

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
Глава 1	
Как покинуть клуб страдающих родителей	15
Глава 2	
Что случилось с моим очаровательным обожаемым малышом?.....	37
Глава 3	
Как мы становимся жертвами собственных детей, и что позволит предотвратить родительское выгорание.....	65
Глава 4	
Определяем тип агрессивного поведения вашего ребенка	93
Глава 5	
Ваш стиль воспитания. Как хорошие родители обретают плохие привычки.....	125
Глава 6	
Как разделить с ребенком власть и ответственность	151
Глава 7	
Как собрать команду поддержки	179
Глава 8	
Семь кризисных ситуаций, провоцирующих агрессивное поведение ребенка	201
Благодарности	231
Об авторе.....	235

Введение

В ваших отношениях с ребенком что-то не так. Вы не можете с точностью сказать, в чем проблема, не знаете, когда и почему она возникла. Но вы уверены в одном: нужно вновь все наладить, и желательно как можно скорее. Вот только одна незадача: вы и понятия не имеете, как этого добиться.

«Не теряй оптимизма! — твердите вы себе. — Это просто такой период, и он пройдет. Все будет хорошо». Вы плюнете через плечо и надеетесь на лучшее. Но самоуспокоение не особенно помогает. Если отношения с детьми расстроились, надежда — слабое утешение. Вам кажется, что все в вашей жизни идет наперекосяк. Ночами вы лежите без сна в переживаниях и растерянности. Уж я-то знаю, каково это: мне ведь тоже пришлось такое испытать.

Родительство — тяжелая работа, в которой неожиданности подстерегают на каждом шагу. Вам нужно осваивать новые навыки, чтобы быстро справляться с возникающими трудностями. Ведь детские выкрутасы могут поставить в тупик даже самых любящих родителей:

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

«Я думал, что все делаю правильно. Почему же это происходит?»

Отношения: перезагрузка

Обратиться за советом к профессионалу никогда не помешает. Но прежде чем тратить огромные деньги на психотерапию, программы изменения поведения и лечебные процедуры, подвергать ребенка личностному и психологическому тестированию, попробуйте кое-какие методы, которые вы в состоянии начать применять прямо сейчас.

Дети — весьма сложные существа, но их нужды достаточно просты. Как мы увидим в главе 2, у каждого ребенка есть пять базовых потребностей. Удовлетворите их — и вы порадуетесь тому, как поведение и настроение вашего ребенка с невероятной быстротой меняются к лучшему. Если же эти нужды остаются без внимания, улучшить отношения с ребенком будет гораздо труднее.

Итак, давайте не будем чрезмерно усложнять наши родительские обязанности излишним обдумыванием или одержимостью — так мы лишь все испортим. Станем придерживаться самых простых методов, ведь часто решение проблем буквально лежит на виду и исправить отношения с ребенком может оказаться куда проще, чем вам кажется. Проиллюстрирую свою мысль примером. Долгое время у меня протекала раковина в кухне. Что я только не делал! Но неисправность давала о себе знать снова и снова. Водопроводчики говорили, что у меня плохо установлены трубы, сток расположен не там, где надо, и раковину придется передвинуть. Они оценивали эту работу в несколько сотен долларов. Но я не хотел платить такие деньги из-за какой-то ничтожной протечки! Так что я отправился в ближайший хозяйственный магазин и обратился за советом к старому опытному продавцу. Он, не задумываясь, заявил: «Замените прокладки!» Я купил у него три прокладки по 35 центов каждая. После их замены раковина больше не текла.

Так что, прежде чем в ужасе бежать и отчаянно звать на помощь целую армию специалистов в области психического здоровья, привлекать психологов, психиатров, психотерапевтов, перед тем как обвинить себя или своего партнера и бессонными ночами мучиться от чувства вины, подумайте вот о чем: возможно, не стоит торопиться с крайними мерами? Может, достаточно просто заменить прокладки?

Современные родители

Нынешние мамы и папы относятся к своим обязанностям крайне серьезно. Они очень стараются понять своих детей, читают книги и журналы, посвященные семейным проблемам, смотрят тематическое видео в Интернете и даже посещают специальные семинары. Прогрессивные родители отнюдь не желают пускать процесс воспитания на самотек.

Что же стоит за этим беспрецедентным подъемом родительской активности? Каждый хороший родитель хочет обеспечить своим отпрыскам более счастливое детство, чем было у него самого. Лично я считаю любого из подобных отцов и матерей живым произведением искусства, настоящим шедевром в своем роде. Они ведут своих детей по жизни целенаправленно, увлеченно и с удовольствием и ладят с ними, потому что упорно работают над этими отношениями — и над собой.

Целительная сила родительства

Ну а что, если вы удовлетворяете все базовые потребности ребенка, уделяете ему внимание, понимаете его и обращаетесь с ним уважительно, — и все равно ваши отношения не назовешь иначе чем катастрофой? Значит, придется вникнуть в ситуацию и разобраться в подспудных причинах происходящего. Эта работа потребует от вас усердия. Отношения с ребенком — впрочем, как и с любым другим человеком — редко сами собой складываются удачно: над ними

приходится трудиться. Ваши собственные проблемы в отношениях со взрослыми рано или поздно проявятся и в общении с вашим чадом. Когда мы становимся родителями, наши дурные привычки тут же всплывают на поверхность. К примеру, мы часто наказываем детей за плохое поведение точно так же, как когда-то наказывали нас. Чтобы дети не повторяли ошибок своих мам и пап, тем необходимо осваивать новые навыки.

Такой подход дает нам шанс привести в порядок поврежденные части собственной личности, о которых мы сами предпочитаем забыть, запрятав их подальше от мира. Но изломы нашей души порождают дисгармонию в душах наших отпрысков. У счастливых родителей вырастают счастливые дети — и наоборот. Решая собственные внутренние проблемы, мы делаем первый шаг к исправлению неполадок в отношениях с детьми.

Во время психотерапевтических сессий с родителями я в первую очередь стараюсь помочь им научиться контролировать их собственные мысли и чувства, делая паузу перед тем, как отреагировать на неадекватное поведение ребенка. Ведь мгновенная необдуманная реакция приводит к спорам, усиливает конфликты и ослабляет родительскую власть.

Если вы хотите хороших отношений с ребенком, вам придется покопаться в собственном прошлом. Из последующих глав вы узнаете, что для восстановления отношений с сыном или дочерью вам для начала придется вспомнить собственное детство и осознать, как оно повлияло на вашу систему воспитания:

- Как вас воспитывали?
- Что вашим родителям удавалось лучше всего?
- Что им не удалось?

Как следует поразмыслите над собственным опытом, стараясь понять, как он влияет на ваши сегодняшние родительские эмоции и порывы. Это поможет вам разобраться в том, что происходит с ребенком, лучше понять его и глубже

сопереживать ему. Вам будет легче прочувствовать его переживания и более адекватно реагировать на них. Ведь именно понимание — источник близости и уважения. Дети, считающие, что родители их понимают, редко стремятся отдаляться от них.

* * *

Много лет назад мне довелось попасть в книжный магазин, где проходила встреча с одним из моих любимых писателей. Худощавый и хрупкий, он стоял у микрофона. Первым делом у него спросили: «Какое ваше самое главное достижение?»

Этот человек был обладателем практически всех наград, существующих в писательском мире. Мне казалось, что у него есть масса достойных вариантов ответа на этот вопрос. Может, он скажет о своей пьесе, получившей Пулитцеровскую премию? Или о своих киносценариях, не раз номинировавшихся на «Оскар»?

Но он, ни секунды не раздумывая, ответил: «Мои дети».

Этот ответ стал для меня ценнейшим уроком. Нет более значительного свершения, чем воспитать детей достойными людьми и суметь построить с ними здоровые отношения.

Именно поэтому я написал эту книгу. Она предназначена для родителей, которые, столкнувшись с трудностями, готовы работать над собой, стремясь улучшить отношения с детьми. Для родителей, мечтающих обеспечить своему ребенку самое лучшее детство. Награду за родительские достижения мы получаем еще при жизни. Ничто не приносит большего удовлетворения, нежели осознание того, что наш ребенок вошел во взрослый мир счастливым, не отягощенным домашними проблемами, обидами или дурными привычками, наслаждаясь свободой быть собой безо всяких ограничений. Это здоровое отношение к миру — лучший подарок, который мы можем сделать детям. И самим себе.

ГЛАВА 1

Как покинуть Клуб страдающих родителей

Добро пожаловать! Если вы купили эту книгу, скорее всего, ваши дети вовсю помыкают вами. И это выражается вовсе не в том, что он периодически дерзит вам, — подобное случается на каждой новой ступени развития ребенка. Нет, я говорю о детях, которые в буквальном смысле третируют своих родителей.

Как такое вообще могло произойти?

Одно-два поколения назад детям даже в голову не могло прийти агрессивно вести себя с родителями. Вы, к примеру, вряд ли пытались изводить мать или отца. Многие взрослые, не задумываясь, признаются в том, что боялись оспаривать родительский авторитет. А сегодня, наверное, у каждого из нас есть хоть один знакомый, которому нет житья от собственного чада. Зайдите на ближайшую детскую площадку или прогуляйтесь по торговому центру — и вы непременно увидите, как какой-нибудь ребенок ведет себя как маленький деспот: кричит, обзываются или даже поднимает руку на старших. Для этих несчастных пап и мам эпоха «ужасного двухлетки» никогда не закончится. Она плавно перетечет в периоды

«ужасного школьника», «ужасного подростка», «ужасного студента» и так далее, до бесконечности.

Чтобы испытать хоть какое-то облегчение, мы часто прибегаем к обвинениям. Мы сваливаем всю вину на гены, семейную историю, общество, партнера (нынешнего или бывшего) либо в конце концов на самих себя. Но подобная тактика редко приносит плоды. Она никак не помогает наладить отношения и лишь заставляет нас яснее осознавать, что мы стали жертвами собственных чад.

Агрессия ребенка в отношении родных — всегда признак незддоровья в семье. Быть может, у вас произошло какое-то негативное событие — развод, болезнь, финансовая неурядица. Возможно, ваш сын или дочь переживает трудную стадию в своем развитии. Или же дают о себе знать огорчившие ребенка перемены в жизни — к примеру, переезд или переход в другую школу. Подобные испытания порождают в детях сильнейшую неуверенность и могут стать причиной грубого и дерзкого поведения.

Что значит быть родителем

Раньше родительство расценивалось как дополнительный штрих к картине жизни взрослого человека, один из пунктов программы, которую следовало выполнить, прежде чем отойти от дел. Многочисленные широко известные пословицы и поговорки еще более уродовали наши представления о том, как растить детей:

Детей должно быть видно, но не слышно.

Кто жалеет розгу, тот портит ребенка.

Делай то, что я велю, а не то, что я делаю.

Эти идеи ковались еще в Средние века, чему, в общем-то, удивляться не приходится. И теперь мы вынуждены платить очень высокую цену за столь безграмотные представления о том, как растить детей.

Итак, прежде чем мы окунемся в сложный и многообразный мир родителей, третируемых своими детьми, я хочу выразить вам свое восхищение за столь серьезный подход к родительской миссии. Если вы читаете эту книгу, значит, вы понимаете, насколько важны самоанализ и вдумчивость для воспитания эмоционально здорового ребенка.

Рождение ребенка полностью меняет нашу жизнь, переворачивая с ног на голову все наше сознание. Невозможно стать родителем без подобного перерождения.

Мы много и часто говорим о радостях материнства и отцовства, зачастую забывая о проблемах, связанных с появлением ребенка. Между тем оно оказывает огромное влияние на нашу личность, отношения и поведение. Кроме того, оно приносит с собой целый набор трудностей, о которых мы и не подозревали, — таких, как нехватка денег, отсутствие свободного времени, неприятности со здоровьем... Родители меньше спят, больше волнуются и борются с чувствами, которых сами не понимают.

С самого начала родительство возвращает нас в собственное детство, и это может потрясти нас до глубины души. Мы часто обнаруживаем, что в конфликтных ситуациях говорим детям те же слова, которые слышали от своих мам и пап, или воссоздаем между собой и детьми такие же барьеры, какие мешали нашим взаимоотношениям с собственными родителями.

Давайте вновь подумаем о ребенке, беснующемся на детской площадке или в торговом центре. Со стороны кажется, что он злится и просто-напросто измывается над родителем. Быть может, взрослый слишком устал, чтобы сказать «нет», или сам малыш испорчен и избалован... Однако, если копнуть глубже, у этой сцены обнаружится куда более глубокое и многогранное содержание.

Эта книга станет для вас надежным проводником в мир самопознания. Вы столкнетесь лицом к лицу со страхами и неуверенностью, которые влияют на ваше родительское поведение. Вы научитесь распознавать устаревшие, неэффективные методы воспитания и изобретать новые, наиболее подходящие

для вашего ребенка и вашей семьи. Вы поймете, почему сын или дочь третирует вас и как покончить с этим раз и навсегда.

Мой собственный опыт

Прежде чем мы окунемся в повседневный мир родителей, которых тиранят собственные чада, думаю, самое время сделать одно важное признание.

Я сам был одним из таких страдальцев.

Да-да! Как и вы, я вступил на путь родительства с самыми лучшими намерениями, с открытой и наивной душой. Я хотел стать самым лучшим отцом — насколько это в моих силах. Я мечтал обогнать в успехах воспитания собственных отца и мать и показать всему миру, какие замечательные дети у меня получаются (и это действительно так!). В конце концов, я психотерапевт, работающий с семьями и детьми, а значит, лучше всех готов к родительскому труду!

О боже, сколькому мне еще предстояло научиться!

К тому моменту, когда моей старшей дочери исполнилось шесть, а младшая уже вовсю ползала по дому, я постоянно пребывал словно в тумане от вечного недосыпания. Я был измучен, придавлен заботами и мечтал вернуться к прежней жизни.

Поведение старшей дочери расстраивало и пугало меня. Она была грубой, капризной и придиличивой и разговаривала со мной так, как я никогда бы не осмелился говорить с отцом или матерью. Несмотря на все мои попытки исправить ситуацию, она день ото дня становилась все хуже.

Вместо того чтобы расти разумным и уравновешенным, мой ребенок превращался в настоящего хулигана. Вскоре я обнаружил, что всеми силами уклоняюсь от конфликтов с ней. Я больше не мог выносить ее скандалов и истерик, особенно на людях, поскольку присутствие посторонних, казалось, только распалило ее. Я уступал ее требованиям лишь ради того, чтобы подольше сохранить мир и покой. Но, как бы то ни было, периоды спокойствия становились все короче.

Почему дочь так неуважительно общается со мной? Вопросы преследовали меня, бесконечно всплывая в сознании, когда я ворочался в постели бессонными ночами:

В чем я ошибся?

Почему я ее боюсь?

Может быть, я слишком многое ей позволяю?

Я знал только одно: что бы я ни делал, это не помогало.

Момент истины

Каждый Новый год я отправляюсь на праздничный вечер в буддистский центр по соседству с нашим домом. Это одно из любимых моих мероприятий — с музыкой, танцами, живописью и поэзией. Дети с хохотом носятся по комнатам, встречаются старые друзья, кругом объятия и поцелуи. Что может быть лучше для начала нового года?

Но однажды, когда пришло время уходить, моя дочь решила, что ей необходимо остаться. Она бросилась в толпу, изо всех сил размахивая руками, шныряя между чужих ног и под столами. «Папа, я не хочу домой! — кричала она. — Уйди от меня!»

Я изо всех сил старался сохранять спокойствие, однако внутри меня все кипело. Мне казалось, что все в зале исподтишка внимательно наблюдают за мной. Меня мучило, голова раскалывалась. «Господи, помоги мне убраться отсюда!» — молча взмолился я. Кое-кто из присутствующих смотрел на меня с нескрываемой жалостью. У этих людей тоже были дети, и они понимали всю тяжесть моей борьбы. Члены Клуба страдающих родителей мгновенно узнают себе подобных в толпе и тут же проникаются искренним сочувствием друг к другу. (Я, к примеру, видя мужчину с коляской, в которой сидит отчаянно вопящий малыш, отлично понимаю, каково приходится несчастному отцу. Наши взгляды встречаются, и мы обмениваемся молчаливыми репликами: «Я чувствую твою боль, брат». — «Спасибо, брат!»)

Но вернемся к моей дочери, громко визжащей и молотящей руками. Особенно сильно задевали меня за живое

осуждающие взгляды тех, у кого собственных детей вовсе не было. Да что они вообще знают о родительских бедах? Они живут в мире спокойных ужинов и полноценного ночного сна, а я... я существую в тюрьме, где повсюду раскиданы мягкие игрушки, платья для принцесс и всяческая мишура.

Носясь за дочерью по всему буддистскому центру, я чувствовал, что закипаю. В конце концов, я психотерапевт, я работаю с детьми, провожу семинары для родителей и пишу статьи о воспитании — и при этом не знаю, что мне делать с собственным ребенком!

Взгляды окружающих вонзались в меня, как стрелы, — и вот с моих губ невольно сорвалась фраза моего отца, которую я выкрикнул голосом, полным злобы и угрозы: «Хорошего понемножку!»

Сграбастав дочь, я потащил ее к выходу. Она изо всех сил извивалась, стараясь вырваться. Я все же втащил ее в машину, пристегнув девочку ремнем безопасности, захлопнул дверь.

Думаю, со стороны это выглядело точь-в-точь как похищение.

По дороге домой я думал лишь о том, что сделать в отместку. Дочь должна быть наказана за свое поведение, и я не мог дождаться, пока смогу отплатить ей за все, что мне пришлось пережить:

Я заберу у нее всех ее мягких зверей.

Я отберу ее любимую подушку.

Я отберу у нее кровать, матрас, сниму дверь в спальню...

Она будет жить как в тюремной камере и умолять меня о прощении!

И тут сама дочка резко остановила мой полет фантазии:

— Папа, почему ты такой бешеный?

Этот вопрос меня как громом поразил.

— Почему я такой бешеный? — пробормотал я. Ее искренность меня совершенно обезоружила. Но еще до того, как я смог собраться с мыслями для ответа, она пояснила:

— Пап, сегодня такой радостный день! А ты делаешь его грустным.

Я не знал, как защититься от этого обвинения. В глубине души я понимал, что дочь права. Мои действия шли вразрез со всеми советами, которые я обычно даю родителям. Я стремился покарать, был зол, а главное, напрочь забыл о чувстве юмора. Я осознавал, что проиграл по всем статьям. В трудный момент оказалось, что все мои стратегии, моя подготовка, мои знания, дипломы и степени совершенно бесполезны. Что толку в моей диссертации, в моих советах родителям, если сам я как отец никуда не гожусь? Вернувшись домой, я в отчаянии упал в кресло. Мой взгляд уперся в длинные ряды книжек о воспитании на полках. Мне хотелось открыть окно и с наслаждением повыбрасывать их на улицу одну за другой. Я представил себе, как их авторы чинно прогуливаются по моей улице, а я швыряю книги прямо им на головы и все эти умники валятся на тротуар от тяжелых ударов.

Почему все мои знания не помогли мне?

Новый старт

В глубоких раздумьях и самоанализе я провел не одну неделю и в итоге осознал весьма неприятную вещь: мне пора покончить с привычкой обвинять. Удовлетворенность, полученная от сваливания вины на ребенка, ощущалась недолго и в итоге оставляла мне лишь чувство страдания и безнадежности. Хуже того: пустые калории осуждения превращали меня в мученика и страдальца перед лицом всего мира. Пора было брать на себя ответственность за поведение дочери. В конце концов, я ее отец, я рашу ее, так? Конечно, некоторые черты ее характера и особенности темперамента — врожденные, однако в конечном итоге именно я отвечаю за то, как она ведет себя. В бизнесе, если дела идут плохо, принято искать причину в действиях топ-менеджеров. С родительством — та же история.

Моя дочь имела полное право терроризировать нас. Она же ребенок, а ведь именно так ведут себя все дети. Проблема была в моей собственной реакции на ее поведение. Вместо того чтобы помочь дочери справиться с собственными чувствами

и импульсами, я лишь обвинял и стремился контролировать ее. Хуже того, я отвечал на ее попытки третировать меня тем, что плохо обращался с ней в ответ. Когда она бесилась, я вел себя еще более необузданно. Вместо того чтобы понять, я подавлял ее, что лишь побуждало девочку отчаянно защищаться и становиться все более невыносимой. Я, как родитель, не вел свою игру. Я лишь реагировал на действия ребенка.

Перефразируя Ганди, я должен был воплотить в себе те изменения, которые хотел видеть в своем ребенке. Желая, чтобы она стала терпеливее, я сам должен был научиться терпению. Если я хотел, чтобы она перестала измываться надо мной, мне самому следовало прекратить мучить ее. Надеясь научить ее вниманию и заботе, я сам должен был показать пример.

Что ж, пора было забыть о сугубо теоретических знаниях, почерпнутых из книг о детской психологии, о психоанализе и прочей психологической чепухе. Покинуть Клуб страдающих родителей я мог лишь одним способом: поглубже покопавшись в собственном прошлом и поняв, почему я позволяю своей дочери садиться мне на голову.

Работа над собой практически никогда не дает результаты, если ей не сопутствует самопознание. Пора было прекращать винить во всем дочь и внимательнее посмотреться в зеркало.

Новый договор

После многих непростых дней самонаблюдений и самоанализа на меня наконец снизошло откровение. Вернее, целых три:

1. Поведение моего ребенка — отражение моего собственного поведения. Если я хочу, чтобы она вела себя по-иному, мне следует для начала изменить собственный образ действий.
2. История развития моей собственной личности, все, что сделало меня таким, каков я на самом деле, оказывает воздействие на каждый мой родительский шаг. Я должен разобраться с собственными страхами и неуверенностью, которые влияют на мою манеру общения с дочерью и провоцируют ее на капризы и скандалы.

3. Главное, что мне надо сделать, дабы изменить отношения с ребенком и прекратить террор с его стороны, — научиться лучше контролировать собственные чувства и побуждения.

Я осознал: разобраться в собственном внутреннем мире и лучше понять его — наиболее важная мера для исправления отношений с дочерью.

Исключительно личная практика

Юристы работают в сфере юриспруденции, доктора — в области медицины, а мамы и папы занимаются своей, родительской практикой. «Практика» — ключевое слово. Оно подразумевает непрерывный процесс обучения. Родитель — это не особая ипостась, а неотрывная часть вашей личности. И вам придется обратить внимание на каждую ее грань, на все, что формирует вашу неповторимую индивидуальность. — если, конечно, вы действительно хотите лучше справляться с родительскими обязанностями.

Родительство — шанс вырасти, стать более зрелым и гармоничным человеком. Каждый из нас проявляет неискушенность в тех или других жизненных ситуациях, и, когда мы становимся отцами и матерями, наша незрелость становится более явной. Связь родителей с детьми — это совершенно особые отношения, которые, однако, в одном ничем не отличаются от нашего общения с остальным миром: они укрепляются лишь практикой.

Блинное лечение

Итак, мои отношения с дочерью дошли до точки кипения. Я решил проконсультироваться с профессионалом. Это была горькая пиллюя, но я чувствовал, что иначе сойду с ума. Звонок специалисту и назначение встречи сами по себе на многое открыли мне глаза. Я понял, как сложно бывает родителям обратиться за помощью. Во мне самом этот телефонный разговор всколыхнул множество неприятных чувств:

Неужели я плохой родитель?

Почему я говорю как мой собственный отец?

Что я за психотерапевт, если не могу справиться с собственным ребенком?

Изучив рынок и сделав множество телефонных звонков, я в конечном итоге решил обратиться к известному и уважаемому специалисту — консультанту в области воспитания. С трудом оправившись от шока после получения чека (даже не спрашивайте меня, сколько это стоило!), я несколько недель прождал назначенной даты и наконец посетил гуру. Оказавшись в кабинете, отделанном деревянными панелями, я с благоговением приготовился внимать мудрым советам светила, восседавшего за огромным столом красного дерева. Консультант слушал мой рассказ, прикрыв глаза и понимающе кивая. Когда я закончил, он продолжал молчать. На какое-то мгновение мне показалось, что собеседник уснул.

Но тут он открыл глаза, сложил руки на коленях и вздохнул, явно прияя к какому-то выводу.

— Ходите с дочерью куда-нибудь позавтракать три раза в неделю, — сказал он.

Я подождал продолжения, затем спросил:

— И все?

— Пусть она говорит, а вы слушайте. Внимательно слушайте. Никаких советов, мнений, подсказок. Слушайте, и все. Продолжайте одну-две недели, потом ситуация изменится. — Он поднялся со стула. — И помните: для детей истерики и вспышки гнева нормальны. Но не для родителей.

Что он, черт возьми, имел в виду?

Я не успел даже крикнуть: «Верните мои деньги!» Вскоре я уже сидел в машине и ворчал всю дорогу до дома:

Он что, серьезно?

Я буду просто слушать, и это все исправит?

И что он там нес про вспышки гнева?

Я решил последовать его рекомендации, хотя, честно говоря, не ждал, что она принесет хоть какую-то пользу.

Когда в ближайший выходной я объявил дочери, что мы вместе едем завтракать, она счастливо улыбнулась. Я знал, что любое мероприятие с блинчиками получит ее полное одобрение, но здесь проявилось нечто большее. Она действительно была вне себя от радости. Схватив свою самую красивую шапку и любимую меховую зверюшку, она устремилась к двери. «Мам, пока! Мы с папой едем завтракать!» — довольно закричала она.

Сидя в нашем местном кафе, она весело болтала о мультиках и фильмах, о недавних играх с одноклассниками и новой подружке в школе. По ходу беседы я начал замечать, насколько ей приятно полностью владеть моим вниманием. Она просто сияла. Я старался молчать, лишь иногда задавая вопросы. Это нравилось ей еще больше.

Мы сидели у окна и наслаждались блинчиками, когда какая-то женщина внимательно посмотрела на нас с улицы. Сначала я думал, что она пытается разглядеть содержимое наших тарелок, но потом понял, что она просто поправляет макияж, глядя в стекло как в зеркало. Подкрашивая ресницы, она некрасиво раздула ноздри. Дочь захихикала: «Смотри, папа, какое у нее дурацкое лицо!» Мы от души рассмеялись. Быть может, этот эпизод покажется мелочью, но для меня он имел огромное значение. Впервые за очень долгое время мы с дочерью просто получали удовольствие от совместного времяпрепровождения.

Тот момент и завтрак стали поворотным пунктом в наших отношениях, началом совершенно нового общения. Я чувствовал себя ближе к ней и все больше наслаждался ее обществом. Я начал спрашивать себя, какие страхи, какая неуверенность стали причиной ее скандального поведения.

Затем я вспомнил разговор, состоявшийся через несколько дней после того, как мы привезли домой ее младшую сестру. Дочка, явно серьезно раздраженная, отозвала меня в сторонку и гневно зашептала:

— Когда маленькую отвезут обратно в больницу?

Я подумал, что она шутит.

— Малышка останется с нами, — заверил я ее. — Она наша.

Распахнув глаза, девочка уперла ручки в бедра:

— Ты имеешь в виду... навсегда?

Эта сцена все время стояла у меня перед глазами. Рождение сестры до основания потрясло мир старшей дочери, отодвинув ее на второй план. Она чувствовала, что младенец занял ее место, и ей это совершенно не нравилось. Скандалы и вспышки гнева были для нее средством излить собственное раздражение. Она ощущала себя забытой, выброшенной на обочину; думала, что мама с папой забыли о ней, тиская малышку.

Она не чувствовала, что ее любят. Она считала, что мы ее игнорируем. Когда ребенок полагает, что родители не обращают на него внимания, это пробуждает в нем боязнь оказаться брошенным, которая может стать толчком к вспышкам гнева и истерикам. Страх потерять любовь родителей как ничто другое разрушает ребенка: мальчик или девочка мгновенно теряет ощущение безопасности и эмоциональную стабильность.

Вооруженный новым пониманием страхов моей дочери и твердо намереваясь не замечать ее грубостей, я стал решать проблему.

Во время очередной вспышки гнева я взял паузу. Вместо того чтобы тут же отреагировать, я спросил себя:

Какие ее чувства были задеты?

Почему она пытается устроить скандал?

Что является причиной ее поведения?

Я не начал увещевать дочь, а всеми силами старался понять ее, разделить ее чувства. Это было нелегко. Чтобы сдержаться и тем самым не стимулировать ее сопротивление, мне требовались огромные усилия. Что ж, это была первая из многих битв за умение владеть собой.

Собравшись с мыслями, я спокойно спросил:

— Что тебя беспокоит на самом деле? Я вижу по твоему лицу, что причина для беспокойства есть. Какая же?

Она отвернулась. В ее глазах стояли слезы гнева и разочарования.

— Пожалуйста, скажи, — уговаривал я. — Я хочу это знать. Иначе я не пойму, в чем беда. Я ведь стремлюсь помочь.

После нескольких моих безуспешных попыток она наконец пробормотала:

— Вы любите... (всхлип)... маленькую... (всхлип)... больше меня! — и она разразилась рыданиями.

— Ты правда так думаешь? — спросил я.

Кивнув, она зарылась лицом мне в плечо, плача и всхлипывая так, что отцовское сердце готово было разорваться.

Когда я стал по-новому отвечать на ее претензии, дочь изменилась сама. Наши совместные завтраки помогли: она вновь увидела, что ее любят и ценят. Ощущив понимание, она перестала изливать свое разочарование в скандалах, вместо этого начав объяснять мне, что именно ее беспокоит.

На попытки дочери давить на меня я стал отвечать любовью и пониманием, и это привело к кардинальным переменам. Чем больше любви и внимания она ощущала, тем спокойнее становилась. Вскоре она уже не испытывала нужды в том, чтобы изводить нас.

Как использовать эту книгу

Методы, описанные здесь, все советы и рекомендации основаны на моем собственном родительском опыте, а также на выводах, к которым я пришел за 20 лет психотерапевтической работы с родителями и детьми. Я приложил максимум усилий, чтобы выявить основные проблемы, с которыми сталкиваются родители — жертвы психологического прессинга со стороны собственных чад.

Многие матери и отцы с сожалением оглядываются назад: «Жаль, что тогда мне не было известно то, о чем я знаю сейчас».

Что ж, вместо того чтобы с раскаянием анализировать прошлое, давайте вместе обратимся к будущему. Чтобы лучше понять своего сына или дочь, вам в первую очередь придется разобраться в себе. Ваши собственные детские впечатления, мысли и чувства, импульсы и действия — все это является собой детали пазла, который приходится складывать любому родителю, измученному собственным ребенком.

В ходе нашего путешествия мы будем искать ответы в своем прошлом:

- Как вы относились к родителям, когда вам было столько же лет, сколько сейчас вашему ребенку?
- Что ваши родители делали хорошо, а что — плохо?
- Когда ребенок третирует вас, о чем конкретно вы вспоминаете?

Родительские навыки формируются семейной историей. Когда вы пытаетесь пресечь детские скандалы и капризы, решения, которые вы принимаете, диктуются отнюдь не необходимостью контролировать ребенка. Действовать вам помогает самообладание и разум.

В этой книге я предлагаю вам лишь те методы, которые испробовал сам. Каждую из приводимых здесь рекомендаций я проверил на собственном опыте.

Освободиться от страха перед собственным ребенком не просто. Это не происходит за одну ночь. Но с каждым прорывом на этом фронте вы обретаете больше свободы, начинаете глубже понимать своего сына или дочь. Возможно, вы удивитесь, поняв, насколько вы с ними похожи.

Приготовимся действовать

Чтобы победить в борьбе с детской тиранией, вам придется выйти на новый уровень самопознания. Осознанный и неосознанный эмоциональный груз прошлого — проблемы с самооценкой, обиды, стыд, страхи и беспокойства, небрежение

к собственным потребностям, склонность к нарциссизму, нежелание близости — все это создает барьеры между вами и вашим ребенком. Стремиться изменить его, не разобравшись в собственном прошлом, — все равно что пытаться изменить форму тени на стене, не трогая объект, который ее отбрасывает.

Перед тем как приступить к делу, давайте бегло взглянем на то, что ожидает нас в следующих главах.

Глава 2: Что случилось

с моим очаровательным обожаемым малышом?

В этом разделе мы рассмотрим, как идет эмоциональное развитие вашего ребенка и как оно взаимодействует с вашим прошлым.

Мы начнем с того, что составляет основу детского развития, и вкратце рассмотрим проблемы, с которыми вы столкнетесь на каждом этапе становления ребенка, от дошкольного до подросткового возраста. На любой стадии вы столкнетесь с ситуацией, когда сын или дочь пробует на прочность родительский авторитет. Зачастую то, как родители пройдут эту проверку, определяет, будет ли ребенок агрессивно вести себя с вами.

В заключение мы предложим список первоочередных, а также долгосрочных шагов, которые помогут вам противостоять попыткам ребенка сделать вашу жизнь невыносимой.

Глава 3: Как мы становимся жертвами собственных детей, и что позволит предотвратить родительское выгорание*

Я помогу научиться понимать, как ваша собственная неуверенность мешает вам исполнять родительские обязанности и подрывает ваш авторитет. Мы познакомимся с историями матерей и отцов, которые имеют максимум шансов заполучить детей-деспотов. Это или родители, которых третировали

* Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) — состояние эмоционального истощения. Понятие было введено в 1974 г. американским психиатром Гербертом Фрейденбергером.

их собственные родители; или мамы и папы, чьи родители вечно игнорировали их либо отсутствовали, или те, чьи родители были нарциссами.

Мы рассмотрим, как пренебрежение к себе может мешать вам эффективно исполнять родительские обязанности, подталкивая ребенка к попыткам подавить вас. Главу завершит список шагов, которые необходимы для недопущения родительского выгорания. Он поможет обрести энергию и уверенность, необходимые для того, чтобы противостоять попыткам давления со стороны ребенка и стать настоящим лидером — таким, каким каждый ребенок искренне мечтает видеть своего родителя.

Глава 4: Определяем тип агрессивного поведения вашего ребенка

Мы проанализируем, что заставляет ребенка изматывать отца и мать. Основываясь на трех наиболее часто встречающихся типах агрессивного поведения детей, мы рассмотрим три категории маленьких мучителей:

- 1) дерзкие тираны;
- 2) беспокойные тираны;
- 3) тираны-манипуляторы.

Мы увидим, что свойственно представителям каждой из этих групп и как силы подсознания порождают детскую агрессию. Потом мы научимся отличать то, чего хочет ребенок в данный момент, от того, что ему необходимо в действительности.

После этого мы заглянем домой к проблемным детям и увидим, как их тирания отражается на жизни семьи и как личность и прошлое матери и отца влияет на тип агрессивного поведения и темперамент ребенка. Рассказывая о каждой из трех категорий, я дам рекомендации и приведу в пример историю своего пациента, демонстрирующую, какие стратегии используют родители, чтобы прекратить постоянные детские скандалы и восстановить равновесие в семье.

Глава 5: Ваш стиль воспитания.

Как хорошие родители обретают плохие привычки

Здесь мы отвлечемся от детей-тиранов и сместим внимание на их родителей. Это необходимо для того, чтобы глубже понять, почему мамы и папы позволяют собственным чадам по-мыкать собой. Мы рассмотрим разные типы таких родителей:

- 1) родители, страдающие от чувства вины;
- 2) тревожные родители;
- 3) родители, решающие за ребенка любую проблему.

Примеры из реальной жизни помогут вам понять всю сложность и многогранность проблемы детской агрессивности и тирании. Мы узнаем, как хорошие родители становятся жертвами своих дурных привычек, рассмотрим универсальные задачи, стоящие перед взрослыми, над которыми измываются собственные дети, и поймем, как внимание и понимание помогают находить долгосрочные решения проблемы.

Глава 6: Как разделить с ребенком власть и ответственность

Глава 6 расскажет о том, как подобрать для себя индивидуальный набор методов воспитания, соответствующий вашим личным особенностям и истории. Я снабжу вас ориентирами, которые помогут действовать увереннее и сохранять упорство в борьбе с детской грубостью и манипулированием. Это три критически важных шага:

- следовать своему видению надлежащих взаимоотношений с ребенком;
- взять на себя ответственность;
- контролировать свои эмоции.

Каждый метод предполагает все более глубокое понимание родителем самого себя и поможет выбирать лучшую тактику поведения в самые напряженные моменты. Совместными усилиями мы научимся правильно реагировать на агрессивное поведение вашего ребенка.

Глава 7: Как собрать команду поддержки

Чтобы покончить с попытками ребенка третировать вас, вам понадобится команда поддержки. В главе 7 мы рассмотрим, как ее правильно собрать. Я расскажу о четырех правилах, следуя которым вы укрепите свой родительский авторитет:

- 1) действовать заодно с супругом (супругой);
- 2) привлекать родных и друзей;
- 3) связаться с представителями школы;
- 4) обратиться за профессиональной помощью.

Очень часто подавляемые родители обрекают себя на самоизоляцию или стыдятся ситуации, в которой они оказались. Привлечение помощников — важнейший шаг, который поможет раз и навсегда покончить с агрессивным поведением ребенка.

Глава 8: Семь кризисных ситуаций, провоцирующих агрессивное поведение ребенка

Иногда агрессивность развивается у детей медленно, в течение долгого времени. Но бывает, что желание мучить родителей возникает у мальчика или девочки, кажется, в один миг. Зачастую источником конфликтов являются разрушительные события, подрывающие эмоциональную стабильность ребенка. Мы изучим список семи наиболее распространенных кризисных ситуаций и посмотрим, как они стимулируют агрессивное поведение детей:

- 1) болезнь;
- 2) травма;
- 3) развод;
- 4) усыновление;
- 5) финансовые трудности;
- 6) проблемы с учебой;
- 7) смерть.

Эта глава подскажет вам, как провести семью сквозь эти житейские бури, помочь ребенку обрести большую эмоциональную устойчивость, отказавшись от агрессии как средства для снятия стресса.

Дневник родительской власти

Возможно, вам уже не дает покоя вопрос: с чего же мы начнем нашу воспитательную революцию?

Многие родители считают семейный дневник весьма полезным инструментом, помогающим избавиться от старых схем и обрести новую манеру общения с ребенком. Такой дневник стимулирует самонаблюдение и помогает глубже задуматься о том, какой выбор вы делаете в том или ином случае. Но важнее всего то, что дневник помогает побороть усиливающую и множащую конфликты привычку немедленно и резко реагировать на невыносимое поведение детей.

В этот дневник вы можете записывать любые мысли, чувства и воспоминания. С его помощью вы будете копаться в своем прошлом, отыскивая источники проблем во взаимоотношениях с ребенком. Кроме того, здесь же вы будете фиксировать поставленные цели и отмечать достигнутые успехи.

Постановка целей поможет сохранять правильный курс особенно в те моменты, когда вы будете чувствовать себя в растерянности. Цель подобна компасу: она помогает заблудившемуся найти правильный путь и также послужит якорем во время шторма, напоминая о том, к чему именно вы стремитесь.

Название для дневника можете придумать сами. Многие родители называют его Журналом родительской силы. Один разведенный отец дал ему название «Записки сумасшедшего», а мать-одиночка — «Мысли Арта», по имени своего любимого дядюшки. Она часто говорила: «Что ж, пойду пообщаться с дядей Артом».

Вместе с тем я не сомневаюсь, что многим из вас идея такого дневника не понравится. «У меня нет времени!»

Действительно, родители — люди занятые. Но время, потраченное на записи, окупится многократно и в самых разных областях. Дневник поможет вам разумнее подходить к вопросам воспитания, глубже понять собственного сына или дочь и снизить интенсивность детских скандалов, разрешая имеющиеся конфликты.

«Я никогда не любил вести дневники»... Конечно, эта идея может показаться вам по-девичьи слашавой. Я вас прекрасно понимаю. Что ж, тогда можете просто обдумывать вопросы и записывать ответы на них в планшет или на полях этой книги. Важно лишь, чтобы таким образом вы смогли по-новому взглянуть на свои отношения с ребенком.

«Это как-то неестественно. Почему я должен так тяжело работать?» Все, о чем я буду просить вас в последующих главах, покажется вам неестественным. Чтобы мастерски освоить любые новые навыки, требуется практика. Умения быть эффективным родителем это тоже касается.

Этот дневник — важнейший инструмент личностного развития, обновления и поддержки. И что самое важное, он станет для вас персональным гидом, указывающим путь к выходу из мира третируемых родителей.

Дневниковые путешествия

Определите, когда вы более или менее свободны в течение дня и можете посвятить несколько минут своим собственным делам. Для многих родителей лучше всего подходят утренние часы перед тем, как светает и пробудившиеся дети разрушают хрупкое спокойствие дома. Выкроите для ведения дневника время, когда вас никто не отвлекает — когда вы остаетесь наедине с собой, а дети уходят в школу или в гости к друзьям.

Родители зачастую оказываются пленниками бесконечного заколдованного круга, в котором они лишь реагируют на внешние события. Они вытирают со стола разлитый чай, подбирают контрдоводы в спорах, собирают в школу завтраки или оплачивают счета за обучение в колледже — и так от задачи к задаче, от кризиса к кризису. Слишком часто вместо того, чтобы действовать активно, принимать разумные решения

и делать грамотный выбор, они позволяют обстоятельствам брать верх, бездумно обслуживая детей и загоняя себя в состояние бесконечной усталости. Самое же страшное, что чем сильнее вы привержены этой схеме, тем больше у ребенка становится капризов и требований.

Начинаем вести дневник

Итак, вы выделили немного времени для себя. Теперь обсудим технические детали. Отключите сотовый, Интернет, аудиоплеер. Постарайтесь по максимуму убрать все, что вас отвлекает. Чтобы стать сильным родителем, вам для начала следует повысить свою способность к самосознанию. Набравшись решимости регулярно вести дневник, вы демонстрируете истинное стремление построить прочный эмоциональный фундамент, который позволит вам справиться с собственной неуверенностью и противостоять нажиму со стороны вашего чада.

Начав вести дневник, не останавливайтесь. Не думайте слишком долго, ничего не вычеркивайте и не вносите исправлений. Просто пишите.

Готовы? Начнем!

Назовите три наиболее типичные ситуации конфликта между вами и вашим ребенком.

Что становится поводом для агрессии вашего ребенка?

Мой ребенок больше всего скандалит и грубит, когда

— самое плохое время дня для моего ребенка.

Мой ребенок начинает скандалить, когда мы обсуждаем

Влияет ли ваше собственное поведение на действия ребенка в худшую сторону?

Я усиливаю конфликт, когда я _____.

Я всегда сожалею, когда я _____.

Ребенок злится сильнее всего, когда я _____.

.....

ГЛАВА 2

Что случилось с моим очаровательным обожаемым малышом?

Всякий раз это происходит одинаково. Родители приходят ко мне в кабинет в состоянии шока, недоумевая, как их сладкий, любимый малыш мог превратиться в домашнего тирана. Чтобы лучше понять, отчего происходят подобные перемены, обратимся к азам детской психологии и рассмотрим, какие трудности характерны для каждого этапа развития ребенка и почему дети вдруг начинают проверку родительской власти на прочность, потенциально способную перерасти в настоящую детскую тиранию.

Маленький монстр

На каждой ступени развития ребенок тратит массу сил, чтобы освоить новые умения и навыки. Учится ли он ходить, говорить или писать — все это требует огромного напряжения его сил. Если соответствующая фаза развития проходит нормально, то в конце концов случается прорыв, маленькая личная победа,

которая в корне меняет жизнь ребенка. За ошеломляюще короткий период времени он оставляет позади старые методы и теперь полон решимости двигаться дальше. К примеру:

- Малыш, научившийся самостоятельно есть с ложки, больше не хочет, чтобы его кормили.
- Ребенок, едва научившийся ходить, еще нетвердо держится на ногах, но уже не желает ползать.
- Подросток, получивший права, без сожалений забрасывает велосипед в гараж.

Всякое новое умение, которое осваивает ваш ребенок, оказывается для него шагом к взрослению. Ему нравится ощущать свое мастерство, нравится чувство радостной уверенности в своих силах. Он становится сильнее, перед ним открываются новые возможности. Разумеется, родители — самые активные болельщики на этом пути персональных достижений. Ребенок всеми порами души впитывает родительские восторги и восхищение, стимулирующие его к тому, чтобы и дальше оттачивать свое мастерство.

И здесь все усложняется.

Стремление к независимости порождает конфликты

Овладевая каким-либо умением или знанием, ребенок обретает стремление к большей независимости. Другими словами, он начинает отказываться от родительской помощи и поддержки. К примеру:

- Малыш, научившийся есть самостоятельно, с силой отпихивает родительскую руку с ложкой.
- Ребенок, научившийся ходить, поднимает крик, если родители пытаются помочь ему.
- Подросток, получивший права, отказывается от присутствия родителей в машине.