

Последствием обманутых ожиданий является сильный стресс, поэтому родитель-одиночка обязательно должен помочь детям осознать реальные факты и не надеяться

на невозможное. Это легко сделать, задав детям три простых вопроса:

1. Как ты думаешь, как мы будем жить теперь, после развода?
2. На что ты теперь надеешься?
3. Как ты думаешь, о чем нам нужно теперь договориться? Чего бы ты хотел?

Задавая такие вопросы, можно прояснить ожидания и развеять те из них, что явно нереалистичны и не могут оправдаться. "Я знаю, ты хочешь, чтобы мы когда-нибудь снова стали жить все вместе, но это невозможно". К тому же в таком разговоре дети могут поделиться своими надеждами, о которых вы и не подозревали, рассказать, чего они ждут от каждого из родителей.

Наиболее внимательно следует относиться к тем ожиданиям родителей-опекунов, которые касаются их родительской самооценки. Остерегайтесь ожиданий, что вам удастся во всем идти навстречу желаниям своих детей или что ваши дети будут всегда хорошо себя вести. "Я ни в чем не должна отказывать своим детям, чтобы доказать, что я хорошая мать". Вместо того чтобы пытаться реализовать подобные ожидания, нужно постараться принять новые реальности жизни: "Я сделаю, что смогу", "Меня вполне устраивает то, что я имею" и "Я буду таким, какой я есть". Ожидания не обусловлены

генетически, они -- результат выбора. Требовать совершенства от себя -- значит, обречь себя на постоянный стресс, поэтому в стремлении к невозможному одинокие родители часто терпят неудачу. Большую часть времени они живут в состоянии тревоги, их чувства оскорблены, они убиты горем или злы. Мораль отсюда такова: научитесь положительным ожиданиям. Выбирайте соответствующие реальностям жизни: какой образ жизни вам ближе, какие задачи вы действительно в состоянии выполнить.

3. КАК СПРАВИТЬСЯ С ОБИДАМИ

СОЗИДАТЕЛЬНОЕ И РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ГНЕВА

Гнев не является эмоцией, доставляющей удовольствие, но он очень функционален. Гнев стоит на страже самоуважения. Когда человек оскорблен, словно загорается сигнал: "это нечестно", "это больно и обидно", "это неправильно", "этого не должно было случиться". Гнев дает нам возможность продуцировать три важные реакции: экспрессивная реакция на оскорбление ("выплескивание" обиды), защитная реакция (установление границ), корректирующая реакция (указание на необходимость перемен). Благодаря этим реакциям мы можем сохранить безопасные и справедливые взаимоотношения.

Люди, не умеющие гневаться или не позволяющие себе непосредственно выразить гнев, подвержены опасности оказаться абсолютно беззащитными перед теми, кто дурно с ними обращается. Они рискуют или воспринимать обиду без сопротивления, или страдать молча. Тем самым, не желая того, они поощряют несправедливость. Так, не делая замечания подростку, который без спроса

берет родительские вещи и возвращает их безнадежно поломанными или не возвращает вовсе, родитель поощряет это недозволенное поведение. Возмущенные мать или отец жалуются друзьям, но не решаются приструнить собственного ребенка, опасаясь поссориться с ним и отдалить от себя.

Многие боятся выразить свое справедливое возмущение, потому что другой может рассердиться, обидеться. Им кажется, что из-за вспышки гнева испортятся отношения, исчезнет доверие, все пойдет вкривь и вкось. Внут-

ренний голос часто подтверждает эти опасения, поэтому прежде, чем дать волю гневу или решиться сдержать его, необходимо взвесить все "за" и "против". Подавленный гнев, во-первых, оставляет обидчика в неведении, а во-вторых, имеет тенденцию накапливаться, порождая стресс и в дальнейшем неадекватную реакцию на малейшие жизненные невзгоды. Люди, склонные сдерживать свои эмоции, игнорируя свое раздражение или вовремя не давая ему воли, "запасают" его впрок, нанося тем самым вред себе и окружающим.

Обычно дети учатся управлять своим гневом в семье, наблюдая, как формируется эта эмоция у взрослых, с их разрешения и под их присмотром. В неполной семье родителю приходится брать на себя нелегкую задачу -- на собственном примере научить ребенка управлять эмоциями, с пользой применяя вспышки гнева. Без конца теряя терпение и срываясь на крик, выговаривая ребенку за совершенную ошибку или неверный поступок, взрослые подают ему дурной пример: он видит, что свой гнев нужно выражать таким образом, чтобы причинить человеку ощутимую боль. С другой стороны, если в семье гнев принято сдерживать и чувствам никогда не дают воли, ребенок думает, что гнев в принципе недопустим, его необходимо безжалостно подавлять. Между этими

двумя крайностями и находится золотая середина, которую предстоит найти одинокому родителю. В этом поможет честный разговор об обидах и границах дозволенного в поведении. "Если ты не держишь слова, не выполняешь обещания, я сержусь, потому что абсолютно не могу на тебя рассчитывать".

В неполной семье умение конструктивно выразить свой гнев особенно важно. Если супруг умирает или уходит, в душе поднимается обычно буря обид на несправедливость жизни.

Гнев здесь -- реакция на неожиданное, незаслуженное, нежелательное развитие событий. Рассмотрим случай развода.

Большинство детей воспринимают развод родителей как нарушенные обещания. Они убеждены, что папа и мама навсегда останутся вместе. Стоит поколебать эту уверенность -- и дети чувствуют гнев. Развод -- это нечестно, неправильно. "Если мои родители не собирались жить вместе всю жизнь, какое право имели они заводить детей?" Родители должны быть готовы спокойно и без раздражения выслушать негодование своих детей.

Родителям тоже есть на что гневаться. Развод -- это решение, когда брак становится невыносимым по крайней мере для одного из партнеров. Без некоторой порции гнева развод невозможен. С другой стороны, долго пребывая в таком состоянии, большинство пар не способны завершить свои отношения и пойти каждый своим путем.

В ситуации развода гнев может выполнять три конструктивные функции:

1. Он позволяет каждому партнеру высказать обиды, омрачавшие брак, и откровенно обсудить недовольство друг другом. Гнев может выявить

и некоторые причины развода.

2. Он может обострить вялотекущий конфликт и выявить разногласия, которые до этого невозможно было не только уладить, но и просто обговорить.

3. Умеренно, не в оскорбительной форме выраженный в присутствии детей гнев может обнажить возникший в семье разлад. Дети должны знать, что мама и папа несчастливы вместе, но причина этого никоим образом не в них.

Последняя функция очень важна, потому что в ситуации, когда дети не подозревают о разладе между родителями, развод будет для них как гром среди ясного неба. Дети могут подумать, что это они в чем-то виноваты.

Гнев может выполнять и деструктивные функции. Им можно оправдывать нанесение эмоциональных или физических травм. От гнева разрывается сердце ребенка, одинаково преданное обеим враждующим сторонам, каждая из которых пытается перетащить его на свою сторону. Хуже всего, когда, ослепленный жадой мести, один из родителей силится вернуть партнера, используя детей в качестве орудия в этой жестокой войне. Больше всего при этом страдают дети.

Что же до виновного родителя, мечь не успокаивает его гнев, а лишь усугубляет его.

Если же и после развода взаимное ожесточение не утихает, значит, развод по существу не состоялся: ни один из партнеров не смог обрести эмоциональную свободу, оба продолжают цепляться друг за друга. Они искренне заявляют, что их любовь умерла, но лгут, думая, что решение суда действительно разрывает прежние отношения. Это не так. Любовь и ненависть -- сильные чувства. Бывшие супруги только заменяют один вид эмоциональной связи на другой, а не разрывают ее.

Родитель-одиночка должен отличать гнев от желания гневаться, заиклившись на былых несправедливостях, которых уже ничем не исправить. Посвящать все свои помыслы бывшему супругу и проливать слезы над коллекцией

обид бесмысленно: это не причинит родителю-нео-пекуну никакого дискомфорта, зато родителю-опекуну доставит много неприятностей. Гораздо лучше освободиться от прошлых обид, не думать об отмщении и начать обустраивать свою жизнь по-новому.

Если после года копания в себе и обсуждения с доверенными лицами оскорблений, перенесенных во время брака и развода, родитель-одиночка продолжает концентрироваться на старых обидах, ему стоит проконсультироваться у психолога, чтобы с его помощью избавиться наконец от груза обид.

Страдающей стороне, может быть, особенно трудно справляться с гневом. В таких случаях необходимо не только анализировать провинности бывшего супруга и обижаться на него. Еще важнее разозлиться на самого себя: почему я позволил обращаться с собой подобным образом? Сердиться на себя полезно и разумно еще и потому, что это поможет родителю-одиночке признать, что он сам виноват в том, что случилось, и никогда больше этого не допустит. Следствием гнева может стать и твердое решение: "Я не буду больше терять времени на эмоции, связанные с бывшим супругом и со всем, что с ним пережила, а направлю все силы на обустройство лучшей жизни для себя и своих детей". Такой гнев может изменить модель поведения, ведущего к саморазрушению.

4. ПРОТЕСТ ПРОТИВ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН

С ПОНИМАНИЕМ ОТНОСИТЬСЯ

К СОПРОТИВЛЕНИЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ

ПРОТЕСТУ

Хотя матери и отцы не ждут, что дети спокойно перенесут смерть, развод или уход из семьи второго родителя, тем не менее они часто бывают удивлены тем бурным протестом и сопротивлением, которые выражает по этому поводу дочь или сын.

В своем протесте дети дают волю гневу и боли. Сопrotивляясь, они занимают оборону против всего нового, чего требует от них изменившаяся семейная ситуация. И протест, и сопротивление естественны в процессе адаптации детей к нежелательным переменам, с которыми в конце концов им придется смириться.

Родитель-одиночка должен быть готов к таким реакциям и хорошо понимать, что именно на него будет направлено недовольство и враждебность ребенка. Ему не следует ждать, пока протест и сопротивление достигнут такой силы, что с ними трудно будет справиться, а постараться вызывать детей на обсуждение наиболее важных вопросов. Перехватив таким образом инициативу, родитель может направить в нужное русло детские обиды и сопротивление, в то же время демонстрируя, что непрестанно заботится о них и помогает преодолеть трудности.

Самые главные вопросы, которые должен задавать детям родитель в этот период: "Что ты сейчас чувствуешь?" и "К чему тебе больше всего не хочется привыкать?"

Уйдя из семьи, отец часто избавлен от всплесков протеста и сопротивления детей только потому, что не всегда в пределах досягаемости. Когда, наконец, долгожданная встреча происходит, дети предпочитают не

касаться того, что может омрачить радость от общения с отцом, которого они и без того видят достаточно редко.

Как реагировать на протест детей

Обычно эмоциональный протест детей принимает следующие формы:

- Ребенок испытывает страх и тревогу: "Что теперь со мной будет?"
- Ребенок выражает страдание, он жалуется: "Мне больно, ведь я так много потерял".
- Ребенок выражает гнев: "То, что случилось, несправедливо".
- Ребенок выражает беспомощность: "Я жертва событий, на которые не могу повлиять".
- Ребенок считает родителя-опекуна ответственным за случившееся: "Во всем виноват ты!"

Родителям стоит прислушиваться к этим эмоциям, проявляя терпение и сдержанность. Они должны научиться не прерывать, не поправлять, не критиковать и не пытаться управлять смятенными чувствами, которые выплескивают на них дети. Выслушать -- значит показать, что сочувствуешь своему ребенку. Однако приходит время, когда этим разговорам нужно положить конец. Если к концу первого года дети все еще продолжают активно протестовать, изливая горе, гнев, страдание, беспомощность или осуждение, но не получая при этом видимого облегчения и не продвигаясь вперед ни на шаг, -- тогда, возможно, сочувствие родителя лишь стимулирует сопротивление и тормозит процесс адаптации. Ритуальное повторение жалоб может стать самоцелью, истощая драгоценную энергию и откладывая конструктивные действия на неопределенное время. Тогда родителю-одиночке желательно меньше слушать, но больше требовать. "Довольно тратить силы на

пережевывание обид. Пора подумать о том, как снова стать счастливым".

Но если и тогда в эмоциональном состоянии ребенка не происходит никаких перемен, нужно обратиться к специалисту.

Как реагировать на сопротивление детей

Сопротивление -- один из способов сказать "нет" поступающему извне требованию. Оно может быть выражено явно, в форме словесного отказа, или скрыто, в форме пассивного поведения, но всегда является силовым действием, демонстрирующим границы того, на что человек может согласиться. Лишаясь одного из родителей или встречаясь с ним лишь от случая к случаю, дети чувствуют, что контроль над ними в значительной степени ослабел, поэтому сопротивление часто является попыткой воспользоваться ситуацией и расширить для себя границы дозволенного.

Родитель-одиночка, идя на некоторые уступки, может поддержать в детях столь необходимое им ощущение собственных возможностей. Например:

- Предоставить детям право на собственное мнение в пределах устных высказываний, но родитель, выслушав их, может тем не менее настоять на своем.

- Дать детям право несколько раз отказаться, прежде чем они согласятся уступить.

- Разрешить детям отложить выполнение требования на определенное время.

- Дать детям право выбора из нескольких возможностей, предоставленных родителем.

В самом начале перехода к жизни в неполной семье такие уступки дают детям ощущение контроля над ситуацией, когда контроль со стороны взрослых

ослаблен. Но, идя на уступки, родитель должен быть последователен и настойчив в своем требовании к ребенку относительно соблюдения договора. Со временем сопротивление идет на убыль, дети постепенно принимают новую реальность и становятся более стоворчивыми.

Для некоторых родителей-одиночек такие уступки детям в ответ на их сопротивление неприемлемы: они боятся потерять свой авторитет. Но истинный авторитет не обязательно абсолютный.

При сопротивлении детей родители могут позволить себе не торопиться. Можно вести переговоры, касающиеся самой сути сопротивления, приходя в результате к компромиссу: "Я разрешу тебе отложить это, если ты дашь слово сделать все позже, но в оговоренный срок". Уважать сопротивление ребенка -- значит, удовлетворять его потребность в самоуважении. Умение настаивать на своем учит ребенка ответственности, необходимой для любого сотрудничества.

Обоим -- и родителю, и ребенку -- такие договоренности пойдут только на пользу

5. УПОРСТВО В СТРАДАНИИ

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЕЕ К ДЕТСКОМУ ГОРЮ

Для родителя-одиночки очень важно стабилизировать новую семейную структуру и помочь детям оправиться от последствий перемен в их жизни. К тому же родителю хочется наладить и свою дальнейшую жизнь. К сожалению, степень готовности одного или нескольких детей к позитивному восприятию нового может сильно не совпадать с родительской. Родитель стремится к лучшему будущему, а ребенок упорствует, оплакивая разрушенное прошлое. Эта разница и порождает временную несовместимость между ними.

Ребенок упрямо заявляет, что не готов расстаться с тоской по утраченной семье. В реакции матери на подобное поведение может сквозить раздражение, ведь она изо всех сил старается наладить новую жизнь семьи, а ребенок, тоскуя о прошлом, сводит все усилия на нет. В этом противостоянии ни одна из сторон не в состоянии даже посочувствовать другой, потому что они не синхронны.

Как это могло случиться? Рассмотрим пример развода, причиной которого стала мать. В такой ситуации она имеет перед ребенком значительное преимущество в том, что касается перехода к иному образу жизни. Мать начала подготавливаться к нему заранее, давно, когда впервые задумалась о смысле своего брака, решила положить ему конец и начала представлять, какой будет ее новая жизнь с детьми без мужа.

При подготовке к разводу она сталкивалась со многими болезненными проблемами задолго до того, как ребенок впервые услышал о предстоящем событии. Коль ско-

ро мать уже преодолела некоторые тяжкие этапы, она обязана быть терпеливой, ведь обиженному ребенку приходится в одиночку переживать мучительную драму и лишь спустя какое-то время он сможет нагнать мать, приспособившуюся к переменам в семейной жизни.

Повторение необходимо

Сталкиваясь с рецидивами детских жалоб, родитель должен понимать, как важно для ребенка постоянно возвращаться к своему горю и оплакивать потерю. Если умирает любимый человек, одного эпизода оплакивания не достаточно, чтобы справиться с печалью. Каждый повторный акт оплакивания, который может

показаться родителю чрезмерным и раздражающим, помогает ребенку облегчить свою боль. Так он постепенно свыкается с утратой и чувствует себя все спокойнее, и от этого процесса зависит, насколько хорошо в конце концов он сможет адаптироваться. Родитель может и не подозревать, что эти повторяющиеся всплески горя -- важнейшие вехи пути, ведущего в будущее, но это именно так.

Возможно, внимательно выслушивать ребенка особенно трудно, если родитель чувствует, что сам является причиной его страданий (например, если он был инициатором развода). Тем не менее оборонительная позиция ("Я совершенно не виновата!") или самобичевание ("Это полностью моя вина!") может только усложнить проблему. Столкнувшись с оборонительной реакцией родителя, ребенок чувствует себя обескураженным, ведь он и не собирался ссориться или спорить. А чувство вины родителя добавляет ребенку в придачу к его собственным переживаниям нелегкую задачу утешать и ободрять растерявшегося взрослого.

Как правильно оценить меру своей ответственности

Тот факт, что у матери достало сил начать бракоразводный процесс, больно ударивший по ребенку, еще не означает, будто теперь она сможет справиться с его горем. "Раз я спровоцировала это, в моих силах и успокоить ребенка". Это заблуждение. Залечить нанесенную ребенку травму не во власти матери. Только сам ребенок может совладать со своей болью.

В лучшем случае мать лишь может помочь ему, терпеливо выслушивая и приглашая воспользоваться положительными возможностями, возникшими в их новой жизни.

Какие же это возможности?

1. Свобода от старых ограничений, которые, может быть, устанавливал не живущий больше с семьей отец.

2. Новые увлечения и развлечения, не существовавшие прежде.

Прислушиваясь к детскому горю и создавая для ребенка новые условия, родитель-одиночка может поддержать его в нелегкий период его жизни.

6. ОЩУЩЕНИЕ ОПАСНОСТИ

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ, ВЫЗВАННЫМИ УТРАТОЙ

Смерть одного из родителей или их развод может вызвать у маленького ребенка страх перед будущим, страх неизвестности. Пережив потерю одного родителя, ребенок может тревожиться, как бы не потерять и второго. Когда в семью приходит смерть, ребенок утрачивает чувство защищенности. Развод тоже порождает • страх -- страх оказаться брошенным. Ведь если мама и папа I могут бросить друг друга, значит, могут бросить и его. I В ситуации подобной неопределенности ребенок стано-вится более зависимым от родителя, неуверенным в себе и больше привязывается к оставшемуся родителю, пото- му что он теперь единственный.

Например, четырехлетний ребенок из неполной семьи, остающийся под присмотром старшего брата, когда мама уходит вечером из дома, постоянно предупреждает ее на прощание: "Будь осторожнее с машинами, не поте-ряйся, не умирай, скорее возвращайся -- и пожалуйста, на забудь про меня!"

Маленькие дети могут неожиданно удрать из группы продленного дня или начать бояться школы. Они с неся хотой отпускают родителей из дома,

опасаясь, что те не вернутся вовремя. В такие моменты родитель должен пониманием относиться к неуверенности своего ребенка успокаивать его, снова и снова отвечать на одни и те же вопросы, пока тот не избавится от своих страхов. Со временем привычные ответы становятся своего рода утешительным ритуалом, помогающим ребенку смириться с неизбежными разлуками. Ритуалы расставания и встречи

необходимо всячески поддерживать.

Они придают ребенку уверенности, вселяют чувство защищенности, способствуют преодолению опасений и страхов.

Помимо таких ритуалов, помочь детям справиться со страхами может четкий распорядок дня. Точно зная, чего ждать от родителя-опекуна, и зная расписание посещения второго родителя, ребенок ощущает, что ему гарантированы безопасность и надежность, ему есть на что опереться. Ребенок, взволнованный разводом, должен быть уверен: хоть браку родителей и пришел конец, у него все же остается родитель, на которого можно рассчитывать. Таким образом, чтобы преодолеть тревожность и страхи детей, родителям следует терпеливо отвечать на их вопросы, выработать у них новые привычки и четкий распорядок дня, завести надежное расписание визитов и никогда не критиковать и не наказывать ребенка за его страхи. Страх необходимо вывести вовне, выговорить, а родительское неодобрение только загонит его вглубь, заставляя смущенного ребенка молча страдать.

Особенно тяжело переживают переход к жизни в неполной семье подростки.

Когда в душе подростка зарождается острая тоска по романтической любви, он неожиданно сталкивается с ее непостоянством. Юношеская любовь трепетна и пуглива, ее легко разрушить, отвергнув или оскорбив. Развод родителей,

пришедшийся на такой период, рождает тревожность. Если родители разлюбили друг друга, значит, любовь вообще не вечна? Почему проходит любовь? Что убивает ее? Если терять любовь так больно, может быть, лучше совсем не пускать ее в свою душу и тем самым избежать травмы? Разрушенный брак родителей приносит подростку сильное разочарование в жизни.

Иногда подростки совсем отрицают любовь только из-за развода родителей. Боясь хрупкости этого чувства, они могут избегать близких отношений и обязательств, их связи с людьми очень поверхностны, они опасаются рисковать, предпочитая большие компании интимному общению. Некоторые подростки вступают только в стабильные и безопасные в эмоциональном плане отношения.

Если на период отрочества приходится смерть одного из родителей, это тоже может отвлечь подростка от установления тесных связей с людьми. Если любимый человек может в любой момент умереть, наверное, лучше не любить вовсе. Страх смерти может заставить их переоценить прежние ценности. Они могут поставить под сомнение сам смысл жизни, ее цели и, соответственно, свои обязанности. Раз все рано или поздно кончается, стоит ли вообще заботиться о чем-либо?

В ответ на эти естественные сомнения, порожденные смертью или разводом, родителю-одиночке необходимо поговорить с подростком о любви: и о возможном риске, и о том прекрасном, что она может подарить. Родителю не обязательно быть экспертом в вопросах любви, нужно лишь высказывать свою точку зрения. Здесь нет единственно правильных или легких ответов, но обсуждение поможет сыну или дочери пересмотреть свои взгляды на жизнь и любовь, обусловленные случившейся утратой.

7. ОЩУЩЕНИЕ ПЕРЕМЕНЫ В РОДИТЕЛЯХ

КАК ПРИВЫКНУТЬ К ТОМУ, ЧТО РОДИТЕЛЬ МЕНЯЕТСЯ

Жизнь многих детей, чьи родители овдовели, развелись или оказались брошенными, становится иной. Избавившись от прежних уз и сталкиваясь с новыми требованиями, одинокие родители начинают меняться как личности. Иногда эти перемены очень разительны.

К примеру, если брак воспринимался женщиной как многолетнее тюремное заключение, вырвавшись на свободу, она может самозабвенно заняться собственным личностным ростом. Женщина чувствует, что обретенная независимость предоставляет ей новые права: "Наконец я получила шанс делать то, о чем всегда мечтала, но не имела возможности". В социальном плане, в плане образования, эмоциональном, духовном, интеллектуальном, физическом разведенная женщина начинает расширять устоявшееся за годы брака определение собственной личности. Наблюдая происходящие перемены, сбитый с толку ребенок может почувствовать раздражение. "Мама ведет себя так, словно ее подменили!"

Сталкиваясь с непостижимыми метаморфозами, ребенок проявляет беспокойство. Чувствуя себя отодвинутым на второй план новым отношением матери к жизни и ее непривычным поведением, ребенок может тосковать по прежним семейным связям и ощущать одиночество. Ребенок, вынужденный приспособливаться к новому поведению родителей и новым приоритетам, которые ему не нужны и не приятны, может чувствовать возмущение и гнев: "Почему я должен менять свою жизнь из-за маминых прихотей?"

Так нарастает напряжение, ведущее к конфликту между матерью и ребенком. Неопределенность и тревога заставляют ребенка задавать вопросы, которые

кажутся матери неуместными или назойливыми. "Я не обязана объяснять тебе все свои поступки!" Страдая от одиночества, тоскуя по прежней жизни в полной семье, ребенок может вести себя так, что это будет расценено как посягательство на личную свободу. "Я имею право жить по-своему -- и изволь уважать мой выбор!" Негодую и гневаясь, не желая принимать произошедшую в маме перемену, ребенок может выражать свое недовольство в оскорбительной, по мнению матери, форме.

Мать должна внимательнее относиться к тому, как изменения в ее жизни задевают ребенка. Иначе будет нарушен контакт с ребенком и его поведение выйдет из-под контроля, а это может помешать потребности родителя в личностном росте. Чтобы не лишиться доверия ребенка, необходимо поговорить с ним, задавая определенные вопросы, например: "Что бы ты хотел узнать о переменах, которые, по-твоему, со мной происходят? О чем мне рас-сказать тебе? Чего тебе не хватает из наших старых отно-шений? Как нам остаться близкими друг другу? Какие из происходящих со мной перемен тебе не нравятся? Как я могу помочь тебе легче перенести их?"

Особенно остро нуждается в обсуждении главная пере-мена в родителе, когда он начинает ходить на свидания, потому что это затрагивает интересы детей. Доходчиво объясните маленьким детям, что взрослым очень важно видеться, чтобы общаться друг с другом, веселиться. Если свидания перерастают в нечто действительно серьезное, удовлетворяя вашу потребность в любви, детей нужно поставить в известность, что теперь эти отношения ста ли более значимыми для вас. Будьте осторожны, вовлекая в эти встречи детей (например, беря их с собой на свида ние в парк или ресторан), потому что они

могут воспринять ваши отношения более серьезно, чем это есть на самом деле.

В случае, если дети привяжутся к новому "другу семьи", неожиданный разрыв принесет им новое разочарование.

Особенно сильно увлечения родителей беспокоят подростков. Именно теперь, когда они созрели для сексуальной жизни и только начали встречаться с представителями противоположного пола, подростки вдруг обнаруживают, что их мама или папа ведут себя точно так же. Это может подорвать авторитет родителей в глазах ребенка: папа ведет себя как мальчишка! Или: мама бежит на свидания! Может возникнуть тревожность: доверять ли человеку, с которым встречается родитель?

Родитель-одиночка, который начал ходить на свидания, должен объяснить маленьким детям разницу между дружескими встречами и свиданиями. Подростку следует рассказать об этих свиданиях, чтобы он чувствовал себя спокойно и комфортно.

8. АТАКА

КАК ОТСТАИВАТЬ ВЛАСТЬ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ

Потеря родителя, происшедшая в результате развода, смерти или ухода из семьи, ощущается детьми, как потеря влияния и контроля. Будь то судьба или родительский выбор (во всяком случае, то, на что никак, нельзя повлиять), но жизнь их радикально меняется. Реакция на эту перемену – желание как-то сбалансировать ситуацию, вернуть утраченный контроль, пытаюсь восстав новить его таким образом, что, хоть иногда одинокий родитель и идет им навстречу, все же бывает вынужден оказывать сопротивление.

Рассмотрим ситуацию развода. По обоюдному согласию родители расторгают

свой брак в надежде, что раздельная жизнь принесет им меньше горя или больше счастья, а может, и то, и другое. Развод -- проявление родительской власти, -- как правило, идет вразрез с желанием ребенка и никогда не является его выбором. Большинство детей хотят, чтобы родители жили вместе. Теперь семья, на которую, как предполагалось, ребенок всегда может опереться, распалась, и каждый из родителей действует, исходя из собственных интересов, ставя личное счастье на первое место и пренебрегая желаниями ребенка.

Воспринимая развод родителей как проявление эгоизма, ребенок в свою очередь тоже все больше начинает углубляться в собственные интересы. Это особенно заметно, если развод совпадает с вступлением ребенка в переходный возраст, обычно приходящийся на период между девятым и тринадцатым годами. Развод усугубляет сложности, изначально присущие этому периоду. Он может довести некоторые тенденции нормального развития до крайности.

Обостряются чувство обиды, негативизм, сопротивление; усиливается тяга к ранним экспериментам, возрастает озабоченность отношениями с друзьями, стремление к свободе, сокращается общение с домашними. В это время формирование образа собственного "я" (отстаивание собственного "я"), сопротивление (проверка авторитетов "на прочность" вплоть до полного их отрицания) и эмансипация (поиски социальной освобожденности от семьи) -- ведущие тенденции в юношеском развитии. Родитель-одиночка должен помнить, что в связи с разводом они расцветут особенно пышно по сравнению с тем, как могли бы проявиться в счастливой полноценной семье.

Всякое развитие есть расширение возможности влиять на окружение. Задача родителей -- помочь детям научиться реализовать ее должным образом. В

противном случае даже маленькие дети будут пытаться обыгрывать тему развода, чтобы увеличить свою значимость. Например, использовать к своей выгоде различия между распорядками в двух домах. Если в одном доме ребенку разрешают допоздна засиживаться перед телевизором, почему бы и в другом не потребовать того же? Ребенок может делать попытки перенести свободы, дозволенные в одном доме, в другой. Одиноким родителям следует уметь правильно реагировать на такие уловки и объяснить ребенку, что ему придется жить по двум системам семейных правил, а не по одной, и к разнице нужно будет потихоньку привыкать. В гостях одни правила, дома -- другие.

Обычно дети разведенных родителей стремятся показать свою власть там, где они чувствуют, что родитель легко внушаем или неуверен в себе. Чтобы добиться своего, они могут лгать, а чтобы заставить родителей отступить от своих требований, прибегают к эмоциональному вымогательству. Например, ребенок, чтобы сломить твердость родителя, может играть на чувстве привязанности и любви. Что ни говори, очень трудно отказать ребенку, когда он сама любовь и нежность. Порой ребенок может использовать гнев, если чувствует, что родитель боится ему отказать. Выраженный молчаливо или вслух, детский гнев часто заставляет родителя идти на уступки, только чтобы избавиться от тревоги.

Вообще существует масса способов заставить родителя отказаться от установленного порядка и добиться своего:

- Если родитель легко поддается чувству жалости, ребенок может выразить беспомощность.

- Если родитель страдает комплексом вины, ребенок может выразить страдание.

- Если родитель боится отказа ребенка от обучения, ребенок может напустить на себя безразличие.

- Если родителя пугает физическая травма ребенка, тот может использовать жестокость.

- Если одинокая мать (или отец) горюет о потере супруга, сын или дочь могут угрожать уходом к другому родителю.

Все эти манипуляции чувствами -- не слишком желательные средства для самоутверждения, и родитель должен уметь им противостоять. Эмоциональное вымогательство разрушает доверие, отбивает охоту к разумной дискуссии и вызывает негодование. Оно рассчитано на уязвимость и ранимость родителя и, что хуже всего, может исказить восприятие истинных чувств. Когда в очередной раз ребенок, приучивший родителя к своим манипуляциям, разразится настоящими слезами, родитель, вместо того, чтобы посочувствовать, цинично спросит: "Ну ладно, что тебе на этот раз понадобилось?"

Чтобы пресечь подобные манипуляции, одинокий родитель должен сформулировать свои потребности, попросив, в свою очередь, того же и от ребенка. Если родители твердо противостоят эмоциональному вымогательству, ребенку становится неинтересно играть в эти игры.

И наконец, родитель может помочь ребенку восстановить поколебленное чувство власти. Предложите ему поучаствовать в таких домашних делах, которые придутся ему по вкусу.

Попросите его поделиться своими мыслями по поводу нового уклада жизни в вашей семье. Когда это представляется возможным, позволяйте ребенку сделать выбор из нескольких вариантов, определенных вами. Чем больше позитивных способов может придумать родитель, чтобы укрепить в ребенке уверенность в собственном авторитете, тем меньше он будет склонен самоутверждаться различными негативными способами.

9. ПЕРЕСТРОЙКА

НЕ ЗАВЫШАЙТЕ СТАРТОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Существует ловушка, поджидающая некоторых одиноких родителей, особенно тех, кто недавно развелся. Имя этой ловушке -- свобода. Только-только освободившись от уз брака, в котором так не хватало счастья и приходилось выносить слишком много трудностей, они могут решить, что пришло время наверстать упущенное. Чувствуя, как много возможностей прошло мимо них, они торопятся компенсировать их в настоящем. Поступая так, одинокие родители сильно рискуют. Ведь реализация лишь *некоторой части* их несбывшихся желаний никогда не даст им полного удовлетворения. Чтобы возместить все то, что было упущено или в чем им было отказано, они проявляют неумеренность и поспешность, хотят получить *все и сейчас*.

Добившись независимости, некоторые родители стремятся к интенсивному общению, чтобы компенсировать все годы изоляции. Они хотят много путешествовать, чтобы наградить себя за годы затворнической жизни; могут активно заняться самоусовершенствованием, чтобы наверстать то, что не сумели реализовать в браке. Конечно, подобная активность может приносить положительный эффект, но лишь в том случае, если не приходит в столкновение с основными интересами семьи.

Семейных обязанностей прибавилось уже потому, что дома стало одним родителем меньше. Если, несмотря на коренные перемены в жизни семьи, родитель, на чьем попечении остались дети, с головой уходит в удовлетворение собственных потребностей, он рискует быстро выдохнуться, и тогда неминуемо

возникнет стрессовая ситуация.

Тому, кто долго голодал, трудно умерить аппетит. Тем не менее только умеренность поможет родителю, который, как ему кажется, вырвался на свободу, обрести устойчивость. Требуются значительные усилия, чтобы сдержать себя и преодолеть искушение новыми возможностями.

Скорость жизни родителя-одиночки может быть приблизительно вычислена, если прибегнуть к формуле, которую он или она наверняка учили в школе:

$скорость = \frac{расстояние}{время}$. Замените расстояние на запросы, и скорость, с которой живет одинокий родитель, можно будет оценить сравнением числа запросов, подлежащих удовлетворению, с количеством имеющегося в наличии реального времени. Чем больше запросов и меньше времени, тем сильнее должен подстегивать себя одинокий родитель, торопясь все успеть. Чтобы снизить скорость -- или сократите запросы, или прибавьте себе времени, или и то, и другое. То есть, чтобы регулировать свою скорость жизни, родитель-одиночка должен научиться управлять тремя очень важными рычагами: цели, стандарты, пределы.

Цели тесно связаны с достижением. Чего хочет достичь и как скоро она хочет все закончить? Если за год после развода она поставила себе целью сильно похудеть, завязать значимую интимную связь, профессионально усовершенствоваться, посещая занятия несколько вечеров в неделю, и найти лучшую работу, значит, она взяла слишком высокий темп. Нужно очень много всего успеть за короткое время. Завышенные амбиции могут породить завышенный темп жизни.

Стандарты диктуют стремление к идеалу. Насколько хорошо одинокая мать намерена справляться с делами? Если она решила быть совершенной во всем, за

что берется: дома ли, с детьми, или на работе -- недостижимый идеал становится единственным критерием.

Непоследовательность, ошибки или даже обычные оступки недопустимы.

Все, что не выполнено совершенно, рассматривается ею как провал.

Совершенство -- это придуманный человеком стандарт, который может

немилосердно угнетать тех, кто решил служить ему. Таким людям нужно очень

торопиться, чтобы оправдать собствен-

ные ожидания и достичь тех высоких стандартов, которыми они связали себя по рукам и ногам.

Пределы определяются выносливостью. С чем может одновременно справиться

мать-одиночка? Стремясь удовлетворить любое требование детей, чтобы сделать

их счастливыми, она, скорее всего, добьется того, что они станут еще более

требовательными. Выполняя каждое желание ребенка, мы поощряем все

последующие. Чем больше получает ребенок, тем большего он ждет. Чем большего

он ждет, тем большего хочет. Чем большего хочет, тем большего требует. И чем

ревностнее пытается мать выполнить эти требования, тем сильнее истощает

себя. Если детям позволено устанавливать пределы родительских возможностей,

то жизнь может превратиться в сущий кошмар.

Матери, начинающей строить новую, неполную семью, можно посоветовать не

торопиться. Приучите себя просчитывать, сколько реального времени отпущено

на вы-- полнение тех или иных требований. Весьма полезно составить три

списка:

1. Во-первых, определите максимальное число целей, стандарты и пределы, с которыми вам было бы комфортно жить.

2. Во-вторых, детализируйте минимальные цели, стандарты и пределы, без которых просто невозможно обойтись.

3. В-третьих, составьте список умеренных целей, стандартов и пределов,

которые можно реализовать в полной мере, не впадая в крайности.

Вместо того, чтобы загонять себя, мы рекомендуем родителю-одиночке двигаться неторопливо, так, чтобы можно было довольствоваться немногим, несовершенство не казалось крахом, а неизбежные неудачи не становились бы трагедией.

10. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

НЕ ДОБИВАЙТЕСЬ НИЧЕГО СЛИШКОМ ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

Преувеличенные требования -- постоянная проблема для родителей-одиночек. Им всегда кажется, что нужно сделать гораздо больше, чем им это под силу. Стремясь делать больше и лучше, они рискуют истощить свою энергию до такой степени, что неизбежным результатом становится стресс.

Стресс может быть и полезен и опасен. Его положительная сторона в том, что он может служить спасительной реакцией, позволяя людям справиться с тем, с чем в обычных условиях справиться было бы невозможно. Отрицательная же сторона стресса заключается в том, что он может угрожать здоровью человека, вынудив его помимо воли действовать разрушительно по отношению к окружающим и самому себе. Родители-одиночки должны уметь использовать стресс избирательно, защищая от его отрицательных последствий себя и детей.

Рассмотрим, как возникает стресс. Для выполнения каждого требования, которое предъявляет к человеку окружающий мир и он сам, он тратит некоторое количество энергии. Энергия -- потенциал человеческой деятельности, и потенциал этот ограничен. Люди не обладают бесконечным количеством этого бесценного жизненного ресурса.

Если требования, стоящие перед родителями-одиночками, соответствуют их энергетическому запасу, они чувствуют себя в норме. Если же требования завышены, их состояние резко ухудшается. Возможность возникновения стресса увеличивается, когда человек пытается ответить на два угрожающих вопроса: "Могу ли я выполнить это чрезмерное требование? А если нет, что случится?"

В результате родитель сталкивается с "личным энергетическим кризисом". Стремясь удовлетворить чрезмерные требования, он заставляет себя вырабатывать аварийную энергию. Мобилизуя силу воли, а также в большинстве случаев прибегая к помощи химии (сахар, кофеин или другие стимуляторы), чтобы принудить себя к действию, он решает подвергнуть свою жизненную систему стрессу. Например, вернувшись домой и столкнувшись с внезапно возникшей у ребенка острой нуждой в чем-то, усталая мать не позволяет себе расслабиться. Вместо отдыха, подстегиваемая чувством долга, возбужденная решимостью, она стимулирует себя чашкой кофе и сладкой конфетой и бросается на поиски по всему городу какого-нибудь учебника, о котором ребенок только что вспомнил и который завтра потребуется на уроке. Так долгий рабочий день перетекает в долгий вечер наблюдения за выполнением домашнего задания.

Полагаясь на стресс лишь время от времени, вы платите немного. На следующее утро в офисе эта мама столкнется с новым заданием, и это потребует от нее новой -- двойной -- порции энергии, потому что она уже чувствует себя измученной после предыдущей ночи. Но что произойдет, если стресс становится постоянным, а не случайным? Тогда, скорее всего, и расплата станет гораздо более серьезной. Со временем цена будет возрастать, потому что последствия

затянувшегося стресса накапливаются, один уровень сменяется другим.

1. Стресс на первом уровне ощущается как *утомление*. "Я постоянно чувствую себя старой развалиной".

2. На втором уровне к утомлению прибавляется *боль*. "У меня болит то-то и то-то, я чувствую себя *неважно*".

3. На третьем уровне стресса появляется еще и *опустошенность*. "Мне все равно".

4. А на четвертом уровне стресса наступает *полный упадок сил*. "Я просто не могу заставить себя".

Человек, подверженный хроническому стрессу, не только быстро выходит из строя, последствия его могут сказываться и на окружающих. Дети чувствуют воздействие стресса, в котором пребывает мать. Утомление может сделать одинокую мать слишком критически настроенной. Боль зачастую становится причиной повышенной чувствительности к незначительным проблемам и раздражительности. Опустошенность может привести к равнодушию и безответственности. А при упадке сил происходит потеря работоспособности, мать может стать недостижима для общения. Если мать платит по счетам постоянного стресса, то же относится и к детям. Расстроенные родительским недовольством, раздражительностью, безответственностью или недоступностью, дети часто увеличивают свои требования к матери, подпитывая стресс.

Но какой же выбор стоит перед одиноким родителем? Стресс, как и прочие сложные человеческие проблемы, не имеет легких решений. В данном случае есть два решения: сказать "да" или сказать "нет". Эти два коротких слова могут помочь отрегулировать требования и восстановить растрченную энергию. Говоря "нет" самим себе, одинокие родители могут отказаться от привлекательных

возможностей. Иногда лучше не принять приглашение и воздержаться от какой-то возможности, потому что перед одиноким родителем стоит и без того слишком много проблем. Хотелось бы сделать еще больше, но он физически не может позволить себе дополнительных энергетических затрат.

Отказывать другим, может быть, еще тяжелее. Говоря "нет" в ответ на требование ребенка, родитель часто сталкивается с негативной реакцией.

Расстроенный сын или дочь могут выражать разочарование, спорить, даже сердиться. "Ты никогда мне не разрешаешь!" "У тебя нет настоящей причины!", "Это нечестно!" , "Ты меня не любишь!"

Слыша такие упреки, родители должны взвесить эмоциональную стоимость отказа и того стресса, который **неминуемо** возникнет, если они пойдут на уступки, делая то, что выше их физических сил. Быть родителем, и особенно одиноким, -- не значит пытаться выиграть конкурс

популярности. Случается, что мать или отец в целях самосохранения должны отвергнуть детские притязания, несмотря на неудовольствие сына или дочери. Говоря; "нет", мы устанавливаем пределы допустимых требований) для себя и для окружающих. Не иметь пределов или позволить другим их устанавливать -- значит, постоянно жить под страхом стресса.

"Да", сказанное самому себе для удовлетворения важнейшей потребности или желания, звучит довольно эгоистично, оно таковым и является. Без разумного эгоизма одинокие родители не смогут должным образом заботиться о собственном здоровье и благополучии. Например, может быть подвергнута риску их способность обеспечивать благосостояние детей. Пренебрежение к себе, что бы ни было его причиной -- самопожертвование или чувство вины, никому не приносит пользы. Пренебрегая уходом за собой и восстановлением собственной

энергии, мать или отец неминуемо истощат свои силы. Чтобы должным образом заботиться о детях, позаботьтесь в первую очередь о себе. Напоминанием об этом приоритете служит даже инструкция по безопасности полетов в гражданской авиации: "Прежде чем надеть кислородную маску на ребенка, убедитесь, что ваша собственная уже закреплена" Есть еще одно "да", о котором тоже стоит упомянуть, — это касается общения с детьми. "Да, спасибо", когда дети предлагают свою помощь, и "да" в смысле утверждения своего требования, когда они ему сопротивляются. В первом случае "да" производит сильное впечатление, во втором — служит сигналом к конфликту. Но в обоих случаях результат одинаков: дети должны принимать участие в домашних делах и помогать родителю.

Мораль отсюда такова: если родители-одиночки не хотят позволить стрессу управлять своей жизнью, они должны научиться ограничивать требования, привлекать помощь себе детей и придавать большое значение уходу за собой и восстановлению сил.

11. СЛЕДИТЕ ЗА СОВОЙ

БУДЬТЕ ЗАБОТЛИВЫ НАСТОЛЬКО, ЧТОБЫ ЗАБОТИТЬСЯ И О СЕБЕ

Войти в стрессовое состояние можно через две двери. Одна — это завышенные требования, вторая — пренебрежение к себе. В первом случае энергия растрачивается сверх меры, во втором она как бы "на голодном пайке". Без обновления энергия сходит на нет, а без нее невозможно любое действие. Таким образом, следить за собственными запасами сил становится первоочередной задачей родителя-одиночки.

Как это делается? Рассмотрим два главных канала энергетических затрат.

Во-первых, это деятельность по содержанию и уходу. Речь идет об усилиях по удовлетворению насущных жизненных потребностей, которые обеспечивают нас полным запасом энергии, атаке о множестве действий, направленных на поддержание жизни: регулярное качественное питание, сон, зарабатывание денег, соблюдение гигиены, ведение домашнего хозяйства, отдых, забота о семье и многое другое. Этих насущных занятий так много, что, если все их перечислить, то выяснится: около 90 процентов дел, которые необходимо сделать за день, приходится именно на долю содержания и ухода. Если это так, естественно было бы подумать, что большинство людей с пониманием относятся к тому, как важно обеспечивать достаточный энергетический запас, однако этого не происходит.

А все потому, что общество не поощряет людей, занимающихся собой. Содержание и уход воспринимаются как нечто само собой разумеющееся, нечто, что людям просто положено делать. Однажды, когда одинокую и очень занятую мать спросили, чем она занималась в выходные, пренебрежительно махнула рукой: "Да ничего особенного, просто рутина и быт". Заботу об элементарных бытовых нуждах необходимо расценивать как нечто действительно очень важное. Особенно это касается неполной семьи и уж тем более, когда на одинокого родителя ложатся непосильные требования.

Например, если срочная работа и болезнь ребенка совпадают по времени, одинокая мать может забыть о своих элементарных потребностях. Пренебрегая нормальным питанием, экономя на отдыхе, урезая время сна и не обращая внимания на самое насущное, она вскоре оказывается не в состоянии поддерживать достаточный запас энергии именно в то время, когда это более

всего необходимо. В результате мать-одиночка вынуждена прибегать к помощи стресса, чтобы справиться с критическим положением. Хотя бы минимальный ежедневный уход за собой наиболее важен в периоды наибольшего напряжения.

Забота о себе необходима, чтобы выжить.

Очень трудно относиться с должным уважением к повседневным нуждам в обществе, у которого совершенно другие ценности. Рассмотрим эти два вида ценностей. Общество придает особое значение тому, как больше, лучше и быстрее сделать что-то новое. Считается, что, поддерживая эти ценности, можно достичь прогресса и успеха. Эта точка зрения постоянно подается обществу в невероятно убедительной форме социального общения в виде коммерческой рекламы.

Играя на вечном недовольстве человека собой и своей жизнью, реклама предлагает разнообразные продукты, услуги, удобства и возможности -- принципиально *новые*, которые помогут сделать *больше, лучше и быстрее*.

По сравнению с этим, ценности удовлетворения повседневных нужд человека куда более скромные и менее эффективные, поэтому они гораздо менее популярны. Они сосредоточены на повторении старого, того же самого, тем же способом, мало и медленно. Эти ценности ассоциируются со смиренностью, постоянством и довольством. Излечиваясь от разрушительных последствий завышенных требований и недостаточной заботы о себе, пациенты часто получают от врача следующие рекомендации: "Остановитесь, оглянитесь,

попытайтесь делать меньше работы, найдите время для себя,

попытайтесь обеспечить себе восстанавливающий подход и, вместо того, чтобы постоянно рваться к лучшему, расслабьтесь. Будьте довольны тем, что у вас все получается как всегда".

И уход за собой, и желание перемен важны для благополучия человека, но они должны находиться в разумной пропорции. Если 90 процентов энергии расходуется на "утину", значит, на долю нового остается всего лишь десять процентов. Такую пропорцию удержать очень трудно, особенно в обществе, которое поощряет перемены, а не личное благополучие. Искушения переменами могут быть очень сильны.

Например, рассмотрим гипотетический случай Роберта. Овдовев год назад, он остался с двумя детьми, и только-только начал управляться с личными и семейными заботами, как вдруг получил предложение повышения по службе. Его немедленная реакция такова: "Я должен согласиться. Это новая позиция, больше денег, другая ответственность, лучшие возможности, и я быстрее сделаю карьеру". Вознаграждение за перемены осязаемо и реально; впрочем, такова же и их цена.

Приняв предложение, он должен будет сосредоточиться на переменах за счет ухода за собой. Таким образом, он рискует заработать стресс. Он вынужден платить переменам дань: сверхурочные, работа, взятая на дом, дополнительные хлопоты, меньше времени на заботу о себе, повышенная раздражительность по отношению к детям. Когда его сын и дочь начинают тревожиться и выдвигают новые требования, стрессовая ситуация раскручивается всерьез.

Одинокому родителю приходится выбирать: принять ли новое, сулящее перемены к лучшему, или отдать предпочтение стабильности жизни. Если выбор все же делается в пользу рывка вперед, к переменам за счет сложившегося уклада жизни, это необходимо обсудить с детьми. Родитель-одиночка должен описать и отдаленные преимущества, и цену, которую потребуется за них

заплатить сейчас. Вместе с детьми ему нужно продумать, как сделать эту цену приемлемой, и не допустить опасный фактор стресса в свою повседневную жизнь.

12. НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ

СОЗДАНИЕ СООБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Два заклятых врага одинокого родителя -- *усталость* и *изоляция*, а в сочетании друг с другом они усугубляют проблему. Чтобы снизить вероятность утомления, важно установить границы требованиям к себе обеспечить уход за собой. А уменьшение изоляции родителя-одиночки -- забота общества.

То, что человек воспитывает детей один, вовсе не повод для одиночества, хотя многие родители-одиночки из ложной гордости далее хвастают своим одиночеством как добродетелью.

Одна из первоочередных задач такого родителя -- обрести социальную поддержку. В результате развода, например, когда полноценная семья распадается, а друзья ассоциируются с бывшим супругом, эта задача становится особенно трудной, но не менее важной. Если одинокий родитель никогда прежде не был "членом клубов", то присоединение к церкви, или неофициальной группе взаимопомощи, или занятия общественной деятельностью могут пугать, но тем не менее игра стоит свеч. Чем в большем изоляции оказывается одинокий родитель, тем более уязвимым к стрессу он становится.

Родителю-опекуну необходимы четыре вида поддержки, и в каждую посильный вклад могут внести дети: распределение обязанностей, помощь в критической ситуации, общение и сочувственное выслушивание

Частично *распределить обязанности в семье* можно, если приучить детей

брать на себя больше личной ответственности. Родителю следует задать себе вопрос: "Не делаю ли я изо дня в день чего-нибудь такого, что мои дети могли бы научиться делать сами?" И научите их этому, ведь знания -- подготовка к независимости. Если, скажем, женщина разведена, но бывший супруг продолжает оставаться в пределах досягаемости, то его посещения обеспечивают механизм распределения обязанностей. Хорошо, если и вне дома есть люди, готовые с радостью взять к себе ребенка: друзья, соседи или родственники. Это создает ощущение безопасности для ребенка и значительно облегчает жизнь одинокому родителю. Такая поддержка позволяет менять планы в случае непредвиденных обстоятельств. Если родитель окружен друзьями, то дети попадают в общество взрослых, которым они доверяют, и такой социальный круг усиливает в детях чувство причастности и защищенности.

Помощь в критической ситуации должна обсуждаться с детьми. Предположим, у них что-то случилось, а родителя нет дома. Кому они могут позвонить? Куда пойти? И родитель, и дети должны точно знать, как поступать в критической ситуации. Повесьте на видном месте список имен с адресами и телефонами /друзей, согласившихся прийти на помощь в трудную минуту, чтобы ребенок мог им воспользоваться при первой необходимости.

Общение с детьми, даже самое приятное, не может родителю-одиночке полностью заменить взрослую компанию, в которой он абстрагируется от своей роли родителя. Кроме того, становясь главным другом для своих детей, родитель может ограничить их стремление к общению со сверстниками. Показывая пример собственной социальной независимости, родитель поощряет становление социальной независимости в детях.

Конечно, периоды стресса неизбежны для родителя-одиночки, пытающегося

свести концы с концами, решить иогие проблемы и укрепить семью, поэтому он нуждается в ком-то, кто выслушает его и поймет. И, хотя очень важно, чтобы дети понимали, когда и чем расстроен их родитель, они не должны выступать в роли главного доверенного лица. Если это происходит, то отношения приобретают нездоровый перекос. Стороны меняются ролями: дети начинают чувствовать себя ответственными за взрослых, и основная забота об эмоциональном благополучии мамы или папы ложится на их плечи. Они становятся "родителями" собственных родителей.

Сочувственное выслушивание вне семейного круга особенно важно для одинокого родителя, потому что обсуждение проблем помогает смягчить стресс. Родитель-одиночка нуждается в человеке, который готов прийти на помощь, если его гнетет груз ответственности, если он сомневается в своей правоте или его преследуют личные неудачи. Этот внешний помощник не должен решать все проблемы, важно, чтобы он был надежным и заботливым и умел слушать, чтобы, не вынося оценочных суждений, дать возможность одинокому родителю высказать свои затруднения, обиды и разочарования. Не имея рядом человека, которому можно *выговорить* свои горести, родитель-одиночка рискует замкнуться в себе. Загнанные вглубь чувства и накапливающиеся обиды могут в конце концов *выплеснуться наружу*, причинив вред ребенку и вызвав запоздалое раскаяние.

Поддержка дает возможность родителю выбраться из ограниченного семейного круга и знать, что он не одинок. Это позволяет ему находиться в едином эмоциональном потоке с его окружением и тем самым сокращает вероятность болезненных реакций на трудности.

13. УМЕНИЕ ВИДЕТЬ ПЕРСПЕКТИВУ

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИЗЛИШНЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ

Быть родителем -- значит нести огромную ответственность. По собственному подобию, руководствуясь собственным опытом, родитель-одиночка организует новую семью, формирует собственного ребенка. Авторитет, модель поведения, которую он демонстрирует, уход, который он обеспечивает ребенку, опыт, который он может передать, -- все это воздействует на ребенка. Когда родитель воспитывает детей один, груз ответственности становится очень тяжелым.

Таким образом, первоочередная задача, стоящая перед родителем-одиночкой -- это расслабиться. Он должен осознать, что далеко не все возможное для своего ребенка он в состоянии выполнить "на пять с плюсом". Лучшее, что можно сделать -- это честно постараться, не забывая при этом, что результат зависит не только от родителя. Важное значение имеют врожденные черты характера ребенка и внешние события, влияющие на него, а также его выбор -- и над всем этим родитель не имеет непосредственного контроля. Быть родителем не значит нести ответственность за все, что случится с ребенком, за все, что он вздумает натворить. Ни одна мать или отец не могут реализовать все потенциальные возможности ребенка, поскольку ограничены рамками своей личности, образования и прошлого опыта.

Лучшее, что родители могут дать своему ребенку, это сочетание качеств, подобное тому, какое сами они когда-то получили от своих родителей: силы и хрупкости, муд-

рости и глупости, здоровья и болезненности, доброты и бесчувственности.

Все это в порядке вещей. Быть родителем -- значит быть человеком, а не

идеалом. Единственный способ стать совершенным родителем -- это воспитать совершенного ребенка, а кто захочет подвергать ребенка такому прессингу?

Лучше всего позволить ребенку быть несовершенным, готовым к тому, что он создает и будет создавать проблемы и сталкиваться с ними, под влиянием порыва совершать неправильный выбор и преодолевать непредвиденные трудности.

Если родитель в состоянии видеть такую перспективу, он не станет слишком бурно реагировать, и, соответственно, не затруднит разрешение неизбежно возникающих проблем. Застраховаться от излишне эмоциональной реакции можно, если научиться не бросать в лицо ребенку упреки, которые обычно произносятся, когда родитель сталкивается с его нежелательным поведением.

Родители, как правило, считают, что их самолюбие уязвлено, а потому то, что слышит ребенок, часто звучит как обвинение. Тем самым к списку проблем прибавляется еще одна. Вот некоторые из наиболее распространенных излишне эмоциональных реакций, которых следует избегать:

1. *"Ты никогда этому не научишься"* Нет, ребенок просто еще не научился.

Приговор будущему ребенка не имеет никакого смысла.

2. *"Это одна большая проблема, а не ребенок"* Нет, ребенок бесконечно больше, чем сумма его проблем, и если родитель этого не понимает, то ребенок может с этим и согласиться.

3. *"Ты специально делаешь это, чтобы я плохо выглядела в глазах окружающих"* Нет, ребенок обычно сосредоточен на себе и слишком недальновиден чтобы предугадывать, как его поведение отразится на репутации родителя.

4. *"Ты сводишь меня с ума"* Нет, ребенок не несет ответственности за состояние родительской психики. Родитель сам сводит себя с ума, обвиняя в этом ребенка.

5. "Ты разрушаешь семью" Нет, нельзя осуждать ребенка за поведение всех членов семьи. Если семья плохо функционирует, то каждый из ее членов несет свою долю ответственности.

Для родителя-одиночки бремя ответственности особенно тяжело, когда у ребенка возникают проблемы. В такие периоды огорчение родителя и осуждение им ребенка не приносят пользы. Терпение и оптимизм -- вот то, что нужно. Если ребенок совершает неправильный выбор, это совсем не значит, что он плохой или у него плохой родитель.

Если появляются проблемы -- а это неизбежно, -- родители должны крепко верить в себя и в своего ребенка, повторяя без тени сомнения: "У хороших родителей хорошие дети, которые иногда поступают неверно". Затем нужно сделать еще один шаг вперед. Каждая проблема заключает в себе урок, который учит ребенка чему-то новому по отношению к себе, окружающим и к жизни в целом. Таким образом, после того, как проблема решена, но прежде, чем она забылась, родитель должен спросить ребенка: "Что нового дал тебе этот опыт, такого, что ты не знал прежде?"

14. ОБЩЕНИЕ

ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕМЕЙНЫЕ СВЯЗИ

Жизнь в семье зависит от качества общения между ее членами. Это приобретает особое значение, когда на семью обрушиваются всевозможные напасти или возникает конфликт. В семейных отношениях может возникать напряженность, когда проходит проверку способность эффективно обмениваться информацией, например в экстренной ситуации или ситуации повышенной

эмоциональности. В такие периоды большое значение имеет не то, через какие трудности и разногласия приходится пройти семье, но как это происходит. Это!

"как" непосредственно зависит от умения общаться друг с другом.

Периоды напряженности поднимают много важных вопросов, касающихся общения, которые требуют четкого ответа:

1. Столкнувшись с серьезным вызовом, могут ли члены семьи продолжать в достаточной степени информировать друг друга?

2. Могут ли они сохранять надежную связь?

3. Могут ли они выражать свои искренние чувства и потребности?

4. Могут ли они прислушиваться к заботам друг друга?

5. Могут ли они без опасения выразить несогласие?

6. Могут ли они извлекать пользу из постоянного обмена информацией, углубляя доверие и близость?

Эффективное общение -- это навык, необходимый всем членам семьи, чтобы успешно выполнить все эти задачи и ответить на все вопросы.

Чтобы поддерживать общение на должном уровне, одиноким родителям необходимо точно смоделировать, чего

они хотят. Неразговорчивая мать, которая жалуется на то, что дети слишком молчаливы, крикливая мать, орущая на расшумевшихся детей, саркастическая мать, которая ненавидит, когда собственные дети поднимают ее на смех, -- такие матери лишь моделируют и поощряют поведение, которое жаждут исправить. Первым делом, если ребенок плохо себя ведет, родитель должен спросить самого себя: "Не я ли подаю ему дурной пример или еще каким-то образом способствую такому поведению?" И если это так, то самый верный способ помочь ребенку изменить поведение, это сначала изменить свое собственное.

Что такое общение и почему оно так важно? Простейший способ оценить могущество общения -- это подумать о нем как об обмене информацией о

чувствах, мыслях и поведении. Пока человек не поделится этими данными о себе, они остаются конфиденциальными и доступными окружающим только посредством догадок и слухов. Чтобы информация стала доступна другим, ею нужно поделиться, а чтобы понять окружающих, нужно их выслушать.

Не существует никакого чтения мыслей. У каждого члена семьи есть две обязанности. Во-первых, он должен делиться информацией о себе, чтобы быть правильно понятым. Во-вторых, он должен внимательно прислушиваться к другим, чтобы понять их. Если члены семьи начинают пренебрегать каким-либо из этих основных моментов общения, их связь нарушается, информация о чувствах, мыслях и поведении друг друга оказывается неполноценной. Для родителя-одиночки уметь делиться информацией или быть хорошим слушателем недостаточно. Он должен моделировать и то и другое.

Могущество общения становится понятным, когда недостаточен обмен важной информацией, когда кто-то слишком мало делится с другими или слушает их.

В этот момент нарушается значительная внутренняя психологическая потребность семьи -- *потребность знать.*

это немедленно приходится расплачиваться.

Например, рассмотрим гипотетический случай Элизии, матери двоих детей младшего школьного возраста.

Придя домой с работы, она обнаруживает, что и сын, и дочь по необъяснимой причине отсутствуют. Они не оставили записки, где их искать. Элизия начинает беспокоиться. Где дети? Через полчаса ее беспокойство усиливается и переходит в тревогу. Что, если их обидели? Еще через час бесполезных звонков и беспомощного ожидания она начинает отвечать на свои ужасные вопросы собственными худшими страхами. Плохие новости лучше, чем никаких, поэтому она сама восполняет отсутствие информации, приходя к

заклучению, что дети, скорее всего, попали под машину по дороге из школы домой. И тут они вваливаются в дверь, улыбаясь и хихикая, довольные, счастливые видеть маму, но очень удивленные выражением неодобрения на ее обычно дружелюбном лице. Не случилось ли чего, изумляются они.

Встречает ли их Элизия бодрим: "Добро пожаловать домой"? Нет. Вместо этого на них обрушивается ее гнев! "Где вы были, как вы смели удрать, не спросив у меня разрешения?"

Почему гнев? Когда члены семьи нарушают потребности других в знании, возникающее беспокойство часто находит выход в порицании того, кто решил не делиться недо стающей информацией, как в данном случае дети Элизии. В общих интересах всех членов семьи информировать друг друга соответствующим образом. Значит, одна из функций общения -- удовлетворять потребность в знании.

Общение выполняет и еще одну функцию -- *высказываясь, формировать образ собственного "я"*. Почему так важна высказаться? Потому что это дает возможность членам семьи реализовать вторую психологическую потребность сделать так, чтобы о тебе знали. Эта функция общения осуществляется несколькими способами:

- Высказываясь, человек *выражает* свои чувства, мысли, делится опытом.

- Высказываясь, человек *объясняет* свое мнение и убеждения, выражает свою точку зрения.

- Высказываясь, человек *получает* информацию.

- Высказываясь, человек *дает отпор* тому, что ему не нравится, занимает оборонительную позицию, когда чувствует себя несправедливо обиженным.

. Высказываясь, человек решает разногласия путем сопоставления различных мнений.

Все эти пять способов показывают, что каждый несет ответственность за то, что знают о нем другие. В процессе общения мы приобретаем публичное определение личности. Чтобы научить ребенка высказываться, родитель должен убедиться, что соблюдаются три условия:

1. Родитель должен сам уметь высказываться.
2. Он должен хвалить ребенка, решившегося что-то рассказать о себе.
3. Он должен создать такую обстановку в семье, в которой высказывающийся не ощущает опасности, угрозы быть обиженным или наказанным.

Научившись высказываться в семье, дети будут чувствовать себя уверенно и позднее, когда им придется высказываться в обществе сверстников. Они сумеют использовать инструмент общения, чтобы отстаивать свои убеждения и желания и защищать свои права. К несчастью, наследство другого типа может причинить страдания детям, выросшим в семье, где умение высказываться не было воспитано, не поощрялось или даже наказывалось.

Такие дети получают другой навык: умение молчать. Вместо того чтобы учиться выражать свои чувства и переживания, они учатся держать язык за зубами. Вместо того чтобы учиться отстаивать свою точку зрения, они учатся считаться с мнением других. Вместо того чтобы учиться спрашивать, они учатся ждать, пока им что-то сообщат. Вместо того чтобы учиться защищаться от плохого с ними обращения, они учатся смиряться с любым обращением. Вместо того чтобы учиться сопоставлять явные различия, они учатся уступать, чтобы избежать конфликта. В результате дети из таких семей растут конформными. Они подвержены опасности сильно зависеть от правил, устанавливаемых другими, и

не умеют отстаивать собственные. Они рискуют отказаться от самовыражения из одного лишь нежелания высказываться.

- В крайнем случае в более поздних отношениях они рискуют оказаться "жертвами".

Безусловно, рассказывая о себе, нужно видеть допустимые пределы:

человек не должен мешать говорить осталь

ным. В конце концов и умение молчать тоже имеет одну положительную

сторону: оно подразумевает способность слушать. Дети обязательно должны

этому учиться. Выговариваясь, нельзя оскорблять и задевать окружающих. Чтобы

добиться этого, родители-одиночки должны смоделировать свою манеру говорить

так, как им хотелось бы научить детей, и контролировать семейное общение,

сдерживая его в границах предупредительности и уважения.

Чтобы сохранить

семейные связи и собственное "я", каждый член семьи должен иметь свободу и

нести ответственность за личные высказывания. Ведь на карту поставлены

потребность знать о других и потребность, чтобы знали о тебе.

15. АВТОРИТЕТ

УСИЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ

Семейный уклад определяют ценности родителей.

Матери и отцы

ответственны за становление убеждений, установку норм и правил, по которым

приходится жить им самим и их детям. Одинокий родитель должен внести ясность

в те семейные приоритеты, которые не изменятся и в неполной семье. Кое-что

из того, что было важно скорее для бывшего супруга, может уйти на второй

план и, наоборот, может возникнуть потребность в некоторых новых ценностях,

без которых существование новой семьи не будет полноценным. Например, повышенное внимание ушедшего из семьи отца к беспрекословно-повиновению приказам может быть смягчено матерью, для которой сейчас гораздо важнее научить детей самостоятельно думать и не бояться высказывать свое мнение.

Ребенок узнает о том, что считают важным его родители, из наставлений или позиций, которые занимает мать или отец. Если, несмотря на просьбы, увещания или объяснения пагубных последствий какого-то поступка, ребенок по-прежнему отказывается подчиниться или согласиться, остается применить власть. Существует пять общих форм власти, к которым одинокие родители склонны прибегать.

1. Выдвигать требования.
2. Устанавливать границы.
3. Задавать вопросы.
4. Запрещать обсуждение.
5. Применять наказания.

Давление авторитетом вызывает негативную реакцию. Упрямый ребенок или ребенок переходного возраста может с явным неудовольствием реагировать на запрет или требование. Одиноким родителям, которым не у кого искать поддержки, требуется особое мужество. Они должны выступать против детей во имя собственного благополучия, благополучия детей или семьи в целом. Ребенок не любит, когда ему отказывают, а родитель не любит быть неприятным. Само собой разумеется, что родители демонстрируя власть, не должны вести себя угрожающе или оскорбительно, но при этом должны строго придерживаться своих убеждений, настаивать на подчинении и согласии со своими требованиями. Хотя дети могут обижаться на наказание и считать родителя скорее врагом, чем другом, со временем непоколебимая, но доброжелательная властная позиция

непрерывно будет оценена по достоинству и создаст ощущение надежности.

Родитель должен быть достаточно заботливым и дальновидным, чтобы противостоять детским желаниям в их же интересах.

Так как поведение детей по сути зависит от их собственных решений, родители не могут полностью контролировать своего сына или дочь. Согласие и подчинение означают, что ребенок *выбрал сотрудничество, уступив* желанию родителей. Подросток, который дерзко заявляет: "Ты не имеешь права меня заставлять и не можешь запретить" говорит чистую правду. К счастью, не имея абсолютного контроля, родители тем не менее обладают влиянием. Они могут поощрять согласие ребенка сотрудничать *помощью руководства, контроля, определения границ* и использования моментов обмена.

Руководство -- это сила убеждения. Родитель объясняет чего он хочет и почему. Более того, руководство означает, что дети обеспечиваются обратной связью, отзываясь на их поведение, комментарием по поводу того, какие принятых ими решений правильны, а какие нет.

Подчас родители очень настойчивы. Они, объясняя, дают оценку, поощряют, чтобы ребенок осознавал, как о нем заботятся. Если ребенок не желает слушать или отказывается выполнять то, что ему было велено, упорных родителей это не обескураживает. Они продолжают говорить. Почему? Потому что они знают: они должны дать своим детям верные рекомендации, на которые ребенок может полагаться и которым может доверять. Родители не всегда слушают ребенка, но ребенок слушает родителей. Ребенок проникается каждым их словом, воспринимая и запоминая его, и чувствует себя в безопасности, зная, что думают родители и на каких позициях стоят. *Хорошие родители неустанно общаются с ребенком.*

Контроль - это сила преследования. Контроль предполагает, что родители

постоянно наблюдают за ребенком, интересуясь тем, как идут дела в школе и вне ее. Такую работу необходимо делать, хоть, к сожалению, это нудная часть родительских обязанностей. Дети не любят быть объектами наблюдения, родители не любят наблюдать. Сущность контроля состоит в том, чтобы заставить ребенка в конце концов сделать то, чего от него добивается родитель. Так преодолевается сопротивление ребенка. Дети отлично знакомы с этим механизмом, потому что если они хотят чего-то, в чем им отказано, они всеми доступными способами заставляют родителей отступить, иногда им даже удается добиться своего. Из раза в раз повторяя одно и то же, родители показывают, что будут настаивать на своем требовании, пока не преодолеют сопротивление ребенка и не заставят закончить работу по дому, выполнить наконец домашнее задание и т. д. *Хорошие родители настойчивы со своими детьми.*

Определение границ - это возможность наказания. Оно оговаривает последствия нарушения основных правил (кроме скучной работы, которая требует наблюдения) и устанавливает границы допустимого.

Когда дети пробивают брешь в этих границах, следует наказание. Иногда наказывают сами *естественные последствия действия.* Например, если ребенок берет какой-то предмет, запрещенный в целях безопасности, полученная в результате травма становится лучшим уроком, чем родительское наказание. В других случаях родители должны показать вредные последствия действий детей, заставив их обдумать свои поступки и поощряя дозволенное в "рамках оговоренных границ"

Обычно применяются три вида наказаний - *физическое, лишение чего-то, компенсация.*

Среди них наиболее сомнительное первое - причинение физической боли.

У маленьких детей вместо уважения это может вызвать страх перед родителями.

У более старших детей это может вызвать обиду - порка унижает их достоинство.

Подростки, подвергшиеся этому виду наказания, часто испытывают к родителю презрение. вклад в жизнь семьи. Причина, по которой многие родители не используют физическое наказание, - это опасность физических наказаний и в уроке, который они могут дать: "Правда на стороне силы" и "Добиваться согласия лучше не убеждением, а силой". В худшем случае, когда гнев доводит физическое наказание до крайней степени, когда родитель шлепает, порет или бьет, только чтобы дать выход собственному раздражению или показать свою власть, ребенок прекрасно понимает, что до него никому нет дела, его просто оскорбляют.

Лишение - ограничение детской свободы передвижения или использования чего-либо - наиболее эффективно, когда применяется на короткое время.

Перерыв в игре для маленького ребенка или приказ сидеть вечером дома для подростка дает им возможность обдумать нарушение и решить, стоит ли повторять подобные поступки. Если родители лишают ребенка всего, урезая все свободы и привилегии на долгое время, они только поощряют к непослушанию свое дитя, потому что ему терять уже нечего.

Кроме того, родители часто требуют не делать чего-то, не объясняя при этом, что нужно делать. Приказываю ребенку не выходить из дома и не пользоваться телефоном и телевизоров, родители часто вынуждают самих себя сидеть дома, чтобы быть уверенными, что наставления действительно выполняются. Кто кого наказал в этом случае?

Наверное, самое эффективное наказание - это компенсация. Используя этот

метод, родитель объявляет: "Ты нарушил правила и должен отработать нарушение" Прежде чем заниматься чем-то еще, будь добр выполнить данную задачу, чтобы я был полностью доволен результатом". Такая компенсация заставляет детей выполнять необходимую работу по дому в качестве расплаты за "преступление". Компенсация - это конструктивное наказание, потому что ребенок вынужден вносить некий деятельный вклад в жизнь семьи. Причина, по которой многие родители с неохотой прибегают к компенсации, состоит в том, что она требует наблюдения даже большего, нежели лишение. Так как это наказание очень сложно применять, компенсация усиливает родительский авторитет и власть. *Хорошие родители придерживаются конструктивных наказаний.*

Разрабатывая моменты обмена, можно использовать зависимость детей от родителей. По существу родитель вынуждает ребенка, который отказывается сотрудничать, выполнить какое-то поручение, прежде чем он получит

то, что хочет. Здесь родитель прибегает к принципу обмена. Ребенку говорится, что, если он хочет получить какую-то выгоду от семьи, он также должен внести в семью

определенный вклад. Пока принцип обмена не стал законом, ребенок имеет склонность брать, а не давать. Вскоре родитель начинает чувствовать, что его используют и

возмущается этим. Таким образом, когда ребенок отказывается выполнять, скажем, работу по дому, родитель может отказаться делать то, что обычно делал с охотой. Например, соглашается отвезти ребенка в гости к другу только после того, как мусор будет вынесен. Функциональные отношения между родителем и ребенком требуют отдачи

с обеих сторон. Если родитель уже устал просить и надоедательная работа так и не продвигается, лучше подождать до следующего момента обмена. Рано или поздно ребенок

вынужден будет о чем-то просить родителя. Тогда проявите выдержку, не давайте ребенку то, что ему нужно, пока не получите свое. Если ребенок обещает сделать все позже, когда получит желаемое, объясните ему, что, так как он прежде не выполнял своих обещаний, теперь они ничего не стоят. С этого момента считается только результат, а не пустые слова. Только *после того*, как ребенок выполнит задание родителя, родитель выполнит желание ребенка. *Хорошие родители настаивают на равноценном обмене.*

Применять власть не означает, что родители должны стать авторитарными, им просто необходимо научиться последовательно отстаивать свои убеждения, требования и позиции. Они не должны возбуждать страх или причинять вред, но должны быть готовы рискнуть своим авторитетом, иногда принося в жертву сиюминутную симпатию, чтоб заслужить позже настоящее, глубокое уважение

16. ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПОДГОТОВКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Новорожденный младенец полностью зависит от нас; вырастая, он шаг за шагом учится быть независимым и по достижении возраста примерно 18--23 лет готов пытаться жить самостоятельно. *Ответственное поведение* - показатель взрослости. Это не врожденное качество, ему нужно учиться. Вот почему быть родителем значит, помимо прочего, уметь подготовить свое чадо к самостоятельной жизни.

Но чему именно родитель должен научить ребенка и когда? Чтобы ответить, родитель-одиночка должен задать себе другой вопрос: "Каких навыков, каких знаний и понимания того, что такое ответственность, желал бы я своему ребенку?" Перечислив требования, необходимые для независимой жизни, родитель может задать следующий вопрос: "С какого возраста мне нужно начинать учить его этим премудростям?"

Подготовку к ответственному поведению можно планировать. Время, когда стоит приступать к обучению, и с чего лучше начать, различно в разных семьях и зависит от возраста ребенка и родительской оценки его готовности к самостоятельным решениям. Ответственность за разбросанные вещи обычно предшествует постепенному переходу к серьезным домашним обязанностям. Ответственность за нахождение правильной дороги в окрестностях осваивается прежде, чем ребенок будет учиться пользоваться общественным транспортом, путешествуя по городу, и т.д. Проблема обучения ответственному поведению состоит в том, что требует от родителей подвергать риску любимое дитя.

Снабдив ребенка инструкциями, приведя примеры, потренировав на практике, родители должны в конце концов предоставить ему свободу и отдать его на милость собственных решений. Они должны ослабить контроль за этой стороной жизни ребенка. Предоставления свободы -- труднейшее решение в жизни любого родителя. Оно особо мучительно потому, что, если не повезет, последствия могут быть очень серьезными: ребенок попадет в беду, а родителей будет мучить чувство вины.

Когда решиться оставить ребенка дома без присмотра? Когда разрешить ребенку младшего школьного возраста самостоятельно добираться до школы? Когда позволить подростку и юноше ходить на свидания, водить машину, устраиваться на неполный рабочий день? Нет гарантий, что ребенок готов к этому. Можно лишь оценить, насколько хорошо он справляется с остальной частью жизни и конструктивно беспокоиться, предвосхищая неожиданности.

Беспокойство родителя конструктивно, когда он задает вопрос "А что, если?", заставляя ребенка рассмотреть

возможности риска, сопутствующие желанной свободе

"Со мной ничего подобного не случится, лучше бы ты прекратила беспокоиться!" -- возражает ребенок, нетерпеливо ожидая разрешения уйти. Родитель отвечает: "А

я |

и не говорю, что это случится с тобой, это только вероятно

ность. Поэтому, прежде чем ты уйдешь, мы обсудим твое поведение в случае, если это все-таки произойдет". Планирование непредвиденных обстоятельств -- это фортификация, которую могут обеспечить родители. Конструктивное беспокойство ставит перед жаждущим свободы ребенком такие вопросы, которые ему самому никогда бы не пришли в голову. Конструктивное беспокойство может оценить риск непредвиденного в любой ситуации, учит ребенка заранее обдумывать будущее.

Что, если выбор ребенка неразумен и возникнет проблема? Что делать

родителям? Защитить свое чадо и никогда больше не отпускать на свободу? Ни в

каком случае. Воспитание чувства ответственности влечет за собой неизбежный

риск. Неважно, насколько хорошо подготовлен ребенок: предпринимая что-то

новое, нужно рассчитывать и на то, что первая попытка может оказаться

неудачной, но на ошибках учатся.

Ребенок, совершивший неразумный выбор, должен отвечать за свои решения.

Прикидывая, как не допустить болезненных последствий, ребенок учится лучше и

ответственней управлять подобной ситуацией в следующий раз. Порой случаются

несчастья, не являющиеся явными следствиями выбора ребенка. "Я просто ехал

по улице, а этот парень не остановился на знак "Стоп" и врезался в меня".

Только потому, что ты "не виноват", не означает, что можно допускать

несчастные случаи и ни за что не отвечать. О чем он думал, оказавшись в

такое время в таком месте? "Я торопился домой и хотел срезать путь". Мог ли

он сделать что-то в этой ситуации, что, возможно, не привело бы к таким последствиям? "Я мог бы более внимательно следить, не выезжает ли из боковых улиц транспорт". Лучшая страховка против повторения ошибок в дальнейшем -- учиться на ошибках сейчас. Существуют два главных предохранителя для подрастающих детей: самозащита, т. е. ответственность, которой учат родители, и удача, не зависящая от воли родителей. Задача родителей -- как можно полнее развить у детей чувство ответственности.

Так как одинокие родители сталкиваются с особенно большими потребностями, для них очень важно рано выработать у детей чувство ответственности. Учить детей самостоятельно хозяйствовать дома -- значит облегчить тяжелое бремя родительских обязанностей. Решение переложить часть груза на плечи детей зависит от ответа родителя на два вопроса:

- 1- Не делаю ли я для моих детей чего-нибудь такого, что они могли бы прекрасно делать сами?
2. Не запрещаю ли я делать детям то, что им уже вполне под силу?

Приобретая чувство ответственности, дети становятся независимыми, учатся справляться с трудностями. Мни готовятся к тому, чтобы стать взрослыми, и каждый шаг в этом направлении повышает самооценку ребенка, делает его более компетентным в вопросах заботы о самом себе.

17. ЧЕСТНОСТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ ГОВОРИТЬ ПРАВДУ

Чтобы доверие, близость, надежность процветали в семье, необходимо говорить правду. Начните отрицать ее или лгать -- и немедленно общение, это поле взаимообмена информацией, которое и поддерживает прочную связь между членами сообщества, подвергнется угрозе. Возникает недоверие, растет

беспокойство, чувствуется ненадежность, наносятся обиды, занимаются оборонительные рубежи, нарушается близость.

Правильные решения зависят от точности информации. Родитель постоянно принимает решения, которые в большой степени зависят от сообщенных ребенком данных. Дезинформированный родитель может разрешить то, что следовало бы запретить. Он может предполагать, что все в порядке, когда на самом деле это далеко не так, Он даже может игнорировать предупреждающие сигналы, если их бдительность усыплена притворными заверениями в том, что его страхи порождены лишь игрой воображения. "Да ладно тебе, ну подумай как следует! Я пристрастился к наркотикам? Ты шутишь! Неужели ты меня так плохо знаешь?" Но как родителям знать свое чадо, если оно не говорит им правды?

Между тем у детей возникает много причин для лжи:

- Они лгут, не желая принимать неприятную реальность.
- Они лгут, чтобы компенсировать недовольство собой.
- Они лгут, чтобы перехитрить тех, кому следует подчиняться.
- Они лгут, чтобы замаскировать свои проступки и избежать наказания.
- Они лгут, чтобы им разрешили то, что было строго запрещено.

Ложь -- это проба сил. Ребенок создает фальшивую действительность, чтобы манипулировать взрослыми. Это может наносить ощутимый вред, поэтому родители должны пресекать первые попытки солгать. Нужно показать ему, каково чувствовать себя обманутым, описать последствия и постараться восстановить пошатнувшееся или утраченное доверие. Трудно дается такое восстановление, если первоначальная реакция на ложь звучала приблизительно так: "Поверить тебе? В ближайшем будущем и не надейся. Придется тебе мое доверие завоевывать!"

Подвергать каждое слово ребенка сомнению -- неконструктивно. Родитель может довести себя до раздражения, подозревая ребенка во лжи, в то время как он говорит правду. Убедившись, что доверия ему больше нет, ребенок может сделать вывод, что впредь не имеет смысла говорить правду, потому что ему все равно не поверят. В интересах и родителя и ребенка еще раз проявить доверие. Отец или мать должны действовать, основываясь на доверии и быть готовыми призвать ребенка к порядку в случае, если обман повторится.

Еще более настоятельной становится необходимость требования честности в переходном возрасте, когда подросток мечтает получить как можно больше свободы. В это время у родителей возрастает желание знать, а у молодых людей часто пропадает желание рассказывать. Опасаясь запретов, многие подростки приходят к совершенно справедливому заключению: говоря родителям правду, можно остаться взаперти. Все дети растут частично внутри, а частично вне установленных родителями границ. Соответственно, сознательно нарушив эти границы, они подвергаются искушению исказить или отрицать правду.

Предвосхищая события, родители должны четко договориться со своими повзрослевшими детьми. Если они готовы рискнуть и предоставить подростку желанную свободу, он, в свою очередь, должен обеспечивать их адекватной и правдивой информацией, равно как и гарантией ответственного поведения.

В переходном возрасте многие подростки будут снова и снова пользоваться родительским неведением, будут лгать, чтобы получить манящую запретную свободу или избежать заслуженного наказания. Родители часто не располагают убедительными доказательствами, что ребенок лжет, а наиболее

распространенная форма защиты подростка от обвинений во лжи -- это отрицание, поэтому, имея дело с предполагаемой ложью, нужно поступать определенным образом.

1. Проверьте другие источники информации.

2. Продолжайте расспрашивать подростка в расчете обнаружить несоответствия.

3. Оцените зону его социального опыта в поисках возможной деятельности, которую он, вероятно, хотел бы скрыть.

4. Постарайтесь понять, не отдалился ли от вас подросток, не стал ли он менее общителен.

5. Если даже вы почти уверены в том, что вам солгали, все же сделайте вид, что верите. Прямое доказательство получить очень трудно, поэтому бывает достаточно разумного сомнения. Когда сомнение оказывается безосновательным, а обвинение ложным, подросток чувствует себя несправедливо обиженным.

Отношениям наносится ущерб. Подросток законно негодует: "И ты поверила, что я это сделал? Ты, моя родная мама! Как ты могла?" В таком случае мать должна объяснить причины, приведшие к неверному заключению, и извиниться перед подростком. Ложь в подростковом возрасте -- одна из труднейших проблем: рискованно терпеть ее и рискованно ей противостоять.

Когда ребенок вступает в переходный возраст, в качестве профилактического средства родитель может рассказать ему, какая расплата ждет лжецов.

Прекрасно понимая, что ни один подросток не расскажет всей правды о событиях в своей все более независимой жизни, родитель тем не менее может рассказать ему о зле, которое может причинить ложь.

1. *Лжецы ранят того, кого любят.* Столкнувшись с ложью, родители могут почувствовать боль от отсутствия уважения, гнев от того, что злоупотребили их доверием, страх из-за потери контроля над ребенком.

2. Лжецы бывают наказаны дважды: за ложь и за сам проступок.

3. Лжецы усложняют себе жизнь. Ведя двойную игру, они должны не забывать о разнице между тем, что было на самом деле, и тем, что они рассказали.

4. Лжецы живут в постоянном страхе, что обман раскроется. Скрывая правду, лжец постоянно чувствует нависшую над ним угрозу разоблачения.

5. Лжецы чувствуют, что ситуация выходит из-под их контроля. Ложь порождает ложь. Чтобы скрыть одну ложь, дети придумывают другую и скоро начинают путаться в своих вымышленных историях.

6. Лжецы - одинокие люди. Опасаясь разоблачения, они попадают в изоляцию, избегая контактов, особенно с теми, кого любят.

7. Лжецы понижают свою самооценку. Лжецы наносят вред себе, как бы признавая, что им недостает способностей, уверенности в себе или смелости, чтобы честно признаться в том, что они пытаются скрыть.

8. Лжецы сами себя обманывают. Чтобы чувствовать себя лучше, они могут на самом деле убедить себя, что их обман и есть правда.

9. Лжецы чувствуют свою вину. Зная, что злоупотребили доверием тех, кого любят, они испытывают угрызения совести.

10. Лжецы живут во враждебном мире. Чем больше людей они обманывают, тем больший урожай гнева и недоверия пожинают в ответ.

11. Блевание лжецам приносит раскрытие обмана. Честность смягчает отношения, восстанавливая доверие и близость. Больше нет необходимости жить в постоянном напряжении.

12. В конце концов лжецам открывается пагубность лжи. Гораздо спокойнее живется тому, кого обманывают, чем запутавшемуся в собственной лжи.

Когда одинокая мать видит, что ребенок лжет и тяготится этим, она может предложить ему приемлемый выход. Мама может сказать что-то вроде: "Очень

тяжело обманывать тех, кого любишь. Я хочу помочь тебе и сказать: я знаю, что ты мне лжешь. Если тебе захочется поговорить об этом и вернуться к доверительным отношениям, пожалуйста, дай мне знать".

18. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

УВАЖАЙТЕ СЕБЯ И ДРУГИХ

В жизни человека, в том числе и маленького, огромную роль играют привычки. Привычка создается повторением. Заученные образцы поведения становятся все более автоматическими и со временем их все труднее менять. Родители, подавая пример и устанавливая границы, делая наставления и выдвигая требования, помогают ребенку сформировать жизненные привычки. Важное место среди приобретенных дома привычек занимают навыки общения.

Чтобы с детьми было "легко" жить, родители должны тренировать их способность к *взаимодействию*. Взаимодействие подразумевает поддержание определенного равновесия между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и потребностями других. Где-то между крайностями -- полным самоотрицанием и предельным эгоизмом -- и лежит верный путь равного уважения своих и чужих желаний. Ясно понимать это важно для детей всех возрастов. Если этот навык освоен в детстве, повзрослев, ребенок возьмет эту хорошую привычку во взрослую жизнь. Если нет, очень велик риск того, что они будут либо приносить себя в жертву, либо, напротив, считать себя центром вселенной, что в обоих случаях повлечет большие трудности в межличностных отношениях. Как человек научился вести себя в детстве, так он будет вести себя, став взрослым.

Что такое взаимодействие? Это три сопряженных моральных нормы: сотрудничество, компромисс и сочувствие.

Сотрудничество

Сотрудничество -- это мастерство обмена. Получение и отдача в отношениях родитель -- ребенок развиваются в двух направлениях. Родитель дает, и ребенок дает в ответ. Иногда родитель-одиночка может быть настолько поглощен удовлетворением детских желаний, особенно после боли, причиненной смертью или разводом, что полностью фокусирует внимание на благополучии ребенка, напрочь забывая о своем собственном. Если родитель не будет настаивать на том, что и ребенок должен уважать его желания, взаимодействие теряет всякий смысл. Вскоре обнаружится, что он попросту обслуживает эгоистичное дитя, уверенное в том, что внимания заслуживают только его проблемы и прихоти. Как досадно и стыдно бывает родителям, если ребенок обучен удовлетворять только собственные потребности. Мораль отсюда такова: пренебрегающие собой родители рискуют вырастить детей-эгоистов.

Компромисс

*Компромисс -- это попытка найти некое среднее арифметическое при несоответствии в желаниях. Каждая сторона соглашается поступиться своими сиюминутными интересами, чтобы принять решение, частично отвечающее нуждам обеих. Детям нужно помочь освоить искусство компромисса. Если они хотят что-то получить, им следует от чего-то отказаться. Самое важное: они должны смириться с тем, что *немногого достаточно*. Нельзя решать разногласия, рассчитывая или получить все, или уж от всего отказаться. "Или будет по-моему, или по-твоему, или вообще ничего не будет!" Крайности -- не ответ.*

Компромисс означает: "Давайте сделаем по-нашему, и каждый получит часть того, что хочет".

Искусством компромисса трудно овладеть, особенно в переходном возрасте, когда подросток наиболее настойчиво выражает свои желания. Он хочет получить все и нет медленно. Несмотря на сильное давление, родители должны реагировать сдержанно, обучая свое чадо компромиссам: какую часть требований можно реально удовлетворить и когда получить желаемое. Они должны постепенно уменьшать и откладывать вознаграждение.

Если родители не могут занять позицию компромисса и сдержанности, ребенок будет требовать полного и немедленного удовлетворения своих желаний. Родители, готовые сделать все, чтобы их чадо было счастливо, рискуют вырастить человека, который чувствует себя довольным только тогда, когда все его желания удовлетворены.

Сочувствие

Члены семьи демонстрируют сочувствие, выражая уважение к эмоциональному благополучию друг друга. Они никогда сознательно не причинят боль другому. Тесная близость членов семьи позволяет им хорошо знать друг друга. Они прекрасно знакомы с сомнениями, слабостями, болевыми точками друг друга, с источниками сожаления, вины и стыда. Нападать на других членов семьи, причинять им боль недопустимо -- и неважно, добивается ли человек справедливости или просто хочет зло подшутить. Поддразнивание, которое мучает, критика, которая ранит, сарказм, который унижает, -- не только проявление бесчувственности, они оскорбительны. Родители, которые не стараются воспитать в детях сочувствие, рискуют научить их, что игнорировать

ранимость других – в порядке вещей..

Ребенок, не обученный сочувствию, -- это ребенок, с которым тяжело жить вместе и будет трудно потом, когда он станет взрослым. Родитель формирует будущее поведение ребенка. Если взаимодействие является основополагающим принципом семейной жизни, родители и их дети смогут решать свои проблемы.

19. ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК

ВЫСОЧАЙШЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Иногда родители, утомленные бесконечными требованиями детей и конфликтами между ними, тоскуют по простой семейной системе. "Ах, насколько проще было бы иметь одного ребенка!" На самом деле это не всегда проще. Родители, у которых всего один ребенок, живут в сильном напряжении. Их ребенок одновременно и первый и последний, он -- их единственный шанс проявить родительские способности, поэтому они стремятся выполнить все правильно.

Озабоченность родителей и привязанность к ребенку возрастают, если этот ребенок единственный, ведь в этом случае родители и ребенок "настроены" друг на друга. Тесная близость заставляет обе стороны неустанно заботиться о том, как доставить друг другу радость. Часто один ощущает эмоциональный дискомфорт, когда второй попадает в беду или чем-то расстроен.

При таких интенсивных отношениях часто случается, что родители искренне хотят дать своему чаду все самое лучшее, а ребенок чувствует себя обязанным соответствовать ожиданиям родителей. Узы становятся чрезвычайно крепкими. Живя под неослабным родительским вниманием, ребенок относится к ним как к

самым важным людям в мире и наслаждается таким же отношением к себе.

Союз двух родителей и одного ребенка кажется нерушимым, и, когда развод разбивает такую семью, ребенок переживает сильное потрясение.

Разрушен мир, вращавшийся вокруг него. Теперь рядом с ним стало одним родителем меньше, чтобы разрешать его проблемы. Так как живущая с ним мама теперь больше занята и менее доступна, она откладывает или вообще отказывается выполнять просьбы, которые раньше удовлетворялись автоматически. Единственный ребенок вынужден приспособливаться к реакциям матери, которые кажутся новыми и малоприятными. Часто у единственного ребенка в семье развод отбирает немало из того, к чему он привык.

Единственному ребенку может быть больно видеть родителей поодиночке, потому что, находясь с одним из них, он скучает по второму. Ребенок тоскует по старому уютному триединству, которое они некогда составляли вместе. Эта боль становится неизмеримо больше, если разведенные родители не могут избавиться от обид друг на друга. Их продолжающееся противостояние разрывает верное детское сердце и порождает глубокий внутренний конфликт. Такие близкие, такие любимые -- чью сторону принять? Величайшую радость разведенные родители могут доставить своему единственному ребенку, примирившись друг с другом, и чем скорее, тем лучше. Помните о том, что единственные дети особенно тяжело переносят развод.

Помимо воздействия развода, есть общие особенности, свойственные большинству единственных детей, которые порой могут стать причиной для беспокойства. Это само ощущение единственности, влекущее за собой трудности эмансипации, социализации, принятия общественных норм.

Самосознание

Большинство единственных детей четко себя осознают (это относится и к первым детям, которые некоторое время тоже были единственными). Их самовыражение и саморазвитие поощряются, их интересы и возможности принимаются близко к сердцу. Их усилия поощряются, успехи вознаграждаются. Пользуясь повышенным вниманием и поддержкой родителей, они могут быстро проникнуться преувеличенным чувством собственной значимости, их самооценка, как правило, завышена. В отношениях с людьми единственные дети часто считаются со своим мнением в гораздо большей степени, чем с чужим. В таком случае их приходится учить уважать обоснованные нужды других.

Социализация

Когда в семье нет других детей, единственный ребенок большую часть времени проводит с родителями. Изначально *привыкший к общению* со старшими и взрослым разговорам, единственный ребенок отождествляет себя с ними. Приобретая привычку взаимодействовать с родителями и их кругом общения, единственный ребенок может научиться лучше находить общий язык со взрослыми, чем со сверстниками. По этой причине ему обязательно нужно помогать выбираться из тесного домашнего мирка и находить друзей среди сверстников. Ребенка часто хвалят за поступки, характерные для взрослых, и он может преждевременно овладеть навыками, неуместными в его возрасте. Иногда такой ребенок приучается обращаться со взрослыми как с равными, не видя необходимости считаться с их авторитетом. В подобных случаях ребенку может

понадобиться помощь. Ему придется учиться задавать меньше вопросов и более охотно подчиняться авторитету старших, например школьным учителям.

Социальные нормы

Ощущая свое равноправие с родителями, единственные дети считают себя равноценными взрослым, часто применяют к себе "взрослые" нормы компетентности и достижений. Тем не менее они еще просто дети. Поэтому, взвалив на себя груз взрослых ожиданий, они только создают напряжение, которому пытаются соответствовать. Обычным следствием такого напряжения становится быстрая утомляемость, раздражимость, стремление к совершенству, нетерпеливость, чрезмерная требовательность к себе.

Если такие стрессы начинают мучить ребенка, нужно помочь восстановить нормы, соответствующие возрасту.

Самоконтроль

Привыкнув играть в одиночку, а не с братьями и сестрами, единственные дети часто с трудом понимают необходимость делиться со сверстниками. В играх они привыкают сами устанавливать правила, поэтому, завязывая дружбу, часто подавляют других. В результате сверстники могут отвергать их из-за излишней склонности к авторитарности и вынесению приговоров. Вот почему многие единственные дети предпочитают общаться с младшими по возрасту детьми. Это позволяет им самим выбирать круг интересов и устанавливать правила игры. Если ребенок оказывается в изоляции или стремится к единоличному господству, его нужно научить контролировать свое поведение, делиться с другими ради сохранения дружбы.

Эмансипация

Отделение от родителей дается таким детям особенно тяжело, потому что связь между ними необычайно тесная. Переход из детства в отрочество нередко запаздывает, потому что единственные дети с неохотой отделяются от родителей, боясь независимости. Им страшно создавать дистанцию между собой и теми, с кем они были так прочно связаны. Отрочество -- это процесс отделения. Для единственных детей уход от родителей представляется угрожающим, ведь они так эмоционально привязаны и социально зависимы от них. Покидая дом в конце отрочества, они испытывают значительные трудности, потому что это ослабляет безопасность семьи. Если родители видят, что их единственному ребенку трудно дается переход на новый этап, -- происходит ли это в начале или в конце отрочества, -- они должны ободрить его и поддержать.

20. ХОРОШИЙ РЕБЕНОК И ПЛОХОЙ

КОГДА ОДИН РЕБЕНОК СОГЛАШАЕТСЯ, А ДРУГОЙ-НЕТ

Семьи, как и прочие группы людей, держатся вместе посредством общественной власти, заявленной сверху, и социального согласия, идущего снизу. Родители должны обеспечивать эту власть, устанавливая нормы и правила, а дети должны подчиняться, еляя дую этим нормам и выполняя эти правила.

Если бы все дети только и делали, что подчинялись, было бы очень легко быть родителями. К сожалению, это не так, особенно в многодетных семьях, где каждый нуждается в пространстве для собственной личности.

Таким образом, если Ребенок Номер Один (некоторое время бывший единственным ребенком) исполняет практически любое пожелание и требование

родителей, он может так высоко поднять планку их одобрения, что Ребенок Номер Два просто не в состоянии соревноваться с ним. Он бросает все и решает самоутвердиться иным способом. Отказываясь быть копией Номера Первого, Ребенок Номер Два начинает утверждать свою индивидуальность, отстаивая свои отличия, проводя черту между собой и остальными членами семьи -- неважно, какой ценой.

Когда у ребенка создается ощущение, что ему отказано в одобрении, он выбирает противостояние: в этом случае Ребенок Номер Два не склонен приспособливаться к семейным нормам и неохотно идет на уступки, тем самым подвергая серьезному испытанию терпение родителей.

Изначально привыкнув к легкости воспитания Ребенка Номер Один, родители обнаруживают, что растить ребенка Номер Два намного сложнее и менее приятно. "Наш трудный ребенок", -- сокрушаются они и недоумевают, что же с ним происходит. Устав постоянно преодолевать сопротивление, родители даже могут осуждать ребенка за то, что с ним труднее справляться, чем с другим.

Сравнение - враг одобрения. Когда родители называют одного ребенка "легким", а другого "трудным", впоследствии понятие "легкий" они отождествят с "добром", а "трудный" -- со "злом". Такое разделение приводит к появлению любимчиков -- "легкий" ребенок получает больше позитивного внимания, "трудный" -- больше отрицательного. Чувствуя себя отвергнутым из-за этого кажущегося предпочтения и несправедливого обращения, ребенок может действовать, руководствуясь гневом и лишь еще сильнее подкрепляя свою "плохую" репутацию в семье. "Легкого" ребенка продолжают высоко оценивать и поощрять, "трудного" -- осуждать и наказывать. "Трудный" ребенок становится

громоотводом для семейных конфликтов, тогда как "легкий" -- постоянным источником родительского удовольствия.

Так как возглавлять неполную семью -- это тяжелый труд, потребность родителя-одиночки в послушании ребенка часто возрастает: ведь ему хочется, чтобы все шло так гладко, как только возможно. Поставленный перед необходимостью в одиночку сражаться со всеми напастями, такой родитель вряд ли будет добродушно взирать на сопротивление или разрушительные действия ребенка. Чтобы заставить семью нормально функционировать, родители нуждаются в сотрудничестве. Если его нет, они должны тем не менее всячески избегать разделения на "плохих" и "хороших" детей, потому что последствия могут стать поистине печальными.

Если случается, что такое сравнение зафиксировалось в мозгу родителя и в сердцах детей, оно приведет в движение огрубляющие, бесчеловечные силы. "Хороший" ребенок, приговоренный соответствовать чрезмерным ожиданиям, боится, что даже чуть оступившись, уже нанесет

ущерб репутации семьи. Он трепещет при мысли, что может напомнить "плохого" ребенка и заслужит соответствующее обращение. Что же касается "плохого" ребенка, то он, наоборот, приговорен быть плохим, как бы ни старался. Махнув рукой на саму возможность сделать родителям приятное и удовлетворить их, он может бросить вызов семье, жить по-по-своему и говорить на языке злобы и гнева.

Тогда взаимное негодование возводит стену между двумя детьми. "Плохой" ребенок видит в "хорошем" семейного любимчика, с которым лучше обращаются и которого больше любят. "Хороший" же ребенок воспринимает своего непутевого брата или сестру как центр внимания всей семьи. Ему кажется, что этому хулигану родители уделяют гораздо больше времени, ему несправедливо многое

разрешается и всегда дается дополнительный шанс, чтобы исправить неверные поступки. Зависть друг к другу подливает масла в огонь конфликта между детьми.

К концу отрочества, когда наступает время предъявить права на независимость, именно "плохой" ребенок, а вовсе не "хороший", находится в выгодном положении. "Плохие" дети могут честно признать, что вели себя не слишком хорошо по отношению к родителю, могут извиниться и постараться что-то исправить, а потом отправиться; дальше, полные готовности изменить свою жизнь. "Хорошие" же дети оказываются в куда более затруднительном положении. Они настолько крепко срослись со своим имиджем примерного ребенка, что даже попытка неверного шага кажется им абсолютно недопустимой. Не дотягивая до идеала, они рискуют потерять не только родительское одобрение, но, может быть, и любовь. Чувствуя, что им дозволено доставлять только радость, они молча тащат тяжелое бремя обиды.

Каждому ребенку нужна свобода быть и плохим, и хорошим, чтобы без опасения проявлять свои положительные и отрицательные черты. Таким образом, безукоризненно примерному ребенку может быть полезно объяснить: "Каждый человек иногда плохо себя ведет, и это в порядке вещей. Я тоже не всегда безупречен. Но далее если я ошибаюсь, ты продолжаешь меня любить, и точно так же я буду всегда любить тебя". Что же до ребенка, который, кажется, просто упивается своими дурными качествами, то родитель всегда может оценить его положительные черты, которые непременно проявятся, и одобрить их. "Ты лучше, чем твои поступки. В том, как ты обустроиваешь свою жизнь, мне многое правится, и я хочу рассказать тебе, что именно я имею в виду".

21. КОНФЛИКТ МЕЖДУ ДЕТЬМИ

ПОЧЕМУ ДЕТИ ССОРИТСЯ И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

Для многих родителей конфликт является стрессовым моментом. Он вызывает разочарование, гнев, боль. Родители не любят ссориться с детьми: это изнуряет и привносит в отношения оттенок негативности. Но еще сильнее, чем ссоры между родителями и ребенком, выматывают бесконечные конфликты между самими детьми. Почему они не могут оставить друг друга в покое?

Конфликт детей в семье, хотя и раздражает родителей, идет на пользу детям, потому что позволяет им давать выход эмоциям. Так они соперничают за власть и осознают свои отличия друг от друга. Когда родители ссылаются на постоянные драки как на свидетельство того, что дети не могут найти общий язык, это ложное ощущение. *Дерясь и ссорясь, они как раз и находят общий язык.*

Определенные факторы могут повышать частоту стычек. Если дети примерно одинакового возраста или одного пола, соревнование по установлению превосходства и отличий становится постоянным. Так, старший подавляет младшего, чтобы навязать свое превосходство, в то время как младший утверждает свою власть тем, что провоцирует старшего, заставляя обратить на себя внимание. Старший дразнит, чтобы установить верховенство, а младший передразнивает, чтобы продемонстрировать равенство. Далее следует драка. Примечательны слова десятилетнего мальчика: "Драться очень весело. Я привожу брата в бешенство, и он становится плохим и злым".

КОНФЛИКТ МЕЖДУ ДЕТЬМИ

Потеря одного из родителей может на некоторое время усилить конфликт

между детьми, потому что, нападая друг на друга, они начинают совершать поступки, продиктованные болью и гневом. Также они соревнуются за внимание оставшегося с ними родителя. "Иногда мне кажется, что они ладят лучше, если меня нет поблизости", -- замечает родитель-одиночка. И часто оказывается прав. Уберите яблоко раздора, и состязание приостановится, пока не вернется родитель.

Как родителю обуздать такой конфликт?

1. Приучите детей к сознанию, что они оба ответственны за конфликт. Не поддавайтесь искушению принять чью-либо сторону. Чтобы начать драку, нужны двое, но чтобы остановить -- достаточно одного.

2. Не пытайтесь установить, кто начал. Они сделали это вместе. Спрашивая, кто был зачинщиком, вы только провоцируете поток взаимных обвинений, порождаете бесконечные нападки друг на друга.

3. Не изображайте из себя третьей стороны, просто разведите противников. Обычно решение, принятое родителем, вызывает у детей возмущение как неудовлетворительное или несправедливое. "Благословенны будут судьи, ибо их ненавидят обе стороны". Предоставьте детям самим разрешать свои разногласия. Наиболее ценной будет ваша помощь, если вы послужите связующим звеном, когда их отношения забуксуют.

4. Позволяйте жаловаться родителю. Поощряйте обоих детей обращаться к родителю за помощью, если драка заходит слишком далеко. Иногда конфликт обостряется до такой степени, что дети не в состоянии контролировать происходящее и могут нанести друг другу увечья. Тогда родитель выступает в роли начальника, вмешиваясь, чтобы остановить драку и развести "бойцов" из соображений безопасности.

5. Контролируйте поведение конфликтующих, чтобы не допустить

оскорблений. Хотя родитель считает обоих детей равно виноватыми в возникновении

конфликта, каждый из них тем не менее должен осознавать ответственность за собственное поведение. 6. Правило безопасности должно звучать так:

Конфликт в семье не является оправданием нанесения повреждений другому человеку. "Я сделал это или я сказал это только потому, что разозлился" -- не оправдание. Ребенок должен найти иной, неразрушительный способ справиться со своим гневом. Если родитель-одиночка не препятствует нанесению детьми ущерба друг другу -- будь то ущерб физический или эмоциональный, -- он поощряет грубость и оскорбления. Один ребенок узнает, что можно безнаказанно наносить другому вред, а второй -- что подвергаться такому обращению со стороны другого члена семьи -- в порядке вещей. Если такие уроки усвоены в детстве, то впоследствии они могут быть с легкостью перенесены во взрослые отношения. Если детские потасовки не выходят за границы безопасности, то они допустимы и далее полезны. Старший ребенок, часто более крупный, должен уметь сдерживаться во время драки с младшим, в то время как младший, обычно более subtilный, должен учиться смело противостоять старшему. Что же касается родителей-одиночек, если они уже по горло сыты перебранками, ссорами и драками, можно объявить мораторий на общение в целях сохранения безопасности. Хотя такие конфликты часто нисколько не напрягают самих участников, они могут очень утомлять жаждущих отдыха родителей, и тогда самое время потребовать: "А ну, марш по своим комнатам!"

22. КОГДА НЕТ ОТЦА

КАК КОМПЕНСИРОВАТЬ ОТСУТСТВИЕ РОДИТЕЛЯ

Власть родителей проявляется в самом их присутствии. Дети наблюдают модели поведения взрослых и учатся следовать им по мере взросления. Присутствие обоих родителей помогает ребенку определить свою сексуальную роль. В процессе превращения из ребенка в юношу, из юноши в мужчину мальчик учится придавать значение определенным вещам, узнает, как вести себя, став наконец мужчиной. Все это зависит от того, насколько юноша отождествляет себя с отцом и как мать обходится с его возрастающей мужественностью. Девочка, постепенно превращаясь в женщину, тоже постигает определенные премудрости. Ее умение вести себя, став женщиной, тоже зависит от того, насколько она отождествляет себя с матерью и как относится отец к ее проявляющейся женственности.

Эта сторона воспитания становится наиболее важной при переходе ребенка из детства в отрочество (приблизительно между девятью и тринадцатью годами), когда он приступает к поискам независимости от семьи. Теперь он с любопытством экспериментирует и испытывает себя все более взрослыми способами. В этот период подростка начинают интересовать различные модели сексуального поведения. Коммерческая реклама предлагает идеализированные образы мужчин и женщин. Изобилует героями и героинями мир спорта и развлечений. В школе есть ребята, пользующиеся особой популярностью и воплощающие наиболее одобряемые сверстниками групповые стереотипы, которым остальные дети стремятся соответство-

^

Все эти конкурирующие образцы и модели диктуют стереотипы, согласно которым мальчики должны быть "крутыми" и не показывать, если им больно,

девочки -- ласковыми и никогда не злиться. Все это может наносить вред, заставляя мужскую половину населения руководить, а женскую -- уступать, и часто поощряют эксплуатацию: мужчина рожден, чтобы брать, женщина -- чтобы давать. В противовес этим стереотипам и отрицательному влиянию на детей сверстников и массовой культуры родители должны обеспечивать их альтернативным и более широким пониманием сексуальной роли.

Если семья неполная, мать должна держать ситуацию под контролем, ведь в подавляющем большинстве случаев главой такой семьи является именно она. Сыновья и дочери, которые мало общаются с отцами или не видят их вовсе, рискуют вырасти несколько ущербными.

В отсутствие отца, стремясь создать первичную модель мужского поведения и мужских реакций, подросток становится более восприимчив к воздействию конкурирующих моделей, которые ему навязывают сверстники и массовая культура. Так, мальчик-подросток, оставшись без отца, может подражать приятелям, поведение которых кажется ему подходящим под определение "настоящий мужчина". Перенимая их "мужественную" позу, стремясь быть принятым в данную группу, он усваивает и определенный набор незрелых стереотипов, которые могут, к примеру, допускать сексуальное использование девушек для доказательства мужественности. В то же время оказавшаяся без отца девочка-подросток часто тянется к своим сверстникам противоположного пола, пытаясь восполнить мужскую привязанность, которой ей так не хватает. Она может смириться с принятым в их кругу обращением с женским полом, чтобы удовлетворить свою потребность в серьезных отношениях с мужчинами, даже если эти отношения зиждутся на эксплуатации.

Мать-одиночка имеет возможность даже в отсутствие отца противостоять

негативным воздействиям на сексуальное воспитание своего ребенка, если обращается с сыном как с мужчиной. Это имеет образующий эффект,

Для нее мужчина олицетворяет ответственность. Она объясняет, что настоящий мужчина относится к женщинам уважительно. Что касается дочери, мать может навязать ей собственную модель поведения с мужчинами. Для нее женщина ассоциируется с независимостью.

Она может объяснить дочери разницу между приемлемым и неприемлемым обращением мужчин с женщинами, рассказать, что женщину нельзя использовать или оскорблять.

Кроме того, матери-одиночки могут приветствовать контакты детей с положительными, с их точки зрения, лицами мужского пола из числа родственников, а также с другими достойными доверия мальчиками и мужчинами, которые могут оказать положительное влияние.

Многих матерей-одиночек объединяет общий страх, что у их сына, оставшегося без отца и отождествляющего себя с матерью, может развиться сексуальное влечение к лицам своего же пола. *Не существует научно обоснованных свидетельств, связывающих гомосексуальность сына с безотцовщиной.*

Если родитель-одиночка -- отец, то дочь в период эмансипации, соответственно, начинает ориентироваться на стереотипы девичьей компании, а сын сосредоточивает все внимание на сверстниках, пытаясь таким образом восполнить недостаток женской привязанности.

23. ТЕЛЕВИДЕНИЕ

САМЫЙ ОБЩИТЕЛЬНЫЙ ЧЛЕН СЕМЬИ

Так как телевизор в доме является средоточием многих интересов,

родитель-одиночка вправе рассматривать его как члена семьи и соответствующим образом с ним обращаться. Убедитесь в том, что телепередачи не содержат чего-либо малоподходящего для детских глаз и ушей, и не позволяйте ему вмешиваться в общение. Все это легче сказать, чем сделать, потому что в семье редко найдется столь же искусный рассказчик и затейник, как телевизор. Попробуйте поужинать в компании с телевизором, и ваша застольная беседа постепенно затухнет. Попробуйте получить ответ на какой-нибудь вопрос -- вас просто не услышат. Попробуйте поговорить о чем-то очень важном -- в лучшем случае вы заметите легкий поворот головы в вашу сторону. Попробуйте вмешаться, чтобы попросить о помощи или напомнить о домашних делах, и вы услышите мольбу: "Ну подожди, пока передача не кончится!" А когда родитель, подождав, как его просили, возобновляет требования, уже началась следующая передача.

Как любое техническое достижение, телевидение -- это палка о двух концах. С одной стороны, это информация о событиях, происходящих в вечно меняющемся мире, изучение всевозможных аспектов человеческого опыта, источник новых знаний, магазин новых продуктов, рассказчик бесконечных историй, волшебный остров, где всегда можно спастись от рутины и проблем повседневной жизни, знакомые лица, создающие ощущение задушевной компании, нянька, отвлекающая и успокаивающая неугомонных детей, стимул, чтобы встряхнуться, и снотворное, помогающее быстрее заснуть. Трудно представить жизнь без него.

Противоположная сторона куда более неприглядная. Телевизор требует платы, о которой одиноким родителям стоит забывать. Задайте себе несколько вопросов. Не мешает ли телевизор общению,

необходимому сотрудничеству или любым созидательным занятиям? . Не оказывает ли некоторая часть программ *ВЛИЯНИЯ*, нарушающего семейные ценности? . Не представляет ли он недопустимое поведение как допустимое? Не поощряет ли он принятие негативных убеждений и имитацию увиденного негативного поведения? Если ответ на эти вопросы положительный, значит, родителю стоит ограничить время, которое дети проводят перед экраном, следить за передачами и не жалеть времени на объяснение детям смысла того, что они видят.

Часто трения между супругами, ведущие к разводу, могут заставлять членов семьи прибегать к помощи телевизора: стремясь избежать конфликта, они сокращают межличностное общение. Пришедший домой первым включает телевизор, а тот, кто последним ложится спать, -- выключает. Если родители не желают ссориться, они или вместе, или поочередно смотрят телевизор. Если они решают все-таки выяснить отношения, то, прежде, чем начать разговор, отсылают детей все к тому же телевизору. А когда им приходит в голову собраться вместе, телевизор служит соединяющим звеном.

Чаще всего при этом они сосредоточены на передаче, а не друг на друге. Чем болезненнее реальность семейной жизни, тем сильнее желание найти убежище. Чем более несчастным чувствует себя человек, тем больше он изолирует себя, полагаясь на телевизор как на верного друга, который поможет ему создать необходимую для уединения ширму.

Когда развод наконец состоялся, родитель-одиночка должен пересмотреть роль телевизора и указать ему его место слуги, а не хозяина, чтобы он не мешал семейной жизни, а украшал ее. Для борьбы с протестами детей,

отвыкших от привычки разговаривать, помогать, сотрудничать и развлекаться, родитель может просто запереть телевизор

на неделю-другую. Сначала дети почувствуют разобщенность. Как все люди, привыкшие к определенной зависимости и неожиданно утратившие ее, первое время они могут чувствовать беспокойство, скуку, раздражение, что само по себе послужит хорошим уроком. Трудно держать телевизор "в ежовых рукавицах" и не позволять ему вредить семейному здоровью, но делать это необходимо. И родитель должен показать пример. Самое важное: не приносите в жертву семейное общение только потому, что это техническое чудо так здорово умеет развлекать. Если возникнет необходимость обсудить что-то важное, одинокий родитель должен занять четкую позицию: разговаривать только при выключенном телевизоре.

24. СТРЕМЛЕНИЕ К НЕЗАВИСИМОСТИ

САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ ЧАСТЬ РОДИТЕЛЬСКОЙ НОШИ

Отрочество и юность -- восьми- или десятилетний период развития, который начинается примерно между восемью и тринадцатью годами и заканчивается примерно между двадцатью двумя и двадцатью четырьмя. Это тяжелое время в жизни родителей. Ведь когда подросток или юноша рвется прочь из дома, отстраняется и игнорирует родительскую власть в поисках независимости и житейского опыта, родители сильнее сомневаются и ощущают больше сопротивления, чем когда-либо прежде. Они чувствуют, что почти не контролируют ситуацию, и вынуждены занимать боевую позицию, потому что конфликт интересов прочно занял свое место в отношениях между ними и их ребенком.

Что касается самого подростка, то нормальное здоровое развитие

побуждает его настаивать на той степени свободы, которую только можно получить, и так быстро, как только возможно. Родители же в этот период должны выступать в неблагодарной роли ограничителей, загоняющих независимость в рамки безопасности и ответственности. Хотя это естественное противостояние и приводит к сильному трению в отношениях родителей и детей, этот то вспыхивающий, то затухающий конфликт сам по себе служит определенной цели. Он постепенно истощает, подтачивает взаимное терпение и со временем приводит подростков к тому, что они прекращают рассчитывать на родительскую поддержку, а родители перестают опекать своих чад.

Отрочество лежит между двумя разлуками. Первая - прощание с детством и переход в собственно отрочество. Вторая -- прощание с отрочеством и переход во взрослое состояние. Молодые люди решаются наконец управлять своей жизнью самостоятельно. Даже самым любящим мамам и папам отрочество может основательно испортить радость от общения с детьми. Прежде очарованные свои-ми детьми, теперь они день за днем разочаровываются в подростках, и в конце концов со вздохом облегчения отпускают их в независимую жизнь, которую те с восторгом принимают. Независимость сродни любовному разводу, который дает обеим сторонам возможность разойтись, чтобы исправить отношения.

Даже для двоих родителей требовательный, впечатлительный подросток -- сущее наказание. Если же бороться за ответственное поведение подростка приходится родителю в одиночку, это может показаться неблагодарным и совершенно изматывающим занятием. Вот почему в это время родителям требуется поддержка других взрослых, с которыми можно поделиться своим недоумением и раздражением, которые могут ободрить их и подать какую-нибудь полезную идею.

Это не значит, что всем родителям-одиночкам суждено проходить через подобное ухудшение отношений. Примерно для трети детей годы отрочества не сопряжены со значительным противостоянием или серьезной корректировкой. Еще одну треть приходится держать в узде лишь время от времени. Последняя же треть, похоже, жмет на все кнопки и проверяет на прочность все границы. Если родители, которым приходится иметь дело с таким отрочеством, чувствуют, что чем больше они стараются, тем запутаннее становится ситуация, значит, пора искать помощи извне -- только она может способствовать восстановлению в семье общения и сотрудничества.

Какие перемены могут быть сигналом для родителей, что их ребенок уже вступил в отрочество? Их четыре:

1. Изменение характера: ребенок начинает действовать более "взросло" в физическом и социальном плане.

2. Изменение ценностей ориентации: усваиваются убеждения и вкусы, прямо противоположные убеждениям и вкусам родителей.

3. Изменения в привычках: перенимаются такие образчики поведения, которые родителям особенно трудно выносить.

4. Изменение желаний: все более настоятельно подростки требуют свободы, и все труднее ее позволять.

Жизнь с подростками очень отличается от жизни с маленькими детьми. Если ребенок был любящим, послушным, старательным, готовым помочь, то подросток склонен к постоянному сопротивлению, нежеланию сотрудничать, совершает немотивированные поступки, у него часто меняется настроение. Одинокие родители наблюдают и перемены в себе. С ребенком они привыкли проявлять понимание, терпение, доверие, любили веселье. С подростком они стали беспокойными, критически настроенными, задающими массу вопросов и

напряженными. Все это в порядке вещей. Перемены в детях порождают и перемены в родителях. В результате меняется вся система взаимоотношений.

Основное требование к родителю, воспитывающему подростка, -- сохранять отношения, полные любви, несмотря на усиливающееся взаимное отдаление. Ведь отдаление необходимо. Оно создает подростку пространство, необходимое, чтобы учиться независимости. В самые тяжелые минуты, которых не избежать, родители-одиночки должны помнить: *отрочество не наказание и не оскорбление*. Это процесс развития и роста. Они должны смириться с этим процессом, заставляя подростка нести ответственность за совершаемый выбор. Помните, подросток *по природе своей агрессивен*, потому что процесс взросления обязательно оппозиционен. Яблоком раздора всегда становится свобода: родители постепенно оттекают подростка на свободу, но только если у них есть надежная, заслуживающая доверия информация и очевидные свидетельства его ответственного поведения.

25. РАННЕЕ ОТРОЧЕСТВО

ПЕРЕМЕНА К ХУДШЕМУ

В период между девятью и тринадцатью годами ребенок вступает в отрочество. Родители обычно замечают перемены, касающиеся физического облика, жизненной позиции и поведения своих детей.

Был ребенок, очень активный, интересующийся многими вещами, очень деятельный. Неожиданно он стал выглядеть так, словно кто-то вытащил затычку, и вся энергия улетучилась. Значит, ребенок вступил в период эмоциональной нестабильности. Он валяется на диване, жалуется на скуку, ему нечем

заняться. Он не в восторге от собственной пассивности, но не желает и проявлять активность. Он не рад каким-то предложениям родителей. Он безжалостен к их идеям, потому что решил доказать: родители больше не авторитет.

Затем, так как позитивная энергия иссякла, на освободившееся место начинает прибывать энергия негативная. Похоже, ребенок теперь недоволен абсолютно всем, все подвергает критике, постоянно жалуется, доводя до раздражения остальных членов семьи. Они, в свою очередь, позволяют себе ответную критику и тем самым только увеличивают негативизм ребенка. Родители, которые совсем недавно представлялись ребенку безупречными, теперь кажутся неправыми во всем. Что же происходит?

Негативизм

Сигнал начала отрочества -- это зарождение недовольства, всеобъемлющий негативизм, который теперь наблюдают родители.

Перемены в человеке начинаются с недовольства собой. Мальчик или девочка чувствуют недовольство, потому что их продолжают воспринимать и оценивать как детей. Им хочется, чтобы к ним относились как к более серьезным и более взрослым. Такое недовольство собой и обеспечивает мотивацию перемен, выталкивая подростка из детства.

Это негативное восприятие жизни. Подросток знает, каким он не хочет быть, но понятия не имеет, в какой положительный образ ему стоит "вселиться". Ясна лишь решимость принципиально измениться. "Я теперь совершенно другой". "Я не желаю, чтобы со мной обращались как с ребенком". "Я совершенно не такой, как вы". "Я никогда не буду таким, как вам хочется".

Высказанные прямо или выраженные в поведении, все эти заявления о своих отличиях есть не что иное, как первые формулировки отделения. Подросток принимает решение оставить собственное детство в прошлом. Он сопротивляется старому отношению к себе, прежним определениям -- и превращает совместную жизнь в сплошное противостояние.

Впервые подросток осознает всю мощь родительских и общественных норм, их навязывают ему посторонние, чтобы ограничить его личную свободу именно тогда, когда она ему так нужна. Теперь негативное отношение усиливается и переходит в злобу -- на всех, кто встал на пути его свободного роста. Это несправедливо! С какой стати взрослые имеют право ограничивать его независимость своими требованиями? Подросток сердито бросает в лицо родителю: "Ты не имеешь права приказывать мне! Ты не хозяин мира!" *Грубость раннего отрочества* -- это реакция на осознание границ. Ребенком он принимал их спокойно, а теперь не может сдержать бешенства.

Бунт

Когда подросток доходит до стадии обиды, он готов к следующей фазе раннего переходного возраста -- бунту. Люди не поднимают восстания без причины, они добиваются справедливости; и теперь, ища повода к ссоре, подросток чувствует, что прав, защищая личную свободу и противостоя авторитету взрослых. Бунтуя, он собирает силы для новой перемены в себе. Споря и упорствуя, он сопротивляется требованиям активно, а бесконечно о> кладывая выполнение заданий "на потом", сопротивляется пассивно. "Сказал, что сделаю -- значит, сделаю. Через пару минут". "Минуты" в этом возрасте мохут

длиться часами. Соппротивление делает свое дью. Используя упрямое противостояние и постоянные проволочки, подросток расширяет свои свободы. Не соглашаясь сделать что-либо "прямо сейчас" или обещая сделать "позже", он умудряется вообще увильнуть от родительских требований, если мать или отец слишком устали, чтобы следить за ним и проверять результаты выполненной работы.

Эксперименты

Вооруженный этим новым ощущением силы, подросток вступает в завершающую фазу раннего отрочества -- экспериментаторство. С кучей новых знаний, которые раньше находились за пределами его детских возможностей, а теперь стали достигаемы и, похоже, не одобряются родителями, так и тянет поэкспериментировать. Иногда кажется, что подростки своим поведением попросту добиваются родительского неодобрения, и во многом так оно и есть.

"Если моим предкам не нравится моя новая прическа, значит, она действительно классно выглядит!" Ничего так усердно не добивается подросток, как родительского неодобрения -- ведь оно удостоверяет: мальчик или девочка и впрямь стали сильно отличаться от тех детишек, какими были недавно.

Родителям не стоит бояться выразить несогласие с новыми идеями или манерой поведения, которые кажутся им оскорбительными. При этом они должны сохранять осторожность, не унижая и не отталкивая от себя подростка. Неодобрение родителя доказывает, что подросток выходит из-под их влияния.

Родители должны быть готовы к многим переменам своих детей. Это будут самые вопиющие манеры одевать ся, альтернативные вкусы в поп-музыке, тайные

интересы, убеждения и отношения, идущие вразрез с общепринятыми представлениями о культуре, и дерзания, и сомнительные друзья. Родители не должны бояться провести четкую линию, когда различия переполнят чашу терпения или начать

угрожать безопасности детей. Даже если подросток идет на попятный и сдается, подчиняясь в конце концов родительскому запрету, и кажется проигравшим, -- на самом деле он выиграл. Лишний раз подчеркнув свою индивидуальность, он привлек к себе внимание родителей.

К такому экспериментированию со своим социальным образом и отношениями добавляется любопытство, направленное на взрослые свободы, обретая которые, подросток пройдет обряд посвящения, означающий, что он больше не дитя. Целый мир недетских возможностей распахивается перед ним. Сюда входят и многие занятия, довольно рискованные. Подростки могут пытаться нарушить закон: грабить магазины, хулиганить и позволять себе резкие выходки. Они могут начать прибегать и к сильнодействующим веществам -- курить, вдыхать химические пары, пить. Могут делать первые шаги в сексуальной жизни, пока это обычно только ласки. Путающие для родителей, все эти рискованные действия необычайно привлекательны для повзрослевшего ребенка, который храбро продолжает свою деятельность, потому что защищен от риска отрицанием.

"Не волнуйся. Я все об этом знаю. Со мной ничего страшного не случится".

Все, что родители хотят запретить, подросток хочет немедленно испытать.

Что же делать родителям? Они должны четко формулировать свои ценности, открыто обсуждать вероятность риска, усиливать надзор и, если беда все-таки случится, дать подростку столкнуться с достаточным числом последствий и

прочувствовать их как следует, чтобы дурной опыт стал хорошим учителем.

Негативное отношение, бунтарство и экспериментирование -- это признаки раннего периода отрочества, которые не радуют большинство родителей. Если такой период в жизни подростка приходится на развод родителей, то это поведение может стать еще более выраженным и родителю станет еще труднее с ними справляться.

Переживший развод родителей полный обиды и гнева подросток может проявлять негативизм, бунтарство, стремление экспериментировать, выплеснуть свою боль в аг-рессивной форме, грубо попирающей все нормы. Если возникает такая реакция, от одиноких родителей требуется сочетание предельной чуткости и твердости, чтобы уберечь подростка от нанесения вреда себе самому. Он бывает настроен настолько негативно, что может нарушить социальные связи. Он бунтует, причиняя ущерб собственным интересам. Он так неустанно экспериментирует, что само благополучие его подвержено опасности.

Сложнейшая задача, стоящая перед одиноким родителем подростка, -- настаивать на приемлемом поведении в этот оппозиционный период, осуществлять позитивный контакт в промежутках между неизбежными столкновениями, не воспринимать негативизм как личное оскорбление и не наказывать подростка за то, что ему хочется начать самостоятельную жизнь. Когда восприятие собственного "я" подростка станет более позитивным, улучшится и ситуация в семье.

26.СРЕДНИЙ ПЕРИОД
ПЕРЕХОДНОГО
ВОЗРАСТА

ПОЛНАЯ СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА СЕБЕ

Между тринадцатью и шестнадцатью годами обычно проявляются первые признаки среднего переходного возраста. Все более занятый собой, подросток все меньше обращает внимания на семью. Социальная свобода для него -- дело первостепенной важности, поэтому, получив отказ, он тут же бросается в бой. Любая отсрочка удовольствия очень болезненна, потому что очень остро чувство неотложности, невозможности терпеть. При невозможности получить желаемое так скоро, как хочется, то есть *сейчас*, подросток впадает в отчаяние.

Использование свободы

В поведении все явственней проступает некоторая жестокость. Житейские свободы слишком важны, чтобы кто-то смел их отрицать. Если родители не дают согласия на то, чего жаждет подросток, он готов пренебречь их авторитетом. Это возраст, когда подросток действует "*очертя голову*", не думая о последствиях. Он пообещает, что пойдёт именно и только туда, куда ему разрешили, для того лишь, чтобы пойти в другое, строго запрещенное место. Два подростка могут сообщить своим родителям, что каждый из них будет ночевать у другого, после чего примутся Услаждаться приобретенной с помощью лжи свободой, проводя полную приключений ночь в вихре "*светских*" удовольствий. Это возраст *игры в лазейки* с родителями. Если родитель не запретил какие-то вольности буквально, подросток немедленно воспринимает это как молчаливое разрешение, играя на формальностях. "А ты никогда не говорила, что нельзя!" -- с невинным видом восклицает подросток. "Потому что я и представить себе не могла, что это придет тебе в голову!" --

отвечает родитель и вводит запрет, которого раньше не было: "Вот теперь я говорю тебе: не смей трогать мою кредитную карточку".

Разумеется, подросток и раньше это знал, но искушение пересилило.

В этом возрасте ребенок предпочитает быть в обществе сверстников любой ценой. Подросток ждет до последней секунды, чтобы спросить разрешения. Поддерживаемый друзьями, горящими от нетерпения поскорее уйти, он спрашивает: "Можно мне пойти на концерт?" Станет ли давление общественности в ситуации, когда не осталось времени взвесить все "за" и "против", причиной того, что родитель, поддавшись импульсу, даст разрешение? Подросток очень на это рассчитывает. Вместо этого родитель должен настоять на том, что ему необходимо время подумать и поговорить с подростком с глазу на глаз. "Если ты хочешь, чтобы я вообще как-то рассмотрела твою просьбу, попроси своих друзей подождать, пока мы в соседней комнате обсудим наши дела".

Это возраст, когда кажется, что преступление стоит наказания. Ведь платить за восторг момента придется потом, не скоро. Это возраст, когда подросток пообещает все что угодно, лишь бы получить свободу сейчас, а позже, насладившись свободой, отречься от своего обещания. Это возраст, когда родителям приходится играть в сыщиков, вторгаться на частную территорию подростка для удовлетворения своей потребности знать. Подросток постоянно отвечает уклончиво, сооружая забор вокруг своей частной жизни, уверенный, что, чем меньше родителя знают, тем меньше они будут вмешиваться. Это возраст, когда подросток просто не выносит, если удовольствие откладывается, и в то же время обладает способностью бесконечно откладывать, когда дело доходит до выполнения родительских требований.

Отсрочка разрешения

Быть родителем-одиночкой в этот период жизни ребенка чрезвычайно тяжело. Недостаток обсуждения может очень раздражать, а риск, которому собирается подвергнуть себя подросток, пугает. Например, если ребенок достаточно внимательный и ответственный, можно ли посадить его за руль машины? Этот вопрос нужно задавать и отвечать на него, потому что и в шестнадцать многие подростки все еще недостаточно взрослые.

Если родитель отвечает: "Нет, мой ребенок слишком импульсивен и невнимателен, он еще не готов", значит, нужно отложить разрешение пользоваться машиной. Сам по себе факт, что подросток достиг возраста, когда имеет право официально получить права, не означает, что родители юридически обязаны позволить ему водить машину.

Позволить подростку сесть за руль -- все равно что приделать реактивный двигатель к их стремлению вырваться на свободу. То же самое относится к разрешению ходить на свидания и подрабатывать. "Если у меня есть машина, я могу отправиться, куда мне вздумается". "Если я хожу на свидания, значит, я уже достаточно взрослый, чтобы иметь право и другие вещи делать". "Если уж я сам зарабатываю, значит, имею полное право принимать любые решения". Все эти три вида деятельности чрезвычайно усиливают стремление вырваться на волю. Родители должны быть готовы откладывать разрешение до тех пор, пока не убедятся: их подростки в состоянии справиться с ответственностью. Если одинокий родитель видит, что его чадо не справляется с работой по дому, в школе и вообще с житейскими делами, -- значит, время разрешить ему водить машину, ходить на свидания и подрабатывать еще не наступило.

Родителю в этот период взаимных разочарований кажется, что его ребенок

сосредоточен только на себе. Вступив в самый интенсивный период развития, подросток не может думать ни о чем другом, кроме удовлетворения своего страстного стремления все к большей свободе и новым экспериментам. Теперь начинается самый неблагоприятный период родительского труда, потому что родители вынуждены в интересах детей противостоять их самым дерзким порывам. Естественно, при этом им приходится сталкиваться с негодованием и сопротивлением детей. Почему подросток не выносит слова "нет"? Потому что не бывает достаточных резонов, чтобы оправдать отказ. Так в награду за свою героическую преданность родитель-одиночка получает гнев и ссору.

Теперь подросток атакует, а родитель сопротивляется этой атаке. Напряжение и конфликт становятся частью ежедневной жизни. На некоторое время отношения превращаются в нелояльные. Родители и подросток любят друг друга, но часто друг другу не нравятся.

Чтобы оградить драгоценную свободу от посягательств, которые могут последовать из-за совершенных ими проступков, подростки часто прибегают к лжи, ругаются, изворачиваются и отрицают события, имевшие место на самом деле. Как бы ни было трудно, родители должны противостоять хитростям, добиваясь правды и налагая наказания. Пусть подросток отработает свою провинность, чтобы научиться отвечать за ошибки и дурные поступки.

Высказываться и держаться твердо

Все дети растут частично внутри, а частично вне границ приемлемого поведения, установленных родителями. Ни один ребенок не будет говорить родителям всю правду. Размышляя о сложностях воспитания, в первую очередь мы

имеем в виду этот период среднего переходного возраста. Он особенно труден, когда матери или отцу приходится регулярно сталкиваться с вызывающим поведением, ложью и вечными ссорами, характерными для данного периода развития подростка. Родители-одиночки должны жестко утверждать свой авторитет и настаивать на честности, чтобы защитить подростка от неосторожных, необдуманных действий.

Авторитет в глазах детей в это время не имеет для родителей большого значения. Главное -- это безопасность подростка. Если у вас возникают малейшие сомнения по поводу того, что говорит или собирается делать подросток, остановитесь и подумайте, расспросите и узнайте, проверьте и удостоверьтесь, ищите и делайте открытия, настаивайте на том, что правильно -- и всегда чувствуйте себя вправе сказать "нет". Очень может быть, что позже, когда подросток вырастет и оглянется назад, он по достоинству оценит преданность своего родителя, который мужественно высказывался и стойко держался тогда, когда подросток только и знал что отталкивать его да рваться на волю.

^

27. ПОЗДНЕЕ ОТРОЧЕСТВО

НЕГОТОВНОСТЬ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

началом позднего отрочества -- где-то между шестнадцатью и девятнадцатью годами -- подросток вступает в беспокойное время. Двойная

роскошь: отсутствие необходимости думать ни о чем, кроме сиюминутного удовольствия, и полная родительская поддержка -- подходит к концу.

Заканчивая школу, юноши и девушки, с нетерпением ожидая независимости, начинают впервые серьезно задумываться о будущем и о скором расставании с отчим домом.

Вместе с этими заботами мучительные вопросы закрадываются в головы подростков:

- "Готов ли я к независимости?"
- "Каков мой следующий шаг?"
- "Как мне распорядиться моей жизнью?"
- "Как я справлюсь один?"
- "Увижу ли я снова моих друзей?"
- "Что случится, если я все испорчу?"

Все эти вопросы не имеют ответов и наполняют подростка сомнениями.

Когда родитель спрашивает дочь или сына о планах на будущее, те или пытаются сменить тему или раздражаются. Если подросток очевидно регрессирует в своем социальном поведении, действуя несоответственно возрасту, игнорируя важные приготовления, такие, как заполнение заявлений о приеме на работу или в колледж, родители начинают беспокоиться, подозревая, что их ребенок отказывается стать взрослым, что соответствует истине.

Подросток склонен отвергать пугающую реальность надвигающейся самостоятельности. Он действует так, словно думает -- ее можно просто прогнать. На самом-то деле он знает, что она никуда не денется.

Чтобы уменьшить страх неподготовленности в позднем исходном возрасте, родители могут по мере приближения момента окончания школы постепенно передавать подростку бразды правления собственной жизнью и финансовой самостоятельностью. В течение примерно последнего года жизни дома подросток должен в полном объеме освоить привилегию независимости, при этом от него

все еще ожидается участие в семейной жизни, он по-прежнему должен помогать родителям и информировать их о своих делах. Это значит, что по мере приближения отъезда молодых людей из дома родители перестают следить за школьными заданиями, отменяют некоторые ограничения, такие, как "комендантский час", и вообще все больше полагаются на них, рассчитывая, что частично они уже способны обеспечивать себя, зарабатывая карманные деньги. Если подросток вдруг спотыкается на какой-либо из этих ступеней, родители не должны торопить и понукать его. Вместо этого они позволяют сыну или дочери столкнуться с последствиями, а затем оправиться от них. Они обращаются с подростком как с вполне взрослым человеком, способным взять на себя вполне взрослую ответственность за свои решения. Эту способность они хотят развить до предела прежде, чем подросток расстанется с их заботой.

Амбивалентность

С одной стороны, подросток хочет внимания, с другой -- нет. Амбивалентность чувств по отношению к родителям запутанна, но откровенна: "Оставьте в покое меня и мою жизнь, но будьте на месте, когда я нуждаюсь в вас". Подросток чувствует, что запутался в этом переходе к независимости. С нетерпением ожидая, что скоро перестанет быть объектом родительского наблюдения и обретет свободу личного выбора, он тем не менее сожалеет об уютном родительском гнездышке, о том, что отныне ему придется рассчитывать только на свои силы. Цена, которую приходится платить за независимость, -- определенная доля одиночества и страха. Жалобы на избыток поддержки и защиты сменяются теперь жалобами на отсутствие таковых.

"А вдруг у меня сломается машина, а денег на ремонт не будет? Как я доберусь до работы?"

Когда наступает время отделения, родители могут помочь распланировать следующие шаги, потому что, обладая большим опытом, предвидят ловушки, незаметные юношескому взгляду. Начинается удивительный процесс превращения родителей из людей, которые понятия ни о чем не имели, в людей, знающих чуть ли не все на свете.

В это время родители должны четко определить степень, продолжительность и условия материальной поддержки, чтобы подросток знал, на что ему рассчитывать. Очень важно, чтобы родители-одиночки сдерживали и ничем не выдавали беспокойства, поверяя его друзьям, но ни в коем случае не детям.

Непоколебимая вера

В этот период беспокойство родителей воспринимается детьми как недоверие, а это совершенно лишнее. И без того у молодого человека по горло сомнений. Сейчас он хочет от родителей как раз противоположного: непоколебимой веры в то, что у него есть все необходимое, чтобы сделать следующий шаг на пути к независимости, осуществить правильный выбор и оправиться от возможных последствий выбора неверного.

То, что юноша (или девушка) еще не совсем готов к этому шагу, -- не проблема. Этого и следовало ожидать. Возможно, лучшая подготовка, которую могут провести родители, обеспечивает не более 60 процентов навыков, понимания и практического опыта, необходимых для жизни в обществе. Если родители отказываются отпустить свое чадо на волю, пока оно не совсем готово, они никогда не смогут с ним расстаться. Юноша (или девушка) в этом

возрасте должен стать на ноги *прежде*, чем будет готов к этому полностью.

Чтобы научиться остальному, этот почти взрослый ребенок должен остаться один на один с *Реальностью* с большой буквы, которая завершает инструктаж довольно жесткими методами, иногда весьма болезненными.

И совершенно неважно, как обучаются взрослые люди. Никто не может быть полностью подготовлен ко всем выдвигаемым жизнью требованиям. Хитрость тут в том, чтобы не растеряться, столкнувшись с трудностями. Как и одиноких родителей, молодого человека в этом возрасте поджидают всяческие неожиданности.

28. ИСПЫТАНИЕ НЕЗАВИСИМОСТЬЮ ТРУДНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Если родителю-одиночке повезло, его отпрыск проведет последнюю фазу юности (между восемнадцатью и двадцатью тремя годами) вдали от отчего дома.

Снимая комнату, деля квартиру с друзьями, живя в общежитии, молодой человек впервые сталкивается с реальностью самостоятельной жизни и обычно ощущает ее куда более проблематичной, чем он рассчитывал. В частности, она предоставляет слишком много искустительной свободы.

Это возраст, когда хромают и скользят. Большинство молодых людей хватаются -- чтобы потом разорвать -- за одну или несколько цепочек обязательств: договоры об аренде, кредитные соглашения, банковские счета, академические программы, требования на работе, обещания, данные себе и другим. Попытки собрать все воедино и справиться с этим обычно терпят неудачу. Так много всего нужно сделать, а не хочется, -- и так много всего хочется попробовать. Рано или поздно недостаток ответственности, избыток удовольствий или и то и другое приводят молодого человека или девушку к кризису. Что делать дальше?

При этом все друзья вокруг тоже бьются в поисках собственной опоры; каждый вдруг обнаруживает, что продуктивная независимость требует жесткой дисциплины и самоограничения. Необходимо не только уметь обеспечивать себя материально, но и уметь жить по законам общества. Они-то думали, что почувствуют себя наконец свободными, а нарвались на противоположное. Теперь им приходится самим добывать информацию об окружающем и следовать социальным правилам и требованиям, таким, как законы и налоги, которые прежде, живя под крылышком родителей, они могли попросту игнорировать. Испытание независимостью позволяет узнать, сколько труда требуется вложить, чтобы полностью обслуживать самого себя.

Усложняет дело тот факт, что на эти три-пять лет после окончания средней школы приходится пик употребления наркотиков и алкоголя и сексуальной активности. Сейчас это необычайно приятное время -- расплата придет потом. Благо для родителей -- оставаться в неведении относительно приключений и несчастий своих отпрысков в этот дикий период, пока наконец страсти не улягутся и жизнь не войдет в берега.

Некоторым молодым людям удастся поймать ответственность за хвост как только они вступают в стадию пробной независимости, но большинству -- не удастся. Спотыкаясь и падая, они тянутся к родителям за поддержкой, просят помочь и даже принять их обратно. Если такая помощь предоставляется, родители должны поставить жесткие условия: молодой человек обязан взять на себя большую часть ответственности за случившееся и возместить убытки. Родители готовы помочь, но они не спасательный круг. Если юноша (или девушка) возвращается домой, ему нужно четко дать понять, что его пребывание

здесь временно. Родитель дает ему возможность все обдумать, извлечь уроки и подготовиться к новой попытке вступить в мир, основанный на законах независимости.

Нет никакого греха в том, что во время испытания независимостью приходится прибегать к помощи, и в том, что с первого раза попытка жить независимо может провалиться. Родители должны выражать это понимание в своем отношении к детям. Они должны не впадать в панику, а демонстрировать веру. Они не должны наказывать -- они должны быть терпеливыми. Они не должны критиковать -- они должны советовать. Их задача -- помочь молодому человеку принять и понять сложности независимой жизни, уважать сына или дочь за их усилия в этой тяжелой борьбе и всячески поощрять их желание попытаться еще раз побороться.

Проблемы совершенно реальны. Даже сосед по комнате является уроком независимой жизни. Совместно использовать пространство, сотрудничать с окружающими, зависеть от взаимных договоренностей, мириться с различиями, общаться, ссориться, жить с тем, кто тебе не всегда симпатичен, и разрешать конфликты -- все это части неформального образования, которое происходит в период испытания независимостью.

Со временем молодой человек станет меньше скользить и спотыкаться, обретет более устойчивую опору и сможет установить над собственной жизнью более жесткий контроль. В этот момент начинается вступление во взрослую жизнь, позади остаются детство и отрочество и деятельность родителя по воспитанию ребенка.

29. ДОСТИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ, НО...

ВИДЕТЬ УСПЕХИ В ПЕРСПЕКТИВЕ

Без сомнения, достижения в учебе очень важны. Они поддерживают уверенность в себе и облегчают будущую мобильность. Тем не менее достижения -- это всего лишь часть развития ребенка. Существует множество других важных областей роста: социальная, эмоциональная, нравственная, духовная, физическая, творческая -- и это еще не все. Ребенок намного шире, чем его школьные успехи. В конце концов он человеческое существо, а не просто исполнитель. Это часто забывается, особенно в обществе, которое привыкло оценивать человека исходя из его достижений, превозносить совершенство и награждать победителей. Иногда полезно вспомнить замечание президента Трумэна: "Троечники управляют миром". Чтобы стать известным, нужно много больше, чем хорошие оценки.

Измерение успехов ребенка оценками вообще может привести родителей к неверным заключениям. Пятерки не гарантируют, что их ребенок--ответственный, старательный, здоровый, счастливый, хорошо себя ведет, прекрасно справляется с другими вещами; это даже не значит, что он интересуется учебой или собирается достигнуть необыкновенных успехов в будущем. Некоторые из этих предположений могут оказаться правдой, некоторые -- нет. Лучше всего родителям не полагаться на такие "закономерности". Вместо этого оценивайте независимо каждую область развития.

Опасайтесь еще одного заблуждения, что школьные Успехи ребенка полностью зависят от усилий родителя по его воспитанию, а способности воспитателя оцениваются успехами ребенка. Так, если ребенок хорошо учится, родитель удостоивается похвалы за мастерски проведенную работу. Если же ребенку нечем

похвастаться в школе, родитель заслуживает всяческого порицания -- как не справившийся с заданием. Использование успехов ребенка в качестве меры родительского успеха приводит к весьма плачевным последствиям. Ребенок либо оказывается ответственным за то, что его родитель чего-то добился, либо на него обрушиваются обвинения за то, что этот родитель проявил халатность.

Родители, которым не с кем разделить ежедневные обязанности, часто очень озабочены своими успехами. Достаточно ли того, что они делают?

Правильно ли они поступают? Чтобы не связывать себя школьными достижениями

детей, они должны выработать жесткую, недвусмысленную декларацию независимости по отношению к успеваемости ребенка. Она может звучать

примерно так: "Независимо от того, как ты решишь учиться в школе, я буду спокойна за нас -- за себя, как твою мать, и за тебя, как моего ребенка.

Если у тебя хорошие отметки, я не буду считать это своей заслугой и хвалить себя. Но и за плохие я тоже не буду тебя ругать. Моя обязанность -- как можно лучше руководить тобой и поддерживать тебя, но выбор ты делаешь сам".

Последняя ошибка, которой стоит остерегаться родителю, проскальзывает в обычном поздравлении ребенку: "Молодчина, я так горжусь тобой!" Хотя эта реакция может восприниматься как простое выражение одобрения, часто она свидетельствует о том, что отношения родителя с ребенком развиваются в опасном направлении. Родитель таким образом предъявляет права на достижения ребенка, намекая на глубинную связь: "Своим поступком ты помог мне почувствовать, что я хороший родитель". Так ребенок приучается думать, что его личные успехи определяют не только отношение к нему самому, но и к его родителю.

И наоборот, если успехи становятся не столь блистательными, ребенок может чувствовать угрозу: теперь родитель перестанет гордиться мной, разочаруется.

Утверждение "Ты очень разочаровал меня" может иметь разрушительный эффект. Споткнувшемуся ребенку приходится не только справляться с последствиями неудачи и добиваться возвращения родительского одобрения, но и возмещать нанесенный родителю ущерб, так, чтобы тот мог восстановить потерянное уважение окружающих. Гораздо лучше поощрять хорошо сделанную работу, выражая одобрение более простым способом: "Это пойдет тебе на пользу" или "Молодец, здорово". Если родители чувствуют, что ребенок учится ниже своих возможностей, и хотят это отметить, они должны постараться избежать малейшего намека на личное разочарование. "Я думаю, ты способен на большее".

Если одинокий родитель хочет объяснить, чего он ждет от ребенка в плане учебы, он должен подбирать как можно более конкретные слова. Общие утверждения типа "постарайся сделать как лучше", "постарайся изо всех сил", "постарайся достичь высшего уровня своих возможностей" оставляют ребенку свободу интерпретации. Он как бы волен выбирать стандарт, на который нужно равняться. Но откуда ребенку знать, старается ли он изо всех сил, достигает ли высшего уровня возможностей? Он этого не знает. И никто не знает. И тогда ему приходится жить в сильном напряжении, борясь за некие смутные стандарты, которые никто не удосужился определить.

Не забывая о реальных способностях ребенка, уточните, какой именно уровень успеваемости удовлетворил бы вас. "Я не знаю, какие отметки ты мог бы получать в идеале, поэтому просто перечислю тебе минимальные отметки, на

которые я готова согласиться. Если ты сползешь ниже этого уровня, я вмешаюсь, чтобы помочь тебе забраться обратно".

30. ПООЩРЕНИЕ ЗНАНИЙ.

УСТАНОВКА НА ОБРАЗОВАНИЕ

Большинство родителей-одиночек поощряют образование детей, потому что верят: знания увеличивают компетентность и повышают уверенность в себе.

Чисто теоретически это убеждение верно. Но, к сожалению, образовательный процесс часто осуществляется таким образом, что подавляет желание учиться.

Многое здесь зависит от учителя, а самые влиятельные учителя -- это родители. Домашнее воспитание во многом формирует отношение детей к учебе и к другим учителям, с которыми им придется столкнуться.

Охоту к учению легко отбить, потому что учеба часто кажется делом *рискованным*. Какой же здесь риск? Чтобы овладеть новыми навыками или знаниями, необходимо согласиться, что изначально мы *невежественны*. Ребенок должен быть готов *ошибаться*, чувствовать себя *глупым*, выглядеть *круглым дураком* и в результате получить *оценку* своего труда. Ничего удивительного, что маленькие дети часто сопротивляются, не желая пробовать то, чего никогда не пробовали раньше или еще не научились делать как следует. Они боятся *рисковать*. Ведь их самооценка в силу возраста завышена. Дети испытывают страх перед неудачей. Хотя, обретая знания, мы строим прочный фундамент уверенности в себе, некоторая уверенность в себе требуется изначально, чтобы решиться *рискнуть*.

Родители, выступая в роли учителей, часто бывают довольно **бесчувственны** к самолюбию ребенка, потому что страдают *учебной амнезией*.

Стоит человеку освоить какой-то навык или что-то понять -- и он начисто забывает, с каким трудом этого добился. Сидя рядом с первоклассником, который слишком

медленно делает домашнее задание, родители часто не понимают причину его затруднений -- ведь им задание кажется необычайно легким. Что же

случилось с ребенком? Да ничего. Просто родители забыли свой школьный опыт.

Им давно уже неведомы приступы страха, которые сейчас преследуют их ребенка.

Поощряя ребенка учиться, родители должны иметь в виду трудности,

которых сами уже не помнят, и пытаться сократить свойственный этому процессу

риск. Учение должно быть безопасно. Есть несколько способов, которыми

родители могут помочь создать это чувство безопасности:

1. Они мирятся с незнанием, объявляя: "Не знать чего-то -- в порядке вещей. Всякое знание начинается с полного невежества".

2. Они расценивают любые ошибки как попытки: "Попытка не пытка. Попробуй еще разок".

3. Они с пониманием относятся к тому, что ребенок чувствует себя круглым дураком: "Всегда страшно браться за то, с чем никогда раньше не имел дела".

4. Они восхищаются тем, что ребенок не боится выглядеть глупо в глазах сверстников: "Какой ты молодец, что на виду у всего класса просишь объяснить задание".

5. Независимо от результата, они всегда дают положительную оценку:

"Теперь ты знаешь больше, чем раньше".

Отбивает желание учиться и нетерпение родителей. Торопя и понукая, они

лишь увеличивают риск: "Пора бы тебе это знать". Их раздражают ошибки: "Ну

почему ты сразу не можешь сделать это правильно?" Они могут критиковать

ребенка за глупость: "Почему ты такой тупой?"

Они могут свести старания ребенка на "нет" и усилить его ощущение собственной недалекости: "Даже трехлетний ребенок справился бы с этим быстрее тебя". Оценивая его труды, родители могут выступать в роли "грозного судии": "Совершенно очевидно, что ты никогда не научишься делать это правильно". Если усталый, замученный родитель вдруг обнаруживает, что в душе его зарож-

дается подобная реакция, он должен немедленно оторваться от домашнего задания и объявить перерыв. *Не пытайтесь вмешиваться в процесс образования вашего ребенка, если вы чувствуете себя эмоционально не готовыми его ободрить.*

Помните о том, что дети подражают вам. Когда родители критикуют и сердятся на самих себя за ошибки, когда обзывают себя или расстраиваются, потому что не могут выяснить что-то важное или не знают, как справиться с проблемой, они демонстрируют ребенку, что трудности в обучении понижают чувство уверенности в себе. Кроме того, они показывают детям, что если кто-то не в состоянии учиться быстро и легко, значит, с ним что-то не в порядке.

Если вы хотите, чтобы в вашей семье все чувствовали себя спокойно и безопасно, обязательно держите под контролем и отношения между детьми. Часто, желая утвердить свое превосходство или поддразнить, старшие дети унижают младших, которые изо всех сил стараются хорошо учиться. Одиноким родителям следует пресекать подобное вмешательство. Каждый ребенок в семье должен четко уяснить: *"Учение слишком важно, чтобы позволять кому-нибудь отбивать у других охоту рисковать"*.

ЖИЗНЬ В КОЛЛЕКТИВЕ И СОЦИАЛЬНАЯ ЖЕСТОКОСТЬ

Своей целью школа объявляет образование. Тем не менее, обучаясь в начальной школе, маленькие дети думают, что их единственная задача -- завоевать положение в коллективе и удерживать его в постоянной борьбе, падая и снова поднимаясь. На более старших ступенях, хотя требования, предъявляемые к домашним заданиям, растут, в той же степени растет и сложность взаимоотношений со сверстниками. Начинается период *социальной жестокости*. Неуверенность в себе и безжалостная борьба авторитетов могут побудить учеников быть жестокими друг к другу, как никогда прежде.

Издевательство становится правилом распорядка дня. Гораздо приятнее высмеивать чужие качества и черты характера, чем ждать, пока столь же уязвимые черты не обнаружат в тебе самом. Издевательство -- это акт обороны. Потешаться над другими становится серьезной игрой. Зачинщик отпускает оскорбительные остроты, забавляя окружающих, а тот, в кого они летят, чувствует себя обиженным. Слова -- это оружие, и из него нужно выстрелить, чтобы успеть атаковать раньше, чем атакуют тебя: начнут распространять слухи за твоей спиной, посылать клеветнические записки и сплетничать по телефону. Ребенок может быть совершенно невинен с социальной точки зрения, но с появлением в классе неформальных групп от его невинности не останется и следа. *Социальная подлость* становится нормой жизни, тактикой, позволяющей оставлять позади других претендентов, в то время как *социальная лесть* применяется теми, кто хочет чего-то добиться.

Лидеры действуют как хулиганы, их последователи, из страха

присоединяясь к той группе, где их меньше мучают, -- как трусы, а объекты такого обращения чувствуют себя жертвами.

Родители-одиночки должны внимательно следить за тем, как их отпрыски приспособляются к жизни в средней школе, чтобы вовремя заметить, не подвергаются ли они действительно серьезным оскорблениям, не издеваются ли сами над другими. Если ребенок постоянно является жертвой издевательств, страдает его достоинство. Чтобы защитить себя, он только отступает и съезживается. Он боится выражать свои чувства, высказываться, показывать, что обиделся. Такой ребенок не может постоять за себя. Он может избегать людей, замыкается в себе, ему трудно заводить знакомства. Он боится препятствий и стыдится своего страха -- а это тоже прямая дорога к одиночеству.

Заметив такие отклонения, одинокие родители должны постараться помочь ребенку:

1. Они могут посочувствовать ребенку, и у него появится шанс спокойно выговорить свою боль.

2. Они могут посоветовать ребенку, как вести себя, не провоцируя и не усиливая жестокого обращения.

3. Они могут показать ситуацию в перспективе и объяснить, что подобное обращение зависит от возраста, а вовсе не от личности ребенка.

4. Они могут объяснить, что, становясь старше, товарищи будут лучше обращаться друг с другом, потому что будут чувствовать себя увереннее.

5. Они могут поощрять смелость ребенка, который, зная, что ждет его в школе, все-таки решается отправиться туда.

6. Они должны всячески поощрять более агрессивную позицию против жестокости, если попытки игнорировать ее ни к чему не приводят. При необходимости можно даже помочь практическим советом.

7. Они могут научить детей не принимать издевательства близко к сердцу, не считать дурное отношение заслуженным, а себя -- недостойным человеком.

8. Они должны поощрять участие ребенка в любой внешкольной деятельности. Ведь на школе свет клином не сошелся, существуют и другие социальные круги, в которых царит другой тип отношений и где ребенок будет чувствовать себя увереннее.

Наконец, если все эти попытки не увенчались успехом, они могут обратиться к учителю и потребовать, чтобы на случай социальной жестокости в школе не смотрели сквозь пальцы. Учитель должен объявить всем ученикам, что такой вид общения неприемлем и будет преследоваться. Это запрещение должно согласовываться с позицией учителя, который уже установил правила общения и поведения в классе.

Если ваш ребенок получает удовольствие от жестокого обращения с одноклассниками, вы обязаны принять меры. Чувство удовольствия при виде несчастий других, жажда социального превосходства -- все это может сослужить плохую службу вашему ребенку в будущем. Более того, учась нападать, запугивать, хулиганить, унижать, прогонять, обзывать, клеветать или разрушать, ребенок осваивает поведение, которое может привести к плачевным последствиям для всей семьи. Такому ребенку нужно строго внушить: "Тот факт, что твои товарищи по школе плохо обращаются друг с другом, не дает тебе права мучить брата и сестру".

32. СТАНОВЯСЬ СТАРШЕ

ТРЕБОВАНИЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ И ОТВЕЧАТЬ ЗА СЕБЯ

Попадая в среднюю школу, дети оказываются в совершенно новом по сравнению с оставленной позади начальной школой мире. Они становятся теперь крошечной частицей большой и гораздо более безликой, чем прежняя, организации. Здесь больше учителей, у которых, в свою очередь, больше учеников, и преподаватели знают каждого уже не так хорошо. Как следствие -- учителя могут быть менее терпеливы, меньше склонны воспитывать, рассчитывают на большее послушание, большую работоспособность, устанавливают больше правил и кажутся некоторым детям "злыми".

Родителям детей такого возраста придется тоже по-своему адаптироваться к новым условиям. Если прежде они поддерживали постоянный контакт с начальной школой, и обе стороны были взаимно заинтересованы друг в друге, то теперь они столкнутся с некоторым охлаждением и отчуждением. Пора избавляться от привязанности к прежней маленькой, уютной школе. Придется приспособливаться заново и менять свои ожидания так, чтобы они гармонировали с этой достаточно суровой организацией. Теперь родители будут получать меньше информации, будут иметь все меньше влияния на то, что может произойти с ребенком, им будет все сложнее находить верный подход к учителям и директору. Им понадобится намного больше выносливости и такта, если возникнет необходимость защищать интересы ребенка внутри школьной системы.

Это не значит, что учителя средней школы не заботятся об учениках и не желают держать ответ перед родителями.

Просто нужно смириться с реальностью: эти учителя отвечают за гораздо большее число детей, основная часть которых уже вступила в переходный возраст. Эти два фактора определяют отношение учителей к ученикам -- и

наоборот. Подросток больше не ребенок. Средняя школа -- не то, что начальная.

В целом, младших школьников учить намного легче. Многие любопытны, прилежны, внимательны, полны энтузиазма, положительно настроены, рады сотрудничать и очень дружелюбны. Учеников средней школы учить довольно сложно. У многих вообще отсутствуют какие-либо интересы, что характерно для начального периода отрочества. Они ленивы, несосредоточенны, апатичны, настроены бунтарски и часто враждебно. Ученики средней школы приносят своим учителям гораздо больше огорчений, чем прежде, и те в меньшей степени склонны общаться с родителями, чем их коллеги из начальной школы. В средней школе, назначение которой -- помочь детям научиться самодисциплине, достаточной, чтобы подготовиться к переходу в старшие классы, имеется большая группа учеников-подростков. Они сейчас в том возрасте, когда домашние задания кажутся особенно противными, предписания особенно притесняют, и всякая власть кажется несправедливой.

Иногда создается впечатление, что школьной системе имело бы смысл объявить мораторий на образование на весь период раннего подросткового возраста. Вместо этого стоит дать детям несколько лет, чтобы они выросли, и когда они станут более стоворчивыми, снова представить их вниманию свои требования и предписания. Средней школе приходится учить большему, нежели просто научным дисциплинам. Ученики должны узнать, как функционировать в системе, чтобы успешно развиваться. Сотрудничество с учителями, соглашение с правилами, подчинение нормам -- все необходимое, чтобы удовлетворить потребность в учении, приходится усваивать в этом негати-вистском и оппозиционном возрасте.

Ученики, не освоившие эти социальные навыки в сред-школе, сильно рискуют не освоить их и в старших классах. Старшие классы средней школы -- это учреждение еще более крупное и серьезное, которое требует больше работы и ответственности и не так спокойно относится к сопротивлению и нарушениям.

Во многих государственных образовательных системах новички в старших классах с невероятной легкостью вылетают из школы. Ученики, не отличавшиеся в прошлом особым прилежанием, не только обладают недостаточными знаниями по всем предметам, -- опаснее то, что они социально не подготовлены к жестким требованиям, предъявляемым к сотрудничеству, подчинению нормам и послушанию.

Если разгневанный подросток нахулиганит, его выгоняют с урока, оставляют в наказание после уроков или исключают из школы, и родителям не нужно вторично наказывать его за этот проступок. Обычно бывает достаточно школьных последствий. Впрочем, обязанность родителей -- проверить, что именно произошло в школе. Удостоверившись, что нарушение действительно имело место и наказание было оправдано, они должны помочь ребенку понять связь между его плохим поведением и последующим наказанием. Родители должны по мере сил поддерживать школьную политику, если только она не вступает в противоречие с их моральными нормами и чувством справедливости. Они должны делать это в интересах своего ребенка, потому что ему предстоит учиться соответствовать внутри установленной системы.

Почему это так необходимо? Потому что, став старше, детям непременно придется столкнуться со множеством учреждений, которые составляют еще более крупную социальную систему, и в ней, уже будучи взрослыми, они должны будут успешно функционировать, чтобы решать свои проблемы. Чтобы удовлетворить

потребности в социальном руководстве, в военной службе, в охране здоровья, в безопасности, в законной защите, в финансовой помощи, в обеспечении работой и вообще во всех видах услуг, они должны уметь двигаться так, чтобы добраться до цели. К сожалению, умение двигаться, учитывая правила, -- это урок, который бунтари-подростки хотят учить в последнюю очередь. "Какое право имеют другие говорить мне, что делать? Я не собираюсь тратить свою жизнь на выполнение приказов!"

Двигаться, учитывая правила, -- не значит стать роботом, расстаться с индивидуальностью и отказаться от всех притязаний на независимость. Это не значит всегда соглашаться, не задавать вопросов, не высказывать своего мнения, не защищать свои принципы и убеждения.

Это лишь означает, что следует овладеть четырьмя важнейшими социальными уроками, которые обязана давать средняя школа. Каждый усвоенный урок впоследствии сослужит ребенку хорошую службу.

1. Жизнь любого человека всегда в некоторой степени зависит от авторитетов, которые он не выбирал.

2. Поведение человека всегда частично регулируется правилами, которых он не устанавливал.

3. Всегда найдутся люди, перед которыми придется держать ответ, и не всегда эти люди будут симпатичны.

4. После неудачи, ошибки или проступка часто наступают социальные последствия, которые могут казаться несправедливыми.

Определенную часть жизни человеку приходится проживать, подчиняясь условиям, которые он не выбирал и которые ему могут быть неприятны. Каждый должен в некоторой степени учиться сотрудничать, следовать правилам и соглашаться с требованиями общества, чтобы общество, в свою очередь, удовлетворило его потребности. Если подросток не может примириться и

работать в суровых условиях средней школы, ему придется учиться этому позднее, но с гораздо большими потерями.

33. КОГДА УСПЕХАМИ -НЕ ПОХВАСТАЕШЬСЯ

ПАДЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ

Позиция подростка диктует ему поведение, которое в конечном счете не принесет успехов в учении. Даже способные старшеклассники чувствуют себя вынужденными подходить к вопросу образования с саморазрушительных позиций. Рассмотрим лишь несколько негативных высказываний, характерных для подростков. "Только тупые задают вопросы". "Обманывать -- правильно". "Чтобы действовать, нужна ловкость". "Стараться -- глупо". "Очень круто ни о чем не заботиться". "Хорошо себя вести -- смешно". "Главное -- выйти сухим из воды". К счастью, когда окончание средней школы уже не за горами, когда стремительно начинает приближаться пора ответственности и настоящей независимости, эти убеждения и поведение начинают терять свою привлекательность, потому что вредят успешному движению вперед.

Между девятью и тринадцатью годами, когда формируется психология подростка, школьные успехи часто подвергаются значительному риску. Опасность возникает потому, что, расставаясь с детством, подросток хочет заново определить собственное "я": ему больше не нравится казаться ребенком и не хочется соответствовать ожиданиям родителей.

Бунтуя, они рвутся вон из детства, чтобы скорее начать путь к социальной независимости.

Выбрасывая детство "за борт", подростки могут сменить ценностную ориентацию. В начальной школе главным столпом их самолюбия и ценным

источником родительского одобрения были *успехи*. Признание и расположение

друзей особо в расчет не принимались, потому что тогда самое важное социальное значение имела для них семья. Собственная внешность, скорее всего, стояла на третьем месте. В отрочестве эти ценности могут измениться.

На первое место выступает внешность и одежда, потому что внешний вид может оказать значительное влияние на то, что стало теперь ценностью номер два.

Это признание друзей, гарантирующее спокойствие. Внешность важна и потому,

что помогает вписаться куда надо, приспособиться к чему надо и добиться

популярности: ведь одобрение сверстников теперь куда более существенно, чем мнение родителей.

Результатом этой смены ценностей является то, что успехи спускаются на третье место. Социальный императив становится наиболее важным. Чему отдают предпочтение подростки -- хорошим отметкам или хорошим друзьям? В большинстве случаев ответ однозначен: успех в обществе ценится гораздо выше, чем школьные достижения.

В результате изменения ценностей и своего растущего сопротивления власти взрослых, подросток может просто забросить школьные задания, потому что не видит в них смысла. Теперь все усилия, внимание, сосредоточенность и движущие силы, прежде посвященные учебе, направляются в другие области жизни. Как закономерное следствие -- успеваемость падает.

Что делать родителям, если на их глазах происходит снижение успеваемости? Да, нежелание превозмогать себя и кропотливо, изо дня в день осваивать науки -- естественно. Так может быть, стоит смириться с этим неизбежным фактом и пустить все на самотек? *Нет*. Не опускайте руки: каким бы естественным не было сие явление, хорошего в нем все равно мало.

Что, если не придавать большого значения снижению Успеваемости, даже полным провалам, возникшим из-за отсутствия старания? Может быть, ребенок сам в конце концов почувствует ответственность, вернется к учебе и восстановит свои прежние позиции? Иногда такая самокоррекция действительно происходит, но, к сожалению, случается это крайне редко.

Большинство подростков недостаточно зрелы, чтобы самостоятельно восстановить свои позиции в учебе. Как правило, они все меньше заботятся о школьной работе, успехи их продолжают ухудшаться, они вообще перестают выполнять домашние задания, отстают все сильнее и сильнее и чувствуют, что уже не могут догнать одноклассников. Исчезает последнее желание стараться -- и они сдаются окончательно. Теперь наступают суровые последствия. Перейдя в разряд двоечников, потеряв уверенность в своих силах, подростки теряют и уважение к себе, остальные дети начинают относиться к ним как к неудачникам.

В это время родители могут усугубить и без того невеселую ситуацию. Так как политика "кнута и пряника" потерпела фиаско и ребенок продолжает отказываться учиться, чаша терпения родителей может переполниться. Расстроенные, они начинают сердиться, ребенок в ответ упрямится еще больше, и баталии перетекают из школы в домашние стены. Чем сильнее настаивают родители, тем непреклоннее ведет себя ребенок. "Ты не можешь заставить меня учиться. И мне плевать, как сильно ты накажешь меня или разозлишься!" Чувствуя свою полную беспомощность, родители теряются. Им остается только опустить планку и позволить ребенку учиться ниже своих способностей.

Вместо того чтобы умыть руки, горевать, предлагать поощрения или

наказывать, родителям стоит попробовать более эффективный метод. Хотя каждая из вышеупомянутых тактик может в каком-то конкретном случае действительно дать ребенку импульс, со вступлением его в переходный возраст они обычно терпят крах, потому что подросток наотрез отказывается от подкупа и не боится угроз. Вместо всего этого родители должны усилить *наблюдение* за ребенком.

Обычно падению успеваемости сопутствует ложь о якобы выполненном домашнем задании, отсутствие активности на уроках, пагубное воздействие на других учеников. Вмешательство должно быть быстрым и прямым. Когда подросток начинает противоречить любым требованиям взрослых, его становится чрезвычайно легко смутить. Это *смущение* достигает апогея, когда сверстники видят его в школе в компании матери или отца.

Это один из самых надежных тестов на определение начала отрочества. Раньше дети очень радовались, если их родители заходили за ними в школу. Подросток же цепенеет от ужаса. Быть замеченным в школе в компании родителя, значит, нарушить принцип социальной независимости, которым подросток теперь очень дорожит.

Расширяя зону своего наблюдения и вторгаясь в пределы школы, родители-одиночки не пытаются публично унижить свое чадо. Они только решили действовать, чтобы довести до его сведения то, чего не смогли добиться добрым словом. Родительское предупреждение звучит так:

- "Если ты не в состоянии заботиться о своих школьных делах сам, я возьму небольшой отпуск и помогу тебе".

- "Если ты не можешь сконцентрироваться на ежедневных занятиях и мешаешь другим ученикам, я приду в школу и буду сидеть за одной партой с тобой".

- "Если ты не в состоянии запомнить, что тебе задано на дом, я найду в школу к концу уроков. Мы вместе обойдем всех учителей и запишем задания".

- "Если ты не можешь самостоятельно выполнять домашние задания, я посижу с тобой за столом, пока ты не закончишь".

- "Если тебе не под силу предъявить эти злосчастные задания, хотя ты их выполнил, мы вместе придем в школу и обойдем всех учителей перед началом уроков, чтобы удостовериться, что они получили их".

- "Если ты говоришь, что вам ничего не задали, и это оказывается неправдой, мне придется встретиться с твоей учительницей. У тебя будет возможность объяснить, почему ты решил, что ничего не задавали".

- "Если ты получил единицу за неделанную работу, тебе придется выполнить ее за выходные, прежде чем сможешь пойти развлекаться, даже если в результате своих стараний ты все равно получишь единицу".

Иногда, чтобы помочь подростку поддерживать соответствующие достижения, родителям приходится на деле доказывать, что они имели в виду, говоря о своем желании понаблюдать за ним в школе.

34.НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЕМЬИ

КОГДА ВТОРОГО РОДИТЕЛЯ ЛУЧШЕ ОТСТРАНИТЬ

Существует своего рода ядерная реакция, которая может следовать за разводом. Родитель-опекун, пытаясь придать устойчивость новой семейной единице и помочь детям вписаться в нее, сильно притягивает их к себе, расширяя свою роль воспитателя, и, чтобы создать пространство для этой роли, отстраняет бывшего супруга.

В это время родители-опекуны часто хотят жить очень независимо и тайно

от бывшего супруга, чтобы выполнить три задачи:

1. Они хотят пересмотреть и утвердить заново свои родительские ценности, возможно, меняя приоритеты и практические действия.

2. Они хотят заново определить цели, определяющие их развитие, развитие их детей и семьи в целом и отражающие новые свободы и потребности.

3. Они хотят установить и защищать новые правила, силой только своего авторитета отклоняя требования детей, которые могут оспаривать новые границы, прежде чем примут и будут уважать их.

Чтобы достичь своих целей, родителям-опекунам, а таковыми, как известно, чаще оказываются матери, иногда приходится отстранить второго родителя, даже если у того благие намерения и его присутствие в их новой жизни пошло бы на пользу. Чем скорее все приспособятся жизни на два дома, тем лучше.

Для отцов, живущих отдельно, такое приспособление дается нелегко. Они вынуждены наблюдать со стороны, как сближаются члены его бывшей семьи, как меняются они без него. Они должны безучастно смотреть, как мать расширяет свою роль главного родителя. Во многих случаях она принимает на себя обязанности, за которые прежде отвечал бывший супруг. Отстраненные от участия в жизни детей, отцы чувствуют страх. Чувство исключенности порождает неуверенность и одиночество.

В отличие от матери, на чьем попечении остались дети, живущий отдельно отец вынужден довольствоваться лишь случайными контактами с детьми. Пока эта новая роль не стала привычной, они часто цепляются за утраченное, пытаются вернуть свое прежнее положение родителя. Чтобы ощущать свою причастность, они звонят по телефону, заезжают проверить, все ли в порядке, и просто так

навешают "по дороге", что-то советуют, чинят поломанные вещи и вообще всячески помогают. Матери часто находят их постоянное присутствие назойливым. Они хотят, чтобы между ними установилась достаточная дистанция, хотят жить независимо.

Что делать, если бывший супруг продолжает вмешиваться в жизнь семьи?

Родитель-опекун должен недвусмысленно дать ему понять две вещи: "Я очень ценю твою заботу о детях. Тем не менее я хочу, чтобы эту заботу ты проявлял на своей территории". Не только родители-опекуны нуждаются в должной дистанции, но и дети, чьи фантазии на тему воссоединения находят пищу в поведении разведенных родителей, которых они постоянно видят вместе, в одном доме. "Если папа проводит у нас столько времени, может, они с мамой опять заживут, как прежде?"

Суть настоящего развода состоит в том, чтобы эмоционально завершить брак между мужем и женой, но сохранить связь бывших партнеров как матери и отца. Очень важно, чтобы они были в состоянии сотрудничать друг с другом и соответствовать растущим нуждам детей.

Такое сотрудничество поможет каждому из партнеров обустроить свою жизнь по собственному усмотрению. Счастливо живя порознь, они способны объединить усилия, когда требуется совместная позиция родителей, как это часто бывает при воспитании подростков. Дети часто используют различия между порядками в двух домах, играя на неосведомленности родителей, чтобы получить свободы, которые безусловно были бы запрещены обоими, знай они правду. Бывшие супруги должны иметь возможность непосредственно общаться, чтобы получить верную картину того, что происходит с их детьми. Стоит им впасть в зависимость от мнения подростка, думающего только о своей выгоде, и они немедленно

сбиваются с пути.

Развод -- это декларация независимости: ставя точку на своем браке, партнеры решают жить отдельно друг от друга. Отстранять бывшего супруга необходимо, чтобы разъединение состоялось на деле. При самом лучшем раскладе родители могут донести до сознания детей следующую информацию: "Хотя мы и не в состоянии больше счастливо жить вместе, но по-прежнему можем действовать заодно как ваши родители".

35.ПРОДОЛЖАЙТЕ СОТРУДНИЧАТЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ С РАЗНОГЛАСИЯМИ ПОСЛЕ РАЗВОДА?

Какие бы личностные и вкусовые различия не разрушили брак, после развода они обычно становятся более очевидными: ведь теперь каждый из партнеров свободен и может жить по своим правилам. Больше не нужно думать о том, как бы не обидеть другого, следуя своим склонностям и потворствуя неприятным ему привычкам. Свобода отдельной жизни увеличивает несходство бывших супругов и требует от обоих терпимости, когда общение и сотрудничество между ними необходимо в интересах детей.

Различия в стиле жизни, если они не наносят явного вреда детям, должны уважаться обеими сторонами. Личностные отличия внесут разнообразие в облик родителя -- и это хорошо. Не следует критиковать бывшего супруга, теперь вы не имеете на это права. Никто из вас больше не обязан строить свою жизнь в соответствии с требованиями другого; все, что вас связывает, -- это ответственность за детей. Если нужна согласованность действий, например, при наблюдении за регулярностью необходимых ребенку тренировок, родители могут обсудить, как им осуществить ее практически.

Остерегайтесь жаловаться детям на неприемлемые для вас качества бывшего супруга, это лишь обостряет противоречия в их душе. Лучше смириться с различиями и! объяснить их детям. "Ты будешь жить немножко по-разному с каждым из нас, потому что мы и сами живем теперь по-разному. Это не значит, что один уклад жизни лучше, а другой хуже. Просто тебе придется привыкнуть к этим различиям, ведь ты будешь постоянно жить на два дома".

Кроме *разницы в стилях жизни*, существуют и другие разногласия, например, это может касаться *посещений родителя-неопекуна и финансовой стороны содержания детей*. Это *договорные разногласия*, требующие переговоров и компромиссов. Например, когда ребенок вступает в переходный возраст и социальное окружение становится для него самым важным, *прежнее расписание посещений второго родителя* его больше не устраивает. Теперь эти посещения соперничают с *растущими социальными обязательствами подростка*, и ему постоянно приходится вносить какие-то коррективы. Это изменение в ребенке родители должны обсудить между собой. Иначе родитель-неопекун может почувствовать себя отвергнутым или несправедливо заподозрить родителя-опекуна в том, что тот удерживает подростка от общения. Кроме того, "приходящий" родитель и подросток должны обсудить более гибкое расписание визитов, которое лучше подходит к произошедшей перемене, вызванной развитием ребенка. Чтобы восполнить недостаток общения, родитель-неопекун может увеличить время общения, например по телефону): Кроме того, они могут договориться и в промежутках между редкими продолжительными визитами почаще встречаться ненадолго, только чтобы перекинуться парой слов. И конечно,

родитель может предложить подростку захватить с собой друга.

Контракт, подписанный при разводе, это не более чем первоначальное соглашение. Неформально, а может, и формально, он нуждается в изменениях по мере того, как дети растут и их становится все дороже содержать.

Большое значение имеет процесс, в ходе которого родители по-новому определяют это соглашение. Каждый партнер должен поступиться чем-то, чтобы что-то получить, каждый должен быть согласен на компромисс. По сути дела, компромисс -- это предложение проиграть. Он означает, что каждая сторона получит меньше ста процентов от желаемого. Польза компромисса в том, что он по-

зволяет сохранить корректные отношения. Оба родителя подчиняют некоторую часть личных притязаний главному -- благополучию горячо любимых детей. Враждебность друг к другу только поляризует отношения, создает напряжение и противостояние, которые затрудняют сотрудничество и ударяют по интересам детей.

При возникновении серьезных разногласий, например, если мать настаивает на увеличении алиментов, а отец сопротивляется, если компромисса достичь не удастся, то, прежде чем подавать в суд, стоит попробовать прибегнуть к услугам посредника. Посредничество означает включение в конфликт третьей стороны, желающей помочь бывшим супругам прийти к компромиссу в ситуации, которую им одним решить не под силу. В процессе общения, уважая чувства каждого, посредник помогает заключить соглашение, которое не полностью устраивает обе стороны, но которое тем не менее они готовы принять. Достигнутое с помощью посредника соглашение позволяет продолжать

сотрудничество и не отчуждаться из-за неразрешенного конфликта.

С разводом проблемы между мужем и женой не заканчиваются. Они по-прежнему остаются матерью и отцом. Следовательно, и после развода бывшие супруги должны стремиться сохранить отношения, общаться и сотрудничать ради счастья своих детей.

36. ПУСТЬ ОБИДЫ УЙДУТ

НЕ ДОПУСКАТЬ ВОЗМУЩЕНИЯ

Чтобы развод стал окончательным, необходимо разрубить три узла. Официальный брак должен быть расторгнут. Социальный: партнеры должны согласиться жить отдельно. Эмоциональный: они должны распрощаться с любым проявлением желания вернуться к совместной жизни. Именно разрыв этого третьего узла требует времени, особенно если обиды, испытанные в браке, вы уносите и в новую жизнь и после развода переживаете их с прежней силой.

Сильные позитивные или негативные чувства к бывшему супругу, выйдя за пределы брака, мешают процессу адаптации, которая родителю-опекуну и без того дается с трудом. Бесконечное возвращение в прошлое не просто отнимает драгоценную энергию, оно замедляет рост и развитие независимости в новой жизни, привязывая к старым отношениям. Такие люди все еще женаты в своем раскаянии или гневе. Только оплакав потерю любимого или смирившись с супружескими обидами, они смогут свободно двигаться вперед. Выражая и обсуждая свои чувства с семьей, друзьями или социальными помощниками, они могут наконец научиться смиряться с болью. Общение поможет залечить раны.

К несчастью, преодоление старых обид на бывшего супруга не

предотвращает появления новых уже после развода. Например, мать часто возмущается тем, как приятно проводят время дети, навещая живущего отдельно отца. Дети возбуждены и взволнованы предстоящей встречей, во время посещения они веселятся, а вернувшись домой, благодарны за все, что отец сделал для них, чтобы не скучали.

Как матери тягаться с таким фейерверком развлечений? Никак. По контрасту дом, в котором дети проводят большую часть времени, кажется им скучным, серым, обыденным.

Родители-одиночки чувствуют себя уставшими и недооцененными, и такое сравнение обидно. Кто выполняет всю ежедневную работу? Кто поддерживает запасы в доме? Кто выдвигает требования, стоит на страже границ, устанавливает правила и наказывает за нарушения? Кто останавливает драки, успокаивает, ухаживает за больными и решает все проблемы? Кто несет на своих плечах постоянную ответственность за детей? И где благодарность за все это? Да нет ее. Родителей-опекунов дети воспринимают либо как нечто само собой разумеющееся, либо сетуют на то, что они слишком унылые, замороченные. Это воспринимается как двойной стандарт, так оно и есть на самом деле. Хотя дети ожидают меньшего от родителя-неопекуна, они гораздо больше ценят его. Хотя они ожидают гораздо большего от родителя-опекуна, кажется, что они его ценят куда меньше.

Прежде чем разражаться негодованием, рассмотрите эту явную несправедливость с другой точки зрения. Просто отношения детей, таких доверчивых и открытых, могут быть очень разными с каждым из родителей. В отношениях между детьми и их отцом, живущим отдельно, иногда недостает искренности. Огромное желание сделать встречу успешной, специальные усилия,

которые предпринимают дети и отец, чтобы порадовать друг друга, часто не позволяют проявиться отрицательным эмоциям, как правило, все равно возникающим. Ни взрослый, ни дети в этой ситуации не могут чувствовать себя комфортно, выражая гнев или недовольствие или высказывая требования, способные испортить их короткую встречу. Часто это отношения, базирующиеся на "наилучшем поведении" с обеих сторон, и ни одна из них не хочет разочаровывать другую или высказывать неодобрение. По этой причине некоторая степень подлинности и искренности всегда приносится в жертву ради гармонии.

Ограничивая таким образом истинную близость, дети и отец часто расходятся по домам со смешанными чувствами. Они прекрасно провели время и тем не менее чувствуют себя неудовлетворенными, потому что не смогли установить такую тесную связь, как им бы хотелось.

С одной стороны, верно, что живущий отдельно родитель имеет дело с лучшим поведением детей, а родитель-опекун получает худшее. Но на более глубоком уровне это утверждение может быть ложным. Ведь с родителем-опекуном дети имеют достаточно искренние отношения, чтобы позволить себе рисковать, проявляя свои нелучшие качества. Они не боятся, что этим подвергнут опасности свое благополучие в родном доме. Хотя то, что тебя воспринимают как нечто само собой разумеющееся, может иногда раздражать, одинокие родители могут расценивать такое отношение как похвалу и выражение доверия.

Дети подразумевают: "Потому что ты всегда с нами и потому что ты всегда любишь и принимаешь нас такими, какие мы есть, нам не приходится беспокоиться, что наше плохое настроение или поведение оттолкнет тебя от нас. Мы живем вместе и не должны вести себя так, как будто мы в гостях. Мы

можем просто быть самими собой".

Родители-одиночки обычно получают честную смесь хорошего и плохого от своих детей, в то время как их бывшие супруги по большей части имеют дело только с хорошим.

37. РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОСЕЩЕНИЙ

ЖИЗНЬ НА ДВА ДОМА

Как бы хорошо он ни был продуман, каждый визит ребенка к живущему отдельно родителю часто становится камнем преткновения для разведенных супругов и их ребенка. Нужно разобраться в некоторых сложностях, и регулярные встречи не будут приносить большого беспокойства.

Когда приближается время посещения, не забывайте о различиях. Непримиемые разногласия существовали между партнерами и раньше, и это в конце концов привело к разводу. После развода несовместимость, из-за которой пара распалась, становится еще более очевидной, проявляясь в различных образах жизни бывших супругов и, соответственно, в разных способах ведения хозяйства. Своими посещениями дети наводят мосты через эту несовместимость, к постоянным перемещениям туда-сюда необходимо привыкнуть. Переход довольно сложен и для детей. Он требует не просто выйти за одну дверь и войти в другую. Дети покидают одну систему отношений и связывают себя правилами другой.

Как вести себя с детьми, возвращающимися домой? Это одна из сложнейших задач, стоящих перед одинокими родителями. Каждый раз это дается тяжело и вызывает непонимание, и на этой плодородной почве пыльным цветом распускаются обиды и споры.

Рассмотрим простую проблему расчета времени. Одинокая мать счастлива снова видеть детей дома после выходных, праздников или каникул, проведенных с отцом, и рассчитывает на нежность и общительность. Один из де-

тей тем не менее остается сдержанным и холодным и все время стремится уединиться. Мать думает: "Почему он так со мной обращается? Разве он совсем по мне не скучал? Может, он не рад возвращению домой?"

Конечно, скучал и конечно, рад. Просто ребенок еще не успел забыть все подробности встречи с отцом, ему хочется осмыслить то, что с ним произошло за это время. Поглощенный своими мыслями, ребенок отдален и невосприимчив, ему нужно время, чтобы эмоционально перестроиться. Он очень любит мать, но еще не готов восстановить связь и открыться для общения.

В этой ситуации матери имеет смысл после приветствия дать ребенку возможность побыть одному. Вместо того, чтобы расценивать эту отчужденность как неприязнь, уважайте то, что действительно происходит с вашим ребенком: он тяжело приспосабливается к переменам, и для этого ему требуется время и одиночество.

Такая стратегия особенно важна, если встреча прошла неудачно, если ребенок обманулся в своих ожиданиях или произошел какой-то мучительный инцидент. Ребенок может избегать разговора на болезную тему, не желая усугубить неприятную ситуацию. Как только он возвращается домой, раздражение вырывается наружу. Несчастный ребенок изводит брата, сестру или мать, провоцируя ссору, чтобы дать волю подавляемому гневу.

И в этом случае мать не должна относить подобное поведение на свой счет. Вместо этого скажите ребенку: "Похоже, ты неудачно сходил в гости. Иди посиди у себя в комнате, успокойся, а потом, если захочешь, расскажешь мне,

что случилось". В длинной череде встреч не каждая пройдет удачно.

Случись такое, ребенок принесет огорчение домой. Желание выплеснуть его в гнев хоть и объяснимо, но недопустимо. Ребенок должен научиться выражать недовольство таким образом, чтобы облегчить душу, не причиняя никому вреда.

Посещения могут породить и еще одну сложность. В каждом доме принята своя степень свободы. Возвращаясь, дети могут начать давить на родителя-опекуна, что-

бы отменить определенные требования и добиться определенных разрешений, потому что именно так обстоят дела в другом доме. "Там мне это разрешают, а то никогда не заставляют", -- сравнивает ребенок. Так как детям, приходящим в гости, обычно позволено гораздо больше, чем дома, скорее всего, он говорит правду.

Несмотря на давление, родитель-опекун должен оставаться верным созданной им семейной структуре, жестко придерживаться правил и распорядка, установленного в их доме. Если ребенок настаивает на переменах, а родитель непреклонен в своих требованиях, по возвращении ребенка из гостей может вспыхнуть конфликт. К счастью, после нескольких попыток и жалоб дети обычно смиряются с тем фактом, что теперь они дома, где все как всегда. В глубине души они и не собирались изменять своего родителя-опекуна. Они только чувствовали потребность попробовать.

Возвращения детей домой бывают особенно болезненными, когда развод не принес облегчения и родители сохранили в отношении друг к другу раздражение и горечь. В такой ситуации ребенок не может выражать радость при виде одного родителя, не нанося при этом обиды другому. Постоянное напряжение из-за того, что необходимо принимать чью-то сторону, возрастает с приближением

времени встречи. Родитель-опекун рассматривает этот законный уход из дома как предательство, словно ребенок собирается перебежать в лагерь врага. В каждом доме ребенок чувствует возмущение и недовольство вторым родителем.

Отнесемся с пониманием к усталому двенадцатилетнему мальчику, который сердито заявляет: "Иногда я хотел бы развестись с ними обоими и жить один!"

Родители должны эмоционально завершить свой развод, чтобы искренне поддерживать контакт ребенка с бывшим супругом, радуясь перемещению ребенка из одного дома в другой.

38. ЖЕСТКИЕ ПОЗИЦИИ

ЗАЩИЩАЙТЕ ИНТЕРЕСЫ РЕБЕНКА

Возникают определенные обстоятельства, когда родитель-опекун действует в интересах ребенка так, что второму родителю это не нравится. Если родитель-опекун занимает позицию, обидную и несправедливую для его бывшего супруга, у последнего это может вызвать ярость, что зачастую приводит к конфликту.

Что это за позиции? Две наиболее распространенные связаны с безопасностью и содержанием детей. И то, и другое предполагает, что родитель-опекун должен следить за благополучием детей, контролируя обращение с ними во время встреч со вторым родителем и постоянно оценивая домашние финансовые потребности.

Договориться с родителем-неопекуном относительно его поведения бывает непросто, если бывший супруг считает, что происходящее во время его встречи с детьми не имеет никакого отношения к родителю-опекуну. Ничуть не легче разбираться с денежными вопросами, когда бывший партнер уверен, что

первоначальное решение насчет содержания детей должно оставаться без изменений. *Родитель-неопекун не прав в обоих случаях.*

Родитель-опекун несет постоянную ответственность за правильную оценку того, что может случиться во время визита, а также гарантирует удовлетворительное качество материальной поддержки. Избегая открыто вступаться за ребенка, чтобы не обидеть родителя-неопекуна, он идет на поводу у бывшего супруга. "Лучше я спрячу свои проблемы поглубже -- не стоит высказывать претензии и злить отца моего ребенка".

Такой родитель-миротворец, возможно, пренебрегает основными потребностями своих детей или смотрит на их обиды сквозь пальцы. Да, чтобы решиться на неприятный разговор с сердитым бывшим супругом, требуется смелость.

Безопасность детей

Родители-одиночки обязаны информировать бывшего супруга о тревогах детей, которые они смеют выражать вслух только дома. Главное -- безопасность детей. Предположим, что, рассказывая о своей встрече с отцом, ребенок делится с матерью своими огорчениями:

- "Меня слишком часто оставляют одного".
- "На меня возлагают больше обязанностей, чем я могу осилить".
- "Мне обидно, что со мной так обращаются".
- "Меня слишком сильно наказывают".
- "Я боюсь того, что может случиться".
- "Я не верю, что обо мне позаботятся".
- "Иногда я вообще боюсь туда идти".
- "Иногда я думаю, что не дай Бог туда вернуться".

К таким утверждениям нужно отнестись очень серьезно. Одинокая мать должна выслушать, а потом попросить ребенка уточнить, что именно его беспокоит. Объяснив ребенку свои дальнейшие шаги, она должна сообщить

бывшему супругу, что определенная манера поведения и некоторые обстоятельства вызывают у ребенка тревогу. Беспокойство должно быть выражено в форме описанного поведения и описанных ситуаций, имевших место. Хотя отец может иначе интерпретировать рассказ ребенка, одинокой матери следует подчеркнуть, что ее заботят не столько факты, сколько чувства ребенка. Она совершенно не намерена выдвигать в адрес бывшего супруга обвинения, но хочет сделать встречи как можно более приятными для ребенка. Родитель-одиночка предоставляет второму родителю информацию только для того, чтобы его встречи с детьми стали положительным событием.

Мать должна объяснить бывшему партнеру: "Я хочу, чтобы ты знал: я очень высоко ценю то время, которое ты проводишь с нашими детьми, и я хочу, чтобы оно шло на пользу и тебе и детям. Вот почему я решила рассказать тебе это". В ответ на такое уважительное отношение в большинстве случаев живущий отдельно отец охотно внесет изменения, улучшающие качество визитов.

Если же родитель-неопекун отказывается признать, что, принимая у себя детей, причиняет им страдания или рискует причинить вред, одинокая мать должна занять оборонительную позицию. Ей может понадобиться обратиться за помощью к адвокату по семейным делам или в какое-нибудь агентство по защите прав детей, чтобы прекратить их продолжающиеся страдания или предотвратить вероятный вред. Иногда одного знания о том, что власти извещены, бывает достаточно, чтобы заставить родителя-неопекуна действовать более ответственно.

Если ребенка в гостях оскорбляют, пренебрегают им, употребляют при нем наркотики или пьют, если с ним обращаются грубо, неосторожно, жестоко или

подвергают какой-либо другой опасности, то это свидетельствует не просто о безответственности родителя-неопекуна. В такой же степени все это свидетельствует и о безответственности опекуна, осознанно подвергшего ребенка опасности.

Содержание ребенка

Слыша просьбу увеличить размер алиментов, родитель-неопекун часто чувствует себя оскорбленным. Ведь он и так уже дает достаточно. Кроме того, платя больше, он не получает взамен никакой выгоды. А если он повторно вступает в брак, новый супруг (или супруга) бывает возмущен дополнительными расходами, идущими на нужды старой, а не новой семьи.

Выдвигая подобное требование, родителю-одиночке лучше всего заpastись бумагой, документально подтверждающей существующие потребности. Представьте на суд бывшего супруга следующее:

1. Список основных расходов по содержанию ребенка на момент развода.

2. Пересмотренный список, основанный на увеличении трат в связи с ростом ребенка и инфляцией.

3. Перечень непредвиденных расходов, которые возникли со времени официального договора.

4. Подтверждение возросших расходов на содержание ребенка со стороны самого родителя-опекуна.

Просьба увеличить алименты, свидетельствует о том, что родителю-одиночке приходится тратить больше, чем прежде. Все, чего он (или она) просит, это чтобы бывший супруг тоже принял участие в заметно возросших затратах.

Как развод не ставит окончательную точку в браке, потому что бывших супругов связывают дети, так же и развод не закончится прежде, чем последний

ребенок дорастет до того возраста, когда сам сможет себя обеспечить. С завершением финансовой зависимости бывших партнеров по браку заканчиваются и их обязательства по отношению друг к другу.

v^

КОГДА УМИРАЕТ СУПРУГ

ОПЛАКИВАНИЕ УТРАТЫ

Развод -- это предмет выбора по крайней мере одного из партнеров, смерть же не выбирают. Развод не обязательно лишает детей возможности видеть второго родителя; смерть навсегда отнимает эту возможность. Конфликт и отчуждение обычно характеризуют завершающийся разводом брак, беспокойство и заботливый уход часто предшествуют смерти супруга.

Овдовевшего отца или мать вступление в новую жизнь часто травмирует. Ведь оно сопровождается неожиданной потерей супруга и родителя для детей. Необходимо отдавать должное оплакиванию утраты в процессе реорганизации семьи, которую подстерегает множество непредвиденных проблем. Хотя с ними сложно справиться, эти практические требования перестройки на самом деле поддерживают в горе. Они отвлекают некоторую часть внимания на решение житейских проблем и диктуют действия, необходимые для продолжения жизни. Ответственность за детей требует, чтобы овдовевшие родители превозмогали боль и выходили из кризиса.

Что делать с печалью? Делить ли овдовевшим родителям личное горе с детьми или запереть его в себе, быть сильными и не увеличивать детскую боль выражением собственной? Ответ -- разделять свою боль, но в определенных пределах.

Дети учатся справляться с жизненными невзгодами, Наблюдая пример

родителей. Так, время траура -- это время смоделировать для детей, как нужно оплакивать утрату: осознать, выплакать и постепенно освободиться от боли, вызванной этой утратой. Родитель, не показывающий своего страдания, чтобы защитить детей, может невольно научить их тоже скрывать свои чувства. Так уничтожается детская потребность осознать, выразить, а затем проститься с собственной болью.

Другая крайность -- когда убитые горем отец или мать, полностью зависящие от детской эмоциональной поддержки, взваливают на их плечи непосильную ношу. Таким детям приходится жертвовать собственными переживаниями, связанными с тяжелой утратой, чтобы поддержать несчастного родителя. Оптимальный путь лежит посередине. Овдовевший родитель, найдя поддержку в детях, может разделить с ними некоторые потери, вызванные смертью супруга.

Рассмотрим семь видов потерь, которые может породить смерть родителя и супруга.

1. Потеря *понимания*. В жизни тех, кто лишился близкого человека, появляется неопределенность. Что теперь будет с ними? Стоя лицом к лицу с этим неведением, они ощущают тревогу. Ни овдовевший родитель, ни дети еще не понимают, как справиться с тем, что ждет их впереди. Они чувствуют естественную растерянность. Со временем из опыта приходит знание и беспокойство от незнания уменьшается. Сперва потеряв понимание, вы приобретаете новое знание, заменяющее прежнее.

2. Потеря *связи*. Основные отношения затруднены. Семья в прежнем виде исчезла навсегда. Печаль переполняет души. Овдовевший родитель и дети скучают по умершему. Нужно время, чтобы плакать, и, плача, выздоравливать.

Тоскую, они лечат свою боль. Потом нужно создавать новые связи. Со временем заполнив пустоту, они создадут новые узы любви.

3. Потеря контроля. Силы, неподконтрольные родителю и детям, вопреки их желанию, забрали жену или мужа, мать или отца. Осиротевшие чувствуют себя беспомощными жертвами.

Сначала одинокие родители сетуют на судьбу, несправедливо поступившую с ними, потом их гнев переносится на любимого человека. Скончавшийся супруг оставил их без опоры, обремененных ответственностью и обязанностями, вынужденных справляться самостоятельно и жить дальше в одиночестве. Дети тоже могут злиться, недоумевая, почему родитель бросил их. Со временем от постоянного преодоления сила растет. Когда восстанавливается контроль, злость и гнев идут на убыль.

4. Потеря одобрения. Овдовев, оставшись без отца или матери, люди меняются, они иначе воспринимают окружающих, изменяются и их мечты о будущем. К чему это может привести? Нежеланные изменения в себе обычно отвергаются. По этой причине родитель и дети могут проходить период самоотрицания и самоосуждения. С ними случилось плохое -- наверное, это наказание. Возможно, они сделали что-то не так или в них самих что-то не так. Часто они сталкиваются и с социальным отторжением. Окружающие, боясь смерти, сторонятся семьи, в которой произошло несчастье. Для овдовевшего родителя и осиротевших детей присутствие смерти вполне реально и допустимо, они смиряются с тем, что потеряли любимого человека, хотя в этом не было их вины.

5. Потеря уверенности. Так хорошо заботились и ухаживали за родителем и супругом, а он тем не менее умер. Семья так сильно зависела от него (или от нее). Кто теперь будет обеспечивать и

заботиться о них? Смогут ли другие члены семьи научиться делать то, что делалось для них? Их компетентность под вопросом, возникают сомнения. И все же надо жить дальше: функции перераспределяются, приходят новые умения, и утерянная уверенность восстанавливается.

6. Потеря индивидуальности. Потерять родителя или супруга -- значит, потерять частицу своего "я".

Близость, забота и зависимость сделали любимого человека неразрывно связанным с самоощущениями других. Мгновенно почувствовав себя слабее с уходом дорогого человека, лишены своей роли в прежних семейных отношениях, одинокий родитель и дети проходят через долгий период растерянности. Кто они теперь, когда прежние отношения нарушены? Ответ будет найден по мере укрепления в них уверенности в себе. Со временем они обнаружат у себя новое ощущение своего "я", не связанное с потерянным супругом или родителем.

7. Потеря веры. Когда смерть забирает из семьи дорогого человека, его близкие задают себе трудные вопросы о смысле и справедливости жизни. Почему такое случается с хорошими людьми? А коль скоро это так, как они должны относиться к высшей власти, в которую так безоглядно верили? Личная трагедия сотрясает основы веры и испытывает ее и со временем позволяет родителю и детям восстановить эту веру на более глубоком уровне понимания. Они приходят к осознанию, что личные несчастья -- это часть человеческой жизни.

Оплакать утрату -- значит прочувствовать и выразить ее на многих уровнях. Это потеря понимания, связи, власти, одобрения, уверенности, индивидуальности и веры. Когда овдовевшие родители делятся своими горестными размышлениями и чувствами, детям предоставляется право самим осознать то, что они потеряли.

Готовность оплакивать у разных детей разная. Одни начинают немедленно, составляя список потерь. Другие оттягивают переживание боли, не давая волю чувствам или выражая их в агрессивной форме (враждебность), в форме регресса (неуверенность) или депрессии (беспомощность). Когда чувства выплескиваются таким образом, одинокие родители должны поощрить их непосредственное выражение, объясняя окружающим, что за этим поведением скрывается. Например, в школе таких осиротевших детей могут наказывать за агрессивное поведение, забывая о том, что оно продиктовано болью. Если привлечь на свою сторону классного руководителя, он сможет помочь ребенку эмоционально сойти с мертвой точки. Например, если ребенок после очередной вспышки раздражения направлен к нему в кабинет, он, естественно ожидает **назидательной** лекции. Вместо этого строгий наставник спрашивает: "А ты можешь сказать мне, что чувствуешь на самом деле, когда так себя ведешь?" Вместо того, чтобы спорить и обсуждать, что случилось и кто виноват, они вместе начинают анализировать эмоции, которые скрывались за вспышкой ярости.

Хотя это трудно себе представить, но, несмотря на то, что травма, нанесенная смертью, все еще оказывает свое действие, она преподносит пережившим трагедию *дары судьбы* - это развитие таких качеств, которые при более благоприятном стечении обстоятельств могли бы и не проявиться. Пережив несчастье, человек становится сильнее. Обратная сторона утраты -- это свобода. Теперь появляется некоторая свобода для новых возможностей. И свобода от старых ограничений.

Процесс выздоровления закончится не скоро. Овдовевшие родители должны быть настойчивы в своих усилиях и терпеливы при движении вперед. Дайте себе

два года, чтобы в основном завершить процесс приспособления. Каждые несколько месяцев делайте паузу, чтобы составить список проблем, которые, словно гири, продолжают тащить вас назад, и оценить прогресс, который дается с таким трудом.

В крупных городах существуют общественные группы людей, перенесших тяжелую утрату. Они поддерживают не только овдовевших родителей, но и осиротевших детей. Эти группы можно разыскать, обратившись в ассоциацию душевного здоровья, в школы, больницы или церковь. В таких группах учат осваивать процесс прохождения через разные стадии горя и помогают безбоязненно выражать эмоции в окружении людей, способных понять и посочувствовать.

40. КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ

КТО ОБО МНЕ ПОЗАБОТИТСЯ?

Смерть партнера превращает семью в неполную, и начинается путешествие родителя в страну одиночества. Овдовев, родитель тоскует по потерянному союзу и страшится будущего, где растить детей придется одному. Чтобы преодолеть страх одиночества, нужно понять его сущность и подумать, как смягчить порожденную им боль.

Корни одиночества лежат в отношениях взаимной заботы двух людей. Люди хотят быть очень близкими, чтобы обеспечить удовлетворительную взаимосвязь, но при этом нуждаются и в достаточном разъединении, чтобы сохранить личную свободу и индивидуальность. Если разобщение слишком велико, человек тоскует по времени, проведенному вместе, потому что чувствует одиночество от отсутствия контакта с партнером. Если же отношения слишком близкие, человек

тоскует по времени, когда рядом никого нет, потому что чувствует одиночество от отсутствия контакта с самим собой. Одиночество возникает, когда проводишь слишком мало или слишком много времени наедине с самим собой, поэтому отношения между людьми должны находиться в постоянном равновесии между двумя этими потребностями -- в близости и уединении.

Вдовство по самой своей природе порождает одиночество: ведь принесенное им разъединение необратимо. Оставшийся в живых партнер тоскует по умершему супругу. Сущность вдовства -- стресс: одиночество родителя возникает потому, что теперь он слишком занят, чтобы заняться собой.

Проводя дни в работе, домашних делах и заботе о детях, они часто мечтают о блаженном одиночестве. Обе перемены (полное отсутствие контакта с бывшим супругом и отсутствие времени для контакта с собой) заставляют их переживать одиночество особенно остро. Общество единомышленников и друзей помогает овдовевшим родителям преодолеть ощущение изолированности. Найти время для уединения необходимо, чтобы насладиться общением с самим собой.

Человеческое одиночество -- это универсальное бедствие, порожденное единими для всех причинами. Оно возникает в отношениях, когда отсутствуют или разорваны важнейшие узы заботы:

1. Когда забота, получаемая от дорогих людей, уменьшена или утрачена, человек может чувствовать одиночество. "Моего супруга больше нет, обо мне некому заботиться".

2. Когда забота о дорогих людях уменьшена или утрачена, человек может чувствовать одиночество. "Мне больше не о ком заботиться и некому дарить свою любовь".

3. Когда ощущение себя самого изменилось в результате утраты, человек может чувствовать одиночество. "Мне кажется, что со смертью супруга умерла

и часть меня".

Разрыв каждой из этих связей при вдовстве создает одиночество по всем трем пунктам.

Связь, которую нужно привести в порядок в первую очередь, самая интимная: восстановление ощущения самого себя. Смерть супруга после многих лет брака, прожитых в зависимости и близости, оставляет после себя чудовищный вакуум. "Я потерял вторую половину и больше не ощущаю целого" -- так вдовцы описывают свои чувства. Чувство опустошенности -- один из признаков одиночества. Чтобы прийти в себя, нужно время для размышлений и время на занятия интересными делами. Ведь вам необходимо обрести новые знания о себе и доказать, что вы многого стоите. Вы должны убедить себя, что в состоянии восстановить свою цельность и обрести счастье, хотя любимый человек и не присутствует более в вашей жизни.

Вторая связь, которая нуждается в ремонте, -- забота о других, потому что эту связь овдовевший родитель имеет возможность контролировать.

Обращаясь за поддержкой к семье, к друзьям, даже к незнакомым людям из числа социальных помощников-добровольцев, он тренирует инициативу, не давая чувству заботы погибнуть, и создает осмысленный контакт с другими людьми. Послание, которое овдовевшие родители, продолжающие контактировать с внешним миром, посылают сами себе, гласит: "Отношения между людьми очень важны. Не нужно отказываться от них". Если потеря партнера вызывает желание уединиться, замкнуться в себе, -- горе и изоляция усугубляются депрессией и отчаянием. Первоочередная задача на ранних стадиях вдовства -- оплакать умершего, оставаясь в контакте с живыми.

Если вы овдовели, что делать с любовью и вниманием, которые вы прежде

дарили ушедшему супругу? Направить на детей? Безусловно. Однако отдать им всю свою любовь -- это не решение. Они не могут заменить собой общество взрослых, не стоит и пытаться. При этом в душе родитель-одиночка все еще связан узами брака, не допуская и мысли о возможности свиданий с кем-то. Нужно смириться с одиночеством -- время новой близости еще не наступило. Убитый горем овдовевший родитель хотя и чувствует себя в обществе неловко, потому что его социальный статус несколько необычен, тем не менее должен заставлять себя общаться, действовать, активно создавать дружеские связи. Это необходимо для того, чтобы социальная изоляция не усугубляла существующую боль.

Труднее всего восстановить третью связь -- когда одиночество обусловлено потерей человека, чья забота имела самое важное значение. Вы частично ценили эту заботу, частично воспринимали ее как нечто само собой разумеющееся. Теперь эти отношения, а также ежедневные знаки внимания безвозвратно исчезли. О них напоминают тысячи мелочей, и от этого еще тяжелее.

Чувство тяжелой утраты и сосредоточенность на своем внутреннем мире не только отбивают охоту общаться, но могут отпугнуть и тянущихся к вам людей. Оттолкнуть чужую заботу легко, и другие, чувствуя, что их участие отвергается, могут решить оставить овдовевшего родителя в покое.

Человеку, поглощенному горем, трудно быть социально восприимчивым, но восприимчивость так же необходима, как и инициатива общения с внешним миром.

Когда кто-то звонит по телефону или приходит в гости, кажется, на ответную реакцию нет никаких сил. Овдовевший родитель может чувствовать: "У

меня нет сил, чтобы давать". Тем не менее стоит сделать усилие, потому что, сохраняя старые отношения и создавая новые, и родители, и дети полностью излечатся от одиночества, вызванного смертью.

41. ПОМИНОВЕНИЕ

ЖИВАЯ ПАМЯТЬ О ДОРОГОМ ЧЕЛОВЕКЕ

Чтобы смириться с потерей близкого человека, требуется не просто оплакать ее. Боль должна возвращаться снова и снова. Каждое повторение позволяет поднять более глубокие пласты печали и осознать влияние этого события на вашу жизнь.

Испытывая боль вновь и вновь, днями, неделями, месяцами и даже годами, вы постепенно чувствуете, как в вас совершается перемена. Воспоминания об умершем становятся менее болезненными, более светлыми. Утрата причиняет боль только в том случае, если то, что утрачено, имело ценность. В некоторых тяжелых семейных ситуациях уход из жизни беспокойного, оказывавшего пагубное влияние родителя и партнера может восприниматься как облегчение. В большинстве же других случаев чувство утраты искренне и идет от самого сердца.

В первое время после трагедии все чувства сосредоточены на том, что потеряно. Позднее фокус смещается на оценку ушедшего партнера или родителя, на благодарность за то хорошее, что тот оставил после себя. Не пытайтесь забыть о проблемах, которые мог вызывать этот человек, перечислите положительные моменты:

- Это достоинства, которыми он обладал.
- Это прекрасное время, которое вы прожили вместе.
- Это его вклад в жизнь других членов семьи.
- Это его уроки, которые и теперь продолжают помогать и вдохновлять вас.

На ранних стадиях траура человек горюет и ищет поддержки. Позднее

приходят позитивные воспоминания, рассказы о том, что сказал и сделал ушедший. Все это -- необычайно важная часть процесса оплакивания, потому

что фиксирует место умершего в коллективной памяти семьи. Так как эти воспоминания передаются из поколения в поколение, те, кто приходит потом, чувствуют себя связанными с теми, кто был прежде.

В течение одного-двух лет после трагедии одинокому родителю очень важно находить время на каждого ребенка, чтобы вместе думать и выражать свои чувства, вспоминать умершего родителя. Чтобы извлечь инфекцию из раны, нужно снова открыть ее и прочистить. Так и эти разговоры помогают ребенку, оглянувшись назад, еще раз пережить свои ощущения от смерти и прочувствовать, что это значит -- столкнуться с бедой.

Жизнь продолжается, дни рождения, праздники, традиционные ритуалы и годовщины часто напоминают о сходных событиях в прошлом, когда умерший еще был жив. Так возбуждаются воспоминания, оживают приглушенные чувства. Могут нахлынуть слезы по ушедшему, может вспомниться и что-то забавное, и пара любимых историй, тысячу раз рассказанных, снова придет на ум.

Поминование -- это акт выздоровления. Оно объединяет людей вокруг общей утраты, создавая узы истории, разделенной на всех поровну. Оно превращает горе в оценку отношений, которые когда-то их связывали.

42. ВОЗВРАЩЕНИЕ К ОСНОВАМ

СВЕСТИ КОНЦЫ С КОНЦАМИ

На отношение к человеку сильное влияние оказывает общественное мнение. Так, овдовевший родитель заслуживает участия, потому что он пережил трагическую утрату. Разведенный родитель достоин по крайней мере понимания,

потому что очень многие браки разваливаются довольно быстро. Брошенная же мужем мать-одиночка получает в нашем обществе очень мало симпатии и очень мало поддержки. Эту женщину, вынужденную отчаянно бороться за выживание своей семьи, еще и осуждают. Общество склонно прощать отца, но осуждает мать и скупится на помощь материально уязвимой семье, тем самым наказывая невинных детей.

Родитель-одиночка может подвергнуться унижению, если посмеет притязать на минимальное общественное содействие, отчаянно необходимое и полагающееся по закону. Преобладает двойной стандарт. Если бы матери покидали детей с той же легкостью, как многие отцы, обществу пришлось бы обеспечивать целые толпы брошенных детей. В то время, как от матери ожидается соблюдение биологических обязательств, отцы получают разрешение выкинуть свою ответственность прочь, как ненужный хлам. Для большинства брошенных одиноких матерей жестокие экономические трудности -- это повседневная реальность, с которой нужно бороться. Часто оставшись без поддержки со стороны отсутствующих отцов, они должны рассчитывать только на свою зарплату, а в большинстве случаев их работа плохо оплачивается, они не получают страховки. Иногда им помогает семья и социальные службы. Если они получают помощь от государства (пособие, деньги на содержание дома, талоны на обеды, медицинские услуги, бесплатная няня или дотация на образование), то, начав зарабатывать чуть больше, немедленно теряют все выплаты социальных служб, и ситуация, вместо того чтобы улучшиться, только ухудшается. Это противоречие, с которым нужно мириться: двигаться вперед можно, лишь пожертвовав жизненно необходимой государственной поддержкой.

Для девушки, забеременевшей в старших классах школы, очень важно и очень трудно закончить школу. В опасности ее будущее трудоустройство и возможность дальнейшего образования, т.е. именно то, что влияет на ее способность обеспечивать в будущем себя и ребенка.

Решение остаться в школе принять очень трудно. Нужно найти няньку, которая бы сидела с ребенком, а это стоит денег -- если родственник или друг не согласится помочь. Но даже в этом случае необходимость заниматься младенцем после школы связывает руки юной маме именно в том возрасте, когда общение с друзьями -- неотъемлемая часть жизни. Став матерью слишком рано, она сокращает и свою юность. Жизнь становится серьезной раньше, чем предполагалось. Приходится проститься со свободой и взвалить на себя взрослые обязанности. Так она проходит обряд посвящения во взрослые. Молодая женщина перестает быть ребенком и превращается в мать. Теперь ей придется думать за двоих.

И именно потому, что приходится держать в голове очень многое, полезно иметь рядом взрослого опытного человека (родственницу, подругу, учительницу из школы, медсестру из клиники, советника по социальным вопросам), который мог бы дать совет в трудную минуту, помог в планировании, подсказал решение проблемы. Так много всего нужно освоить: заботы о младенце, о здоровье, о содержании дома, питании, одежде, поиск работы, образование, распределение времени, деньги.

Как сложить мозаику из этих маленьких частиц? Молодой женщине нужно найти *наставника*, на которого можно положиться.

Хотя размер государственной поддержки малообеспеченной одинокой матери никогда не был очень велик, он продолжает понижаться. Права постоянно

урезаются, и эти уязвимые семьи подвергаются все большему социальному риску.

Некоторое вспомоществование, впрочем, все еще доступно. Вид и размер поддержки зависят от региона и индивидуальных обстоятельств. Молодая брошенная мать должна узнать в местном отделе социального обеспечения, какая программа помощи предлагается в ее районе. Ей нужно изучить требования, необходимые, чтобы соответствовать этой программе. Кроме этого, она должна быть готова пройти через все процедуры подачи заявления, которые могут приводить в замешательство, обезличивать, унижать и даже карать. На незнание отвечают нетерпением. Обращаются в обидной форме. В таких случаях лучше всего записаться другом или родственником, которые могут поддержать в обстановке, когда личное становится достоянием общественности.

Нужно твердо помнить: нуждаться не стыдно, и рассчитывать на поддержку государства -- это законное право. На всех уровнях наша страна является обществом благотворительным: в особых случаях снижаются или отменяются налоги, фермеры получают субсидии, банкроты берутся на поруки, жертвы стихийных бедствий получают пособия, социальная поддержка оказывается тем, кто борется с бедностью за выживание.

Тот факт, что женщина осталась с ребенком, не значит, что она должна нести полную ответственность, а мужчина -- никакой. Отцовство может быть официально зарегистрировано. Если мужчина отрицает свое отцовство, его можно подтвердить с помощью теста. Выполнять обязательства по поддержке ребенка можно потребовать. Устанавливая "режим ожидания поддержки", мать дает отцу знать, что он, как и она сама, продолжает нести ответственность.

Его поддержка полагается ей по закону, и, ознакомившись с законами, с

помощью органов, уполномоченных проводить их в жизнь, она может предъявить иск и потребовать алиментов, на которые она и ее ребенок имеют

право. Чтобы наложить арест на зарплату отца и вычесть из нее алименты, могут предприниматься официальные шаги.

Что касается отношений с другими мужчинами, брошенная одинокая мать должна быть очень осторожна. Ее стремление к прочным надежным отношениям может быть использовано мужчинами: они с легкостью дают обещания, которые не собираются выполнять. Кроме того, половые отношения следует серьезно планировать, чтобы обеспечить защиту от нежелательной беременности или угрожающих жизни болезней.

43. ТАК ДЕРЖАТЬ!

ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ

Чуть повзрослев, брошенные матери обнаруживают, что природа семейной безопасности чрезвычайно хрупка, если постоянное экономическое давление становится фактом повседневной жизни. Когда одна опора выживания сотрясается лишь на мгновение, может рухнуть и вся структура целиком. Срывается приход няни, болезнь ребенка приковывает вас к его постели - и вы рискуете потерять работу, где не делают скидок на неотложные случаи и слышать не хотят об отгулах и прогулах. Даже перемены к лучшему могут даваться дорогой ценой. Переезд в новый, более дешевый дом означает, что детям придется опять идти в новую школу и там начинать все сначала. Одна сложность немедленно порождает другую. В жизни может наступить кризис, когда постоянные перемещения вызывают непреходящий стресс. Как покинутой матери заставить

себя в таких обстоятельствах найти силы для движения вперед? Может быть, полезно задать себе три вопроса:

1. "Чего я сегодня добилась?"
2. "О каких внутренних силах и возможностях говорит мое достижение?"
3. "Что я делаю, чтобы улучшить свою жизнь и жизнь детей?"

Кажется, что первый вопрос -- "Чего я сегодня добилась?" вовсе не стоит задавать, если ответ на него и так ясен: "Ничего, просто пережила очередной день".

Такой ответ пораженческий и неверный. Пережить -- значит, не сдать. Это значит, она сделала над собой усилие. Это значит, что она преуспела в своих стараниях удержать на плаву неблагополучную семью. И это усилие, и этот

результат должны быть осознаны и вознаграждены. То, что она сделала, -- совсем не "ничего". Она сделала очень много. И засвидетельствовать это достижение можно, если перечислить некоторые из шагов, которые ей пришлось совершить, чтобы провести свою семью через очередной трудный день. Остаться самой собой под гнетом неубывающих трудностей -- уже достижение. Покинутая мать должна отдавать должное собственным заслугам.

Второй вопрос требует некоторых размышлений. Что нужно, чтобы продолжать "так держать"? Понадобятся многие качества, чтобы противостоять ежедневным трудностям, и среди них -- обязательность, стойкость, упорство, находчивость, решительность. В первую очередь, дети учатся у родителей ощущать себя как личность -- поэтому именно эти замечательные качества будут моделировать внутренние силы, которые дети приобретут, глядя на пример матери. Эти особенности и характер, который формируется с их помощью,

становятся теми дарами, на которые каждый имеет право и обязан требовать у судьбы. Обладать ими -- значит быть достойными уважения.

Третий вопрос накрепко привязывает мать к будущему, за которое стоит бороться. Наметьте себе цели -- и возможности появятся. Используйте эти возможности -- и вы добьетесь успеха. Добейтесь успеха -- и надежда подаст голос, заглушающий уныние ежедневной борьбы. Трудно чувствовать себя беспомощной и подавленной, когда активно добиваешься намеченной цели.

Ответственность за будущее детей может заставить мать больше сосредоточиться на себе, потому что то, что случится с ними, сильно зависит от того, что случится с ней. "Если я хочу добиться лучшего будущего для своих детей, я должна улучшить и свою жизнь".

Если ей удастся улучшить собственное положение с эмоциональной и профессиональной точек зрения, она увеличит и вероятность улучшения судьбы детей.

Поддерживать себя и свои силы необходимо не только из экономических соображений. Покинутая одинокая мать должна сохранять уверенность в себе и энергию движения вперед в то время, когда тяготы повседневной жизни и общественное предубеждение толкают ее назад.

44. ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ОБРАЗОВАНИЕМ

КАК СДЕЛАТЬ ШКОЛЬНЫЙ ОПЫТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ

Наконец, в придачу ко всем проблемам, с которыми ей приходится сталкиваться, брошенная мать обнаруживает, что у ребенка возникли трудности в школе. Если недовольство учителя поведением ребенка растет, ребенку

приходится ежедневно испытывать воздействие этого неудовольствия. Результат обычно весьма печальный.

Отношение к детям в школе может оказать сильное влияние на их самооценку. Если учитель постоянно недоволен ими, они приходят домой недовольные собой. Заметив такое недовольство, мать должна принять соответствующие меры.

Чем дольше такой ребенок представляет проблему для одного учителя, тем выше вероятность, что в дальнейшем и другие учителя будут воспринимать его тоже как проблему. Почему? Потому что отношения с одним учителем обычно влияют на отношения со следующим, ведь первый учитель предупреждает остальных, что им следует обратить внимание на определенного трудного ребенка, если он попадет в их класс. Дети не вольны устанавливать свою репутацию заново в очередном классе, потому что их прежняя репутация всегда приходит первой. Клевета порождает негативные ожидания, предубеждения, которые могут осуществиться, спровоцировав негативную реакцию ребенка.

Когда у ребенка начинаются проблемы со школьным учителем, перед одинокими матерями встают три задачи:

1. Понять, почему некоторым детям труднее приспособиться к школе.

2. Поговорить с учителем и уточнить сущность проблем ребенка.

3. Помочь ребенку изменить поведение учителя на положительное.

На учителе лежит ответственность за весь класс, т. е. за группу детей, а потому он не в состоянии уделять слишком много внимания одному ребенку.

Каждый ученик должен сам уметь приспособиться к тому, как осуществляется руководство классом. Другого пути нет -- школа не будет пересматривать свои требования исходя из особенностей каждого конкретного ребенка.

Безболезненность адаптации для ребенка во многом зависит от того, насколько школьный опыт напоминает домашний. Обычно ребенок приспособляется с легкостью, если выполняются следующие факторы:

- Нормы поведения, устанавливаемые учителем, похожи на те, к которым ребенок привык дома.

- Навыки, необходимые для адекватных поступков, были уже освоены ребенком дома.

- Содержание учебного материала немного знакомо ребенку, потому что об этом говорили дома.

Такой ребенок спокойно реагирует на требования учителя, учитель доволен реакциями ребенка, и их отношения прекрасно развиваются. Такой ребенок имеет при поступлении в школу преимущество.

И наоборот, если нормы и ожидания учителя, учебный план и методы, правила и требования совершенно незнакомы ребенку, он с трудом осваивается в новых условиях.

Не сразу оправдав ожидания, не сразу подчинившись правилам, ребенок испытывает учительское терпение. Упорно не вписываясь, не следуя в одном потоке со всеми и не понимая, чего от него хотят, он подвергается осуждению.

Если к осуждению добавляется наказание, ребенок все более отрицательно относится к школе и ведет себя так, что учитель начинает оценивать его негативно. Создается порочный круг, разорвать который нелегко. Чем сложнее учителю учить ребенка, тем сильнее он на него давит, и тем сильнее ребенок сопротивляется этому давлению.

И все же этот круг можно разорвать. Для начала выясните, что именно мешает ребенку освоиться. Расспросите его о том, к чему ему трудно привыкнуть в школе в целом и в классе в частности. "Я сижу на последней

парте и не могу сосредоточиться на том, что говорит учительница, потому что все ученики передо мной занимаются разной ерундой. Тогда учительница наказывает меня за невнимательность". Выслушивая подобную информацию, вы даете ребенку возможность высказать, какие разочарования сопровождают эти трудности. Так вы способствуете выражению чувств, которые иначе держались бы внутри, накапливались и наконец выплескивались в школе.

Вооружившись информацией, вы можете встретиться с учительницей, чтобы разобраться, какие трудности испытывает она с вашим ребенком. Если учительница высказывает жалобы в общих словах, говоря, что ребенок "невежливый", "неуправляемый" и "не работает на уроке", вы должны уточнить, что она имеет в виду. Что именно делает или не делает ребенок, заставляя учительницу называть его "невежливым"? Учительница объясняет: если ученик берет что-то без разрешения и прерывает ее, не дожидаясь, пока его спросят, она считает эти действия "невежливыми". Теперь вы знаете, какие детали поведения ребенка вы будете с ним обсуждать.

Попытайтесь объяснить учителю, почему ребенку особенно трудно адаптироваться к школе, сообщите ребенку, какие особенности его поведения неприемлемы для учителя. Вы хотите построить фундамент для взаимопонимания между ними. Вы стремитесь освободить эти напряженные отношения от оценок, чтобы каждая сторона могла сосредоточиться на конкретных переменах и учитель и ученик лучше ладили друг с другом.

И наконец, вы можете вместе с ребенком попытаться улучшить отношения с учителем. Убедите ребенка, что в его власти превратить учителя из "злого" в "доброе". Как

осуществить это волшебное превращение? Скажите ребенку, что если он в

течение трех дней будет точно выполнять мамины указания, в учителе произойдет перемена.

Расскажите ребенку о трех основных желаниях любого учителя. Он хочет, чтобы ученики его любили, слушались, а он мог бы чувствовать, что успешно справляется с работой. Удовлетворишь эти желания -- и учитель полюбит тебя, не оправдаешь -- и он не будет тебя любить.

- Как может ребенок изобразить, что *любит* учителя? Может быть, приветствуя его, может быть, улыбаясь, может быть, предлагая свою помощь.

- Как может действовать ребенок, чтобы учитель чувствовал, что его *слушаются*? Может быть, изменяя свое поведение, как говорит учитель. Может быть, не выкрикивая с места, пока он не вызовет. Или, может быть, помня, что он просил не бегать по коридору.

- Как ребенок может помочь учителю почувствовать, что тот *успешно справляется с работой*? Может быть, выполняя классные и домашние задания вовремя, может быть, внимательно следуя наставлениям, может быть, прося помощь, если материал непонятен.

Дайте учителю три дня, когда "проблемный" ученик начнет выполнять его основные желания, и в большинстве случаев его отношение станет гораздо более положительным.

Как только учитель почувствует в ученике перемену к лучшему, он начнет к нему лучше относиться. Когда ученик видит, что с ним лучше обращаются, он обретает уверенность в себе и, чувствуя одобрение, продолжает в ответ вести себя все лучше и лучше. Видя эти улучшения, сердце одинокой матери радуется успехам ребенка в школе.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Следует ли мне настаивать на выполнении ребенком работы по дому или просто самой все за него делать?

У всех членов семьи должны быть какие-то обязанности. От каждого ребенка ожидается, что он помогает родителям, принимая участие в ведении хозяйства. Чем раньше начинается обучение этому (лучше начинать лет с двух -- с уборки, собирания разбросанных игрушек и минимальной помощи), тем меньше споров будет возникать по поводу домашних дел в переходном возрасте, когда растет сопротивление всему и требуется намного больше настойчивости, чтобы добиться выполнения требований родителей. Не сдавайтесь, не делайте работу за своего ребенка, потому что так вы только поощрите его нежелание сотрудничать с вами. Вы будете испытывать возмущение, потому что взвалите на себя дополнительную нагрузку, с которой дети прекрасно могли бы справиться сами. *Родителям-одиночкам и без того хватает работы, чтобы освободить от нее детей.*

Следует ли мне настаивать на том, чтобы мои дети-подростки убрали свою комнату?

Безусловно, иначе они используют этот нарочитый беспорядок, как предлог, чтобы оправдать более серьезные проявления непокорности, которые будет намного сложнее обуздать. В них будет поддерживаться убеждение в том, что, если они могут жить в своей комнате так, как им хочется, значит, всю жизнь они тоже смогут прожить по собственным правилам. Это не так. Поэтому сейчас нужно регулярно требовать, чтобы дети убрали свою комнату. Настаивая хотя бы на минимальной степени содержания ее в чистоте, вы символически, но конкретно устанавливаете свою власть над жизнью детей.

Таким образом, объявите детям: " Я определяю минимальные требования, которые буду предъявлять к порядку. У вас в комнате такой развал, что мне противно туда заходить. А этого я не допущу. Я буду стучаться, прежде, чем

войти, но буду постоянно контролировать вас. Ваша комната будет чисто убрана, и мой дом не будет похож на трущобу". Одинокие родители должны утвердить свое право жить в окружении, отвечающем их требованиям порядка.

Как мне точно узнать, готов ли мой ребенок к большей степени независимости?

Никак. Поощрение независимости всегда подобно рулетке. Каждое послабление создает дополнительный риск. Как далеко от дома гложет ребенок играть? Как поздно может возвращаться домой? Когда садиться за руль? Когда ходить на свидания? Когда начинать работать? Измерить готовность к следующей ступени независимости можно одним способом: оценив проявления ответственности. Если ребенок демонстрирует способность справляться с домашними обязанностями, ответственно относиться к школьным делам и своему поведению, только тогда родитель может взять на себя смелость и разрешить какую-то привилегию независимости. *Родители-одиночки хотят, чтобы их ребенок научился независимости как можно скорее - как только у него появится достаточно ответственности для этого.*

Мой ребенок постоянно "висит на телефоне". Как мне узнать, не слишком ли это?

Слишком -- это когда телефон не дает детям вовремя ложиться спать, мешает им делать работу по дому и уроки, нарушает их контакт с родителями или если телефон всегда занят и другие члены семьи не могут им воспользоваться. В прочих же случаях, особенно в переходном возрасте, относитесь к телефону как к другу. Он как бы соединяет подростков с внешним миром, держа их при этом под присмотром родителей. Пусть ребенок подолгу разговаривает по телефону -- по крайней мере он не совершит никакого

правонарушения, не попадет в автомобильную аварию, удержится от проявлений сексуальной актив-

ности, не попадется на крючок наркотиков и алкоголя.

Родители-одиночки

должны относиться к телефону как к союзнику, который позволяет детям поддерживать связь с друзьями, в то время как они дома, в безопасности.

Я бы хотела, чтобы мои дети более ответственно относились к деньгам.

Получив деньги, они тут же тратят их. Почему они не могут обращаться с деньгами разумнее?

Наверное, потому, что их никто этому не научил. Лучше всего учить на собственном примере. Предупредив детей, что информация чисто семейная и ее нельзя никому передавать, раскройте перед ними специфику своего обращения с деньгами. Объясните, сколько денег вы тратите ежемесячно.

Расскажите, откуда они берутся и на что уходят. Покажите детям список расходов, расскажите, как вы составляете бюджет и как решаете, что нужно оплатить в первую очередь и что может подождать. Расскажите, как вы экономите и зачем делаете это. Объясните, почему покупаете в кредит, получая сразу то, за что заплатите позже. Решения, связанные с деньгами, всегда нелегко принимать, потому что редко когда их хватает на все, чего хочется.

Некоторые удовольствия приходится откладывать, от некоторых отказываться вовсе. Вокруг всегда найдутся люди куда более обеспеченные.

Если дети заработали или им подарили деньги, разделите их на две части:

ту, которая тратится немедленно, и ту, которая кладется в копилку. Пусть они подумают о преимуществах каждого из этих способов. Когда они повзрослеют и станут сами немножко зарабатывать, заставьте их оплачивать часть своих расходов. Удовлетворение приносит покупка чего-либо ценного на честно

заработанные деньги.

Если возникает необходимость, попросите детей вложить часть их заработка в семейную казну. Это очень нужный и важный урок: иногда трудно содержать семью на одну зарплату. Тратить деньги по собственному усмотрению тоже бывает полезно. Таким образом дети постигают, как быстро можно потратить то, что так долго пришлось зарабатывать.

Родители-одиночки, сами приученные жить на ограниченные средства, находятся в очень выгодной позиции, обучая детей правильно распоряжаться деньгами.

Что мне сказать детям относительно алкоголя и наркотиков?

Во-первых, если вы сами употребляете алкоголь, будьте образцом умеренности, чтобы дети могли использовать эту модель без принуждения, крайностей или вредного воздействия.

Во-вторых, если в семье были эпизоды, связанные с зависимостью от наркотиков или злоупотреблением алкоголем, подробно расскажите о них и о последствиях. Объясните, как наследственность повышает риск подобного рода у детей. Расскажите им, что они запросто могут попасться просто за компанию с другими, кто употребляет наркотики.

В-третьих, защитите детей своим запретом: вы не хотите, чтобы они занимались этим, еще рано. Когда они еще не чувствуют себя совсем взрослыми (лет в 15--16), то могут прикрываться вашим запретом, потому что самостоятельно сказать "нет" им слишком трудно. Они могут переложить на вас всю ответственность за это, впрочем, так они сделают и в том случае, если все-таки попробуют и попадут в беду. В-четвертых, в определенном возрасте

подростки склонны экспериментировать, поэтому скажите им:
"Употребляя все
это, ты играешь с огнем. Да, ты чувствуешь себя на
высоте, но твое
настроение и твои суждения меняются, и это может даже
повлиять на твои
решения. Лучшее, что я могу тебе посоветовать, потому что
выбирать за тебя я
не могу, -- подумай, прежде чем возьмешься за это. Если на
тебя очень сильно
давят и ты не можешь отказаться, по крайней мере постарайся
выиграть время,
оттягивая свое согласие. Если ты все-таки решил
попробовать, пробуй
что-нибудь одно, не смешивай.. Не торопись. Не
рисуйся, изображая
невменяемость. Не пей, чтобы напиться. Не соревнуйся:
пусть кто-нибудь
Другой выпьет или выкурит больше тебя. Делай все это
только в компании
друзей, которым можно доверять. Если тебя принуждают пить,
помни, что, держа
весь вечер в руках одну-единственную банку пива, ты можешь
произвес-

ти впечатление много пьющего. Если ты считаешь, что
люди пьют, курят
или колются только потому, что так делают все их
друзья, постарайся
расширить круг своего общения так, чтобы в него вошли и
другие люди, которые
не пьют и не употребляют наркотики, и все равно им весело
вместе.

Не поддавайся чужому влиянию. Не садись за руль,
если ты не трезв.
Никогда не садись в машину, где за рулем пьяный или
обкурившийся. Если
чувствуешь опасность, появившуюся в результате твоего
собственного или
чужого употребления наркотиков, позвони домой. Я приеду
и заберу тебя. В
любое время дня и ночи. И не задам ни единого вопроса".

*Родители-одиночки
должны начинать обсуждение проблем алкоголя и наркотиков
заранее, потому что
последствия злоупотребления могут быть слишком серьезными
для семьи, и без
того вынужденной бороться с многочисленными трудностями.*

Какой совет дать мне моим детям относительно секса?

Постарайтесь объяснить им следующее. Во-первых, вы считаете, что им рано заниматься сексом по некоторым важным причинам: секс может запутать их чувства, понизить самооценку, усложнить отношения, создать ответственность за нежелательную беременность и подвергнуть их риску венерической болезни, даже смерти. В любом случае, если ваше чадо вынуждено заниматься сексом -- потому ли, что это необходимый обряд посвящения во взрослые, или потому, что нужно перевести нежные и полные заботы отношения на иной, более высокий уровень, -- дайте ему несколько советов, всячески подчеркивая выделенные слова. "Если ты собираешься заняться сексом, делай это на трезвую голову, с человеком, которому доверяешь. Когда ты не чувствуешь, что тебя эмоционально или физически принуждают или заманивают, когда обоим хватает ответственности или заботы, чтобы использовать противозачаточные средства, если ты не чувствуешь, что используешь кого-то или используют тебя, если ты не предполагаешь, что секс значит любовь, если ты делаешь только то, что приятно обоим, если, разорвись эта связь, ты все равно останешься доволен (довольна) собой и не пожалеешь об этом и если не будешь чувствовать, что, занявшись этим однажды, будешь обязан (обязана) заниматься и впредь". Так же как и с использованием наркотиков, родители-одиночки должны рано объяснить своим детям, что такое ответственное сексуальное поведение, чтобы сократить вероятность проблем, которые могут серьезно повлиять на благополучие всей семьи.

Сейчас, когда я начинаю снова "выходить в свет", как мне в этой ситуации обходиться с детьми?

Относитесь к своим свиданиям серьезно, так, как вы хотели бы, чтобы дети относились к своим, когда тоже начнут с кем-то встречаться. Предоставляйте им адекватную информацию. Говорите, куда идете, с кем, как вас найти и когда вернетесь. Обещайте, что, если планы изменятся, вы позвоните и предупредите. Если дети совсем маленькие или вы в первый раз выходите на люди со времени развода или смерти супруга, имейте в виду, что ваш уход будет воспринят как разлука. К вашему временному отсутствию детям нужно будет привыкать. Поначалу им скорее всего понадобятся гарантии и уверения, прежде чем они вас отпустят, и ваш непременный телефонный звонок, удостоверяющий, что все в порядке. Кроме того, они должны чувствовать себя уютно и надежно с человеком, который заботится о них, пока вас нет дома. *Родителям-одиночкам нужна отдельная социальная жизнь, но дети, не участвующие в ней, должны чувствовать себя в безопасности.*

Как мне решить, не перевести ли мой роман на серьезные рельсы?

Задайте себе три вопроса. Во-первых, устраивает ли вас ваше собственное поведение в этих отношениях? Например, говорите ли вы вслух о своих желаниях и чувствах, если происходящее вам не нравится? Во-вторых, устраивает ли вас ваше отношение к партнеру? Например, можете ли вы спокойно слушать его, не пытаясь критиковать, если ваши мнения расходятся? В-третьих, нравится ли вам, как он обращается с вами? Например, если вы ссоритесь, выражает ли он свое раздражение и гнев в манере, которая не кажется вам угрожающей или

унижающей?

Пока вы не сможете ответить на все эти вопросы безоговорочным "да", ваши отношения не оправдывают ваши обязательства. Родители-одиночки должны действовать с разумной осторожностью, собираясь связать себя обязательствами новых отношений. Разуму, а не сердцу должна быть предоставлена возможность сказать последнее слово.

Предположим, я решила снова выйти замуж. Могу ли я ожидать, что дети и мой новый партнер и после свадьбы будут так же хорошо ладить, как и до свадьбы?

Нет. Изменение роли (превращение романтического возлюбленного в законного мужа) меняет и отношения. Когда вы поселитесь в общем доме, медовый месяц закончится. Период ухаживания, когда каждый старался показать себя с лучшей стороны, остался в прошлом. Наступили суровые будни, а в них нередко случается, что люди проявляют свои худшие качества. Теперь придется делиться пространством и средствами. Каждый претендует на свою территорию.

Вы должны сосуществовать изо дня в день, примиряясь с тем, что все вы очень разные. Время от времени каждый будет обнаруживать, что его желания вступают в конфликт с чьими-то еще. Каждый будет пытаться не согласиться с чужими правилами и обязанностями. Взрослые будут спорить по поводу того, насколько приемный отец готов взять на себя родительские функции. Дети будут бороться за каждую кроху послушания, которое они готовы предоставить человеку, не являющемуся их настоящим отцом. Вы должны быть готовы к серьезным семейным испытаниям и напряжению.

Связывайте себя повторным браком на трех уровнях близости. Свяжите себя обязательствами на личном уровне, чтобы ваш брак не ущемлял права каждого.

Свяжите себя на уровне *партнерства* и разделите общие решения, которые увеличат ваше чувство взаимозависимости, а также на *родительском* уровне, чтобы вы могли вместе управлять семьей. Никогда не решайте проблемы с детьми так, чтобы это наносило урон новому браку. Рассматривайте эти неизбежные проблемы как неотъемлемую часть сложностей, присущих каждому браку. Помните, что, обсуждая их в кругу семьи, каждый получает возможность узнать других с неизвестной прежде стороны. Родители-одиночки и их новые супруги должны знать, что вступают в брак, осложненный рядом трудностей, и должны принять решение относиться к ним не как к источнику раздора, но как к обстоятельствам, которые могут углубить их близость.