

ПОНЕДІЛОК

Була цілком нормальна дитина. Що з нею сталося?

*Ця «інопланетна істота» не стала такою за одну ніч.
То як підготуватися до початку нового спільного життя?*

Чи доводилося вам бачити футболки для вагітних із написом «Дитина в процесі»? Постійно всміхаюся, коли їх бачу, бо ці слова – просто «в яблучко». Справді, перш ніж ви зможете побачити янгольське личко вашого немовляти, воно проходить процес розвитку й росту. Потім дитина з'являється на світ, і перші десять років життя ви спілкуєтеся з нею, навчаєте її, любите та виховуєте.

І тут на вас звалюються роки гормональної групи, як я їх називаю, – вік між 11 і 19 роками, – і дитина перетворюється на підлітка, принагідно приголомшуючи вас своїми змінами.

Що раптом сталося з милим малюком, чому він перетворився на інопланетянина, з яким тепер день у день доводиться налагоджувати контакт? Чому раптом у сина словниковий запас скоротився до нерозбірливого буркотіння? А личко донечки, ще недавно таке рум'яне і свіже, наче створене для реклами молочних продуктів, тепер завдяки своєму різнобарв'ю підійде для реклами піци? Чому син тримається осторонь у присутності своїх приятелів, уникає ваших поцілунків та обіймів і хоче, щоби ви, його мама, ішли за квартал

[>>>](http://kniga.biz.ua)

від нього? Як вийшло, що дочка телефонує вам із відділку поліції, бо її затримали за крадіжку в крамниці, а син грубіянить вам, коли йому забороняють користуватися машиною? Донька до професіоналізму відточила навички строчити смс, грюкати дверима і сваритися зі своєю сестрою? Син відмовляється допомагати по господарству й огризается, коли ви йому про це нагадуєте, або, що гірше, наче не помічає вас? Донька, яка мала стільки подруг, раптом стала відлюдною, часто плаче і просить, щоб їй дали спокій? Сина заарештували за водіння в нетверезому стані, а ви навіть не знали, що він п'є? Донька спить до третьої дня по суботах, а потім увечері вирушає гуляти зі своїми подругами?

На це «відреагувати» найпростіше: варто лише відкрити рот і ляпнути найперше, що спаде на думку. Вийде щось на кшталт:

- Ти більше *ніколи* не сядеш за кермо... я тобі це обіцяю! (Ви справді здатні дотриматися обіцянки? А якщо буде купа справ і доведеться просити сина забрати молодшого брата з футбольного тренування?)
- Відповідай мені негайно! (Стовідсоткова гарантія, що тепер із підлітка і слова не витягнеш.)
- Юначе, я забороняю тобі говорити зі мною таким тоном! Тепер ані кроку з дому! (Так-таки дослівно «ні кроку»? Навіть коли йому виповниться сорок, і він тинятиметься по дому, гикаючи від здуття живота, і смітитиме біля вашого улюбленого крісла крихтами піци?)
- Давно час очі продерти! Скільки можна валятися в ліжку? Більше жодних «гульок» із подругами, поки не переробиш цілу гору хатньої роботи! (Якщо так, то кому доведеться другу половину дня й увесь вечір провести з набундюченою особою, що грюкає дверима і спопеляє вас поглядом? Кому, як не вам. І що тоді, за великим рахунком, ви виграєте?)
- Ну то й що? Подумаєш, вискочив прищик. У мене вони теж були у твоєму віці, і нічого, жива залишилася! (Замисліться

на мить, батьки, як почувалися ви, коли ваші батьки вам це казали. Яка тоді була ваша перша думка? *«А й справді, слухна порада. Мабуть, я так і вчиню й думати про це забуду»*. Чи таки: *«Видно, до вас, тато з мамою, нічого не доходить! Ви так говорите, наче з місяця впали!»*)

За бабусиних часів усе було інакше

Сьогодні діти дорослішають значно швидше, ніж раніше. Їхній світ не схожий на той, у якому виросли ви, і тим паче – зовсім не такий, як за часів наших бабусь. Підлітку доводиться зіштовхуватися з такими проблемами, як безробіття, наркотики, депресія, суїцид, загроза тероризму, непевні економічні перспективи, анорексія. І це на додачу до того, із чим мало справу кожне покоління підлітків: вплив ровесників, гормональні зміни, непідйомні домашні завдання у школі, життєвий стрес, професійна підготовка до дорослого життя, переживання, чи вступати до коледжу, чи відслужити в армії, тощо. Зростання проценту смертності у віці від 11 до 19 років – через самогубства, водіння в стані алкогольного сп'яніння й передозування наркотиків – це витверезливе нагадування, що надто багато підлітків сьогоднішньої гормональної групи просто не витримують напруження й не знають, чого прагнуть.

Мимохіть здригаєшся від такої думки: у 17 років молодь може робити все, що їй закортить. Ваш син може законно отримати права й водити машину. А це означає, що тепер він зможе бувати де завгодно, зокрема й там, де ви, однозначно, не хотіли його бачити. Наприклад, проводити час у компаніях, яких ви не знаєте. Може, він випиває? Не виключено. Усе, що для цього треба, – якась підроблена довідка, що йому більш ніж 21 рік. Я вже не кажу про замовлення спиртного по Інтернету. Або, може, він пробує наркотики? Цілком імовірно. Але моє питання полягає ось

*Заперечити
найпростіше. Для цього
досить лише відкрити
рот.*

у чому: якщо підлітки *можуть* усе це робити, то чому багато з них *не роблять* цього?

Чому ж стільки підлітків вважають за краще *не пити, не приймати* наркотиків, *не мати* сексуальних зв'язків поза шлюбом і *не затримуватися* ввечері довше від часу, призначеного батьками?

Відповідям на ці запитання і присвячена книжка, яку ви тримаете в руках. Самі бачите, життєва позиція не формується за один день, а вибудовується із часом.

Які ремонтні роботи вас очікують?

Батьки, ви вже знаєте, що на вас чекає багато роботи в ці роки гормональної групи, інакше ви не взяли б із полиці цю книжку. Вочевидь, ви бажаєте побачити, як щось явно змінилося у вашому домі. Та передусім необхідно визначити обсяг робіт, який вас очікує.

Щоразу, перш ніж безпосередньо взятися за ремонт у будинку, майстер з'ясовує масштаб роботи. Що саме належить зробити? Капітальний ремонт? Перепланування? Чи перебудувати лише одну кімнату в усьому будинку? Залатати тріщину у фундаменті? Пофарбувати стіну чи поміняти плитку у ванній?

Ознаки того, що в хаті підліток

- Ваш телевізор постійно крутить реаліті-шоу.
- Рахунки із крамниць зросли на третину.
- Ще тільки обідня пора, а ви вже чули вираз *типу того* 59 разів.
- Словниковий запас поповнюється словами і фразами на кшталт *ржу німагу, приколу, відпад, жжош, форева* тощо.

Припустимо, ви вирішили перетворити одну зі спалень у своєму будинку на кімнату відпочинку. Приходить бригада робітників і береться за те, що для вас здається нескладним ремонтом. І тут з'ясовується, що несуча стіна дала тріщину. Раптом те, що здавалося таким простим, видається вже серйознішим, ніж ви собі уявляли. Чому так? Тому що проб-

лема торкнулася фундаменту – опори вашого будинку. І, перш ніж займатися чимось іншим, треба переконатися в надійності фундаменту.

Дехто з вас читає цю книжку, бо вже зрозумів: фундамент устиг суттєво просісти. Ваш підліток рухається прямісінько до серйозних неприємностей або вже встиг ускочити в якусь халепу. Хтось поки що має переробити одну-дві кімнати або знести стіну. А комусь ви-стачить і косметичного ремонту – достатньо освіжити фарбу, щоб оновити обстановку.

Отже, чого ви хочете добитися за наступні п'ять днів? Що вам належить зробити: повну перебудову, часткову переробку чи просто пофарбування? Якщо ваш син відкритим текстом «посилає» вас «на йух», тут уже точно не обійтися без цілковитої перебудови, оскільки його ставлення говорить саме за себе на повен голос. А якщо хлопець просто розлінився й не хоче нічого робити по дому або «забуває» про свої обов'язки, тоді на черзі денний часткова переробка. Може, просто ваше чадо вступило в перехідний вік, ставши гострим на язик, таким собі містером або міс Краще-за-тебе-знаю, і вам це не до серця? Тоді достатньо все гарненько підфарбувати – і цього ви-стачить на всі майбутні роки, якщо виконати роботу як належить.

Отже, чого ви хочете добитися за наступні п'ять днів? Що вам належить зробити: повну перебудову, часткову переробку чи просто пофарбування?

Щоб отримати нового підлітка до п'ятниці, передусім треба прикинути, із чого почати, потім зрозуміти, що ви хочете отримати в підсумку. Як говорить Стівен Кові, автор і консультант із міжнародним авторитетом, «починайте, пам'ятаючи про кінець»¹. Яким ви уявляєте свого сина чи доньку через п'ять днів від цього моменту? Хочете, аби в безхарактерної дитини з'явився характер? Щоби вона стала

¹ Stephen R. Covey, "Business Mission Statements", accessed April 11, 2011, <https://www.stephencovey.com/mission-statements.php>.

*«Починайте,
пам'ятаючи про кінець».
Яким ви уявляєте свого
сина чи доньку через
п'ять днів від цього
моменту?*

ввічливою і слухняною? Обачніше обирала собі друзів? Покінчила з наркотиками? Хочете знайти сти-мули, щоби дитина виконувала до-машні завдання, причому вчасно?

Якщо ви розумієте, чого хочете досягнути, то й імовірність того, що ви доб'єтесь цього, значно вища.

Знов-таки, у разі незначних оздоблювальних робіт новий підліток може з'явитися вже до середини, якщо дотримуватися принципів цієї книжки. Ну, а якщо йдеться про цілковиту перебудову, тоді однозначно треба націлюватися на п'ятницю – а потім знадобиться ще трохи часу, особливо якщо дитина, приміром, утягнута в культ, вживає алкоголь або наркотики, страждає на анорексію чи булімію, ріже собі вени й загалом потребує професійної допомоги. Можливо, декому з вас доведеться викликати дезінсектора. Знаєте, у будинках часом заводяться такі бридкі дрібні тварюки – таргани. Зауважте, той факт, що вони завелися й у вашому помешканні, зовсім не принижує вас як голову родини, – таргани ці можуть проникнути до чиєї завгодно хати, і виводити їх випадає досить часто. І що скоріше ви позбудетеся цих набридливих паразитів, то веселіше буде вам на душі.

Мені в моєму місті Тусоні довелося зніматися аж у тринадцяти рекламних роликах для місцевої програми дезінсекції під назвою «П'ятизірковий засіб проти термітів і комах». Коли ці ролики крутили на телебаченні, глядачі, кажуть, сміялися до колькок. «Дозвольте відрекомендуватися! Доктор Кевін Леман, – говорив я. – У мене є одна дружина, п'ятеро дітей, а ще таргани. Але от щойно вчора заходжу я в гараж і бачу таргана – а він уже лежить на спині, задерши лапки догори. До слова, бачити їх у такому положенні мені подобається найбільше. Так-от, перш ніж остаточно простягнути лапки, він задер голову, подивився на мене й тихо так, з останніх сил, прошепотів: «Це все “П'ятизірковий засіб”! Він доконав мене!»

Але, якщо серйозно, зовсім не до сміху тим із вас, до кого в дім залізли непрохані таргани (скажімо, нові приятелі вашого сина, які навряд чи навчать його чогось гарного), і вам, батькам, треба позбутися цієї проблеми раз і назавжди, притому негайно. Це не означає, що надалі вас чекає безхмарне життя, однак «персона нон грата» мають забути дорогу до вашого дому. Жодних зволікань. Іноді, як наслідок, вам доведеться возити сина чи доньку до школи й зі школи, відвідувати шкільні заходи, щоби самому бути в курсі всіх подій. Доведеться відповідати «ні» на прохання піти погуляти з тією чи іншою компанією, ховати ключі від машини туди, де їх неможливо знайти, або навіть перевести сина чи доньку до іншої школи. Так, усе це випробування для нервів вартє сил і часу, адже альтернатива просто жахає. Надто багато поставлено на карту, щоби не почати діяти просто зараз.

Отже, якої допомоги ви потребуєте? Маленької поради, які фарби обрати для фарбувальних робіт? Допомоги дизайнера, щоби перепланувати одну з кімнат? Чи тут не обійтися без цілої бригади будівельників? А може, досить лишень кілька разів пшикнути з балончика?

Це спрацювало для мене

Енн завжди була слабохарактерною, легко підпадала під чужий вплив, що й завело її у велику халепу. Коли їй було 13 років, вона зв'язалася з компанією дівчат, старших за себе, які курили «травичку». Вони приходили до нас додому, обкурєні вщент, зависали в нас годинами, перетворили дім на справжній прохідний двір. А я не знала, як бути й що робити, бо не могла зважитися та заборонити їй курити (в молодості я теж покурювала «травичку» і тепер подумки говорила собі: «Яке я маю право забороняти їй?»). Але мені дуже не хотілося, щоби після «кайфування» вона приходила до тям не вдома, а де попало. Потім я почула вашу пораду в програмі місцевого радіо й вирішила випробувати її.

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Наступного дня, коли Енн прийшла додому з подругами, я вже була наготові. Я попросила нашого сусіда Кенні – здоровезного хлопця, який може настрахати кого хочеш, аби він допоміг мені. Адже мені, матері-одиначці, більше нема кого про це попросити. Після того як Енн увійшла в дім, він перепинив іншим дівчатам дорогу, щоби ті не змогли пройти всередину, потім замкнув двері на замок і став на дверях. Енн розпсихувалася й учинила справдешню істерику.

Але я сказала їй спокійно: «Твоїм подругам більше нічого в нас робити». Потім повернулася й пішла до іншої кімнати. Донька попленталася за мною, ридаючи та обзиваючи мене останніми словами, але я пішла до своєї спальні й замкнула двері. Я чула, як вона благала й умовляла Кенні, щоби той впустив її подружок. Але він був згоден зі мною, що тут треба триматися твердо.

Наступного дня після школи Енн повернулася додому сама, без подруг, надута. А через кілька годин не витримала й вигукнула: «Ти мені зіпсувала все життя! Тепер зі мною ніхто не розмовляє». Я промовчала й тільки всміхнулася про себе. Ми таки позбулися небажаних паразитів у нашому домі.

А місяць потому Енн прийшла додому, забилася у свою кімнату й не виходила дві години. Нарешті до неї дійшло, із чим її подружки мали справу. Сталося жакливе: одна з дівчат тієї компанії щойно отримала навчальні водійські права й вирішила покатати інших трьох подруг. Обкурившись, вона на всій швидкості врізалася в бетонну розподільну смугу на шосе. Усі четверо опинилися в лікарні з численними переломами, а одну дівчинку навіть паралізувало. Мені нічого не треба було говорити – я лише обіймала Енн, даючи їй виплакати.

Минулого тижня моїй доньці виповнилося 15 років. Від того дня, як її колишні подружки потрапили в аварію, Енн не зробила жодної зтяжки. І коли вона вчора згадала про ту жакливу аварію, я нарешті наважилася поділитися дея-

кими неприємними спогадами з власної молодості. Розповіла їй, що було зі мною, коли я тінейджером теж курила наркотики. «Мені зовсім не хочеться, щоби те саме сталося з тобою», – сказала я доні.

І тут відбулося те, чого я ніяк не очікувала від Енн, – вона обійняла мене. Спасибі, докторе Леман, що підтримали свою порадою стояти до кінця. Так, це було непросто, але – ура! – натомість які результати!

Енджела, Нью-Джерсі

«Сваволя в зародку»

Реакція вашого підлітка на оточення цілком і повністю залежить від поваги дитини до вас і вашої поваги до неї. Повага починається змалечку й вибудовується протягом тих років, коли триває ваше з дитиною взаємне спілкування.

Баталії, які розпалюються від зіткнення цих двох воľь, батьківської та дитячої, зазвичай починаються з моменту, коли дитині виповнюється 18 місяців. Навіть у такому віці дитина вже усвідомлює, що в неї є своя воля – або, як я її ще називаю, «зародкова сваволя» – і її можна пустити в хід. Те, що буде потім, уже цілком залежить від вас, батьки, бо погляди й поведінка вашої дитини формуватимуться у вашому сімейному середовищі.

Уже на такій ранній стадії критично важливо, аби ви, батьки, ретельно і зважено обирали, у які бійки справді варто вступати. А в міру виникнення різних ситуацій не просто *діяти*, а *впливати*. Дія позбавляє вас можливості керувати ситуацією, змушуючи замість цього реагувати на зміну одномоментних подразників, наче ви хитаєтеся на таких собі емоційних гойдалках разом зі своєю дитиною. Натомість *вплив* дає змогу

*Погляди й поведінка
вашої дитини
формуватимуться
у вашому сімейному
середовищі.*

відсторонитися, випустити пару, сказати один раз і не повторювати двічі, твердо стоячи на своєму, і спокійно контролювати ситуацію далі, – а там хай буде як буде.

Отже, коли ваш дворічний карапуз дозволить собі брикнутися, як ви на це відреагуєте?

Ви скажете: «Ну, Джонні, припини. Так себе поводити негарно. Уважай, що я цього не чула й не бачила, а ти будь розумничком».

Або скажете: «Молодий чоловіче, ви щойно заробили видалення з поля. Тепер вас очікує тайм-аут, і ви маєте весь ранок провести в кутку».

Чи ви повернетесь, підете до іншої кімнати й на дитину – нуль уваги. Трохи пізніше, коли їй захочеться пограти з улюбленою іграшкою, ви скажете: «Ні, я не дозволяю тобі сьогодні брати цю іграшку. Мені не сподобалося, яким тоном ти зі мною розмовляв». Так, він умовлятиме, удаватиме цяціньку, але ви не повинні змінювати рішення.

Яка з цих сцен регулярно відтворюється у вашому домі? Адже дитина не за один вечір перетворилася на нинішнього малолітнього прибульця? Ну ж бо, угадайте, хто їй у цьому допоміг? Ваші дії, батьки, і ті порядки, які ви встановили у своєму домі, мають найпряміший стосунок до формування характеру вашого підлітка.

Візьмемо, до прикладу, трирічну Шеннон, першу дитину в родині. Коли мама годувала її, а та починала пручатися, відмовляючись їсти, і грубіянила матері, тоді мама влаштовувала їй подібний тайм-аут. Вона спокійно брала дитячий стілець – разом із пристебнутою до нього донькою – і на п'ять хвилин виносила його з кухні в коридор, де Шеннон не могла бачити маму.

Ці п'ять хвилин здавалися дитині цілою вічністю. Їй було зовсім не радісно, коли її розділяли з матір'ю. А коли мама нарешті з'являлася, Шеннон поспіхом лепетала: «Я тебе слухатимуся, мамо, я слухатимуся».

Донині 12-річна Шеннон зі сміхом згадує той випадок: «Гадаю, до мене тоді дійшло: певно, так себе поводити не варто. Я була розумною дитиною, тому більше подібного не повторювала. Це вперше

й востаннє мама влаштувала мені тайм-аут. Я знала, що її слово – закон, і марно чекати, що вона змінить своє рішення».

Сьогодні у Шеннон із мамою дуже близькі стосунки, засновані на повазі, і вони вже разом пройшли через два перші інтенсивні роки гормональної групи.

Порівнюємо це з поведінкою п'ятнадцятирічного Джеррода, який ставиться до своєї матері так, наче та в нього на побігеньках. «Де мої спортивні шорти?» – репетує він за хвилину до виходу до школи. І мама, кинувши все, починає копирсатися в його речах, шукаючи шорти. Коли Джеррод почав себе так поводити? Коли хлопчику було три роки, мама, намагаючись йому догодити, дозволяла сину вчиняти істерики, а потім давала все, що той побажає.

Ці два приклади чітко демонструють те, що я називаю *цільовою поведінкою*. Чи багато хто з вас сьогодні ставив перед собою мету? Підніміть руки... вище... щось не бачу лісу рук.

Ну, добре – цього тижня? Так, є рука... одна.

А цього місяця? Ще кілька...

Слово *цільовий* почуєш нечасто. Однак вам, батьки, гранично важливо зрозуміти, що на ділі являє собою ця цільова поведінка. До цільової поведінки, як видно з назви, людина вдається, щоби досягти певної мети. Вона відповідає певній потребі, і ми всі нею користуємося.

У чому полягає цільова поведінка дитини, яка вчиняє істерику у відділі іграшок? Можна з першого разу здогадатися, що мама й тато прописали їй невелику дозу вітаміну «Ні» (тобто сказали «ні» своєму трирічному малюку у відповідь на його «хочу, і все тут!»). Для трирічних сказати «робіть саме те, що я вам кажу», – це влаштувати істерику, причому в таких масштабах, аби народ у супермаркеті вже за шість проходів почав озиратися: що ж там таке сталося.

*До цільової поведінки
людина вдається, щоби
досягти певної мети.
Вона відповідає певній
потребі.*

Як учинить батько, якому соромно через поведінку своєї дитини і який хоче щонайшвидше вийти з незручної ситуації? «Ну, гаразд, гаразд, цього разу ти отримаєш свою іграшку. Але це *востаннє*. Більше я тобі нічого не куплю».

Та малюк уже отримав винагороду за свій учинок. Його поведінка принесла результат – і не дивно, що він усміхається від вуха до вуха, проходячи повз касу і стискаючи в руках іграшку. У дитячому розумі закарбувалася думка: *«Овва, а це спрацювало! Цікаво, що ще можна отримати таким чином»*.

Кожна людина з часом формує свою «життєву тему» – своєрідний стереотип або спосіб мислення, що узагальнює її реакцію на події.

Згадайтеся, як він учинить наступного разу? Істерика мала мету й досягла бажаного. Тепер дитина засвоїла: варто їй надутися, розплакатися, щосили затупцяти ніжками або, як ще буває, почати гру в мовчанку (це вже пасивний контроль) – і вона отримає все, що хоче.

Кожна людина із часом формує свою «життєву тему» – своєрідний стереотип або спосіб мислення, що узагальнює її реакцію на події. Справді, знаючи життєву тему певної людини, із великим відсотком імовірності можна передбачити, як вона поведе себе в певних ситуаціях.

Вольові діти свою життєву тему завчають змалку: «Я в житті щось важу лише тоді, коли нав'язую свою волю іншим або контролюю їх». І в них це дуже добре виходить – наполягати, чинити тиск і домогатися свого. Вони зазвичай усе у своєму житті підпорядковували досягненню мети, ані на мить не рахуючись із тими, хто стоїть між ними й метою.

Поміж інших поширених життєвих тем: «Я щось важу в житті, коли мене помічають», або «Я щось важу в житті, коли інші люди служать мені», або «Я маю вагу, коли досягаю успіху».

Утім, далеко не всі життєві теми такі негативні. Є й позитивні: «Я щось важу в житті, коли допомагаю іншим і догоджаю Богу». Або:

«Я щось важу в житті, коли ставлю потреби інших поперед своїх власних».

Одне слово, до підліткового віку в дитини вже цілком устигає сформуватися своя життєва тема. Але в якому ракурсі вона себе бачить: у позитивному чи негативному? Що їй вдається найкраще – звальювати провину на інших чи вийти на авансцену й узяти відповідальність на себе?

Отже, дозвольте спитати вас просто зараз: яка природа цільової поведінки вашого сина чи доньки?

Відповідь може підвести до раптового усвідомлення того, що вами маніпулюють, зневажають, вас водять за носа, обманюють або використовують у своїх інтересах. Але ж серед причин, через які Бог помістив вас на цю землю, жодної з них і близько нема. Наміри в дітей далеко не завжди благовидні. І часом вам, батьки, доведеться запхати руку в задню кишеню, дістати жовту картку і сказати: «Це фол. Це порушення правил. За це належить пенальті». І нехай за порушення правил діти пожнуть наслідки.

Ну, а тепер повернемося до наших Шеннон і Джеррода.

Чому Шеннон затялася й вирішила під час обіду «проявити характер»? Тому що їй захотілося побачити, хто в домі головний, аби перед нею почали ходити навшпиньки. Такі експерименти властиві людській природі. Але з'ясувавши, що її експеримент не приніс очікуваного результату, чи вирішила вона повторювати все ще раз? Ні, бо її поведінка не спрацювала. Так, звісно, між дітьми 3 і 15 років є суттєва різниця. Якщо 15-річному протягом дванадцяти років надавали повну свободу поводити себе таким чином, то ця поведінка встигла добряче вкоренитися. І тепер батькам треба попрацювати значно більше, щоби цього позбутися.

Чому Джеррод вважає, що має право керувати матір'ю, наче цуциком? Тому що впродовж дитячих років його дорога матуся, яка

Не дозволяйте собою крутити! Не піддавайтеся на такі виверти!

піднесла сина на п'єдестал, дозволяла йому в усьому гнути свою лінію. Його бажання, його потреби завжди були на першому місці, відсуваючи на задній план її бажання. А тепер Джеррод, уже баском, покрикує не лише на маму, а намагається й іншими командувати. А вгадайте, хто його навчив? Сама мама, яка допустила, щоби нею командував, ганяючи її туди-сюди, якийсь карапуз, який іще під стіл пішки ходить.

Завжди є причина того, чому ваш підліток чинить так чи інакше. Кожний його вчинок мав мету. Якщо ця поведінка не веде до мети, підліток не стане її дотримуватися. Тож не дозволяйте собою крутити! У вас достатньо розуму й досвіду, щоби не піддатися на такі виверти.

Три типи батьків

Я виріс у Буффало, яке дотепер залишається робітничим містом. Тоді, у 1950-х, це був один із найбільших промислових центрів Америки, який славився металопрокатними заводами й зерном. Я до сьогодні пам'ятаю вигляд величезних зерносховищ компанії *General Mills*, які простягнулися вздовж причалів порту. Недавно мені випало проїздити повз – там досі пахне кукурудзяними пластівцями, які виробляла ця компанія.

У ті далекі 50-ті в моїх батьків із західної околиці штату Нью-Йорк було заведено в разі чого страхати своїх дітлахів, якщо ті погано поводитися. Можна сказати, це був основний виховний метод. Найчастіше лякали так: «Ти сам напросився! От віддам тебе отцю Бейкеру». Отець Бейкер, місцева знаменитість, був священиком, який незадовго до своєї смерті на початку 1900-х організував притулок для дітей-сиріт, що збилися з праведного шляху.

Якось мій двоюрідний брат, якому тоді було сім років, сказав щось прикре своїй матері. Та взяла картонний ящик, поклала туди кілька одєжин і вивела сина на узбіччя. «Сиди тут і чекай, – сказала вона. – Отець Бейкер приїде й забере тебе». Після чого зайшла в дім і зачинила двері.

За кілька годин повернувся додому з роботи мій дядько, молочник, і побачив заплаканого сина, який так і сидів на узбіччі. «Ти нагрубив своїй мамі, я правильно розумію?» – спитав дядько. «Так, – крізь сльози відповів мій двоюрідний брат, – от тепер чекаю, коли мене забере отець Бейкер».

На що дядько, який не вирізнявся чутливою натурою, відповів своєму молодшому сину: «То ти його зразу впізнаєш: він їздить на великому чорному фургоні», – і теж зайшов у дім, зачинивши за собою двері.

Як змінилися часи! Порівняйте цей авторитарний сценарій із уседозволеністю багатьох сучасних батьків: «Генрі, дуже тебе прошу, прикрути гучність телевізора, щоб я міг зосередитися на твоєму домашньому завданні!» або «Чи є в тебе бажання відправлятися спати, чи ще нема?» Крайнощі ніколи й нікому не йшли на користь, зокрема й підліткам.

Якщо ви хочете отримати нового підлітка до п'ятниці, правила мусять змінитися – причому без попередження. І для початку ви маєте визначитися, до якого типу батьків ви належите зараз і яким був ваш підхід до виховання дитини в минулому.

Усе, що забажаєш, сонечко!

Єдине бажання Морін – ошчасливити всіх у своєму домі. У тій родині, де вона виросла, атмосфера була безрадісною: діти постійно билися і сварилися, а батьки розлучилися, коли їй було 13 років. Тому, коли в Морін з'явилися діти, її життєвим кредо стало: «Поганий мир кращий за гарну сварку» і «Відкинь усі клопоти й будь щасливою». Проблема полягала тільки в тому, що Морін збилася з ніг, намагаючись одна тягти віз сімейних клопотів, водночас усіляко догоджаючи дітям.

Батьки з категорії «Усе, що забажаєш, сонечко!» – це ті, у яких дітям все сходить із рук. Заборон і обмежень у домі майже немає, але всі постійно перебувають у напрузі, оскільки правила на сімейній шаховій дошці змінюються. Матір, схильна до потурань, може ска-

зати: «Ні, сьогодні вранці ми не заїжджатимемо в «Макдональдс»... Теж мені необхідність – ванільний шейк!» Але тут пасажери починають рюмсати і просити... І що відбувається далі? Позашляховик вирулює до віконця «Макдональдса», і мама замовляє і ванільний шейк, і порцію морозива на додачу! Хм... неймовірно, як це машини часом виписують такі фінти без участі своїх водіїв?

Батькам із категорії «Усе, що забажаєш, сонечко!» хочеться, щоб їхні діти були щасливі. Але, як я часто кажу, «нешасний підліток – це здоровий підліток». Коли востаннє ви, батьки, були щасливі 24 години на добу, 7 днів на тиждень? Життя, як відомо, штука непередбачувана, і що скоріше ваш син чи ваша донька звикнуть до цієї непередбачуваності, то краще. А спроби відгородити їх від потрясінь, підстелити соломку на життєвих вибоїнах не принесуть нічого гарного ні вам, ні дітям. Це тільки стане для вашої дитини знаком: «Так мама ж усе для мене зробить. Мені залишається тільки кинути кісточку... влаштуватися зручніше... і дивитися, як вона за нею побіжить!» Звісно, це аж ніяк не стосунки, засновані на повазі. Цим ви лишень перетворите себе, батьків, на посміховисько в очах підлітка. А ваше нібито вагоме батьківське слово суттєво знеціниться.

Це спрацювало для мене

Мені завжди здавалося, що я – чудова мати. День за днем я працювала не покладаючи рук – і все заради своїх дітей. Але так сталося, що захворів мій батько, і мені довелося на вихідні з'їздити до нього в інший штат. І лише тоді мені стало ясно, що я виховую двох розбещених пестунок (15 і 17 років), яким треба, щоб усе було так, як хочуть вони, – а я весь цей час дивилася на їхні примхи крізь пальці!

Адже, коли я повернулася додому, мене чекала гора невипраної білизни заввишки до стелі й запитання «А де те?» і «А де це?» І нуль уваги, що мама просто з ніг валиться від втоми. Саме тоді я зрозуміла, що роблю за них багато та-

кого, що їм давно час навчитися робити самостійно. Мене по-справжньому дістало, коли син сказав: «Мамо, ти мені обіцяла допомогти з контрольною, а сама кудись поїхала», – що слід було розуміти як: «Мамо, я розраховував, що ти займешся моєю контрольною, поки я всі вихідні валятимусь на дивані і гратимусь у відеоігри».

Тому я вирішила пустити в хід слово «ні» – як ви й радили. Це була моя єдина відповідь на всі їхні запитання наступні три дні. Спершу діти не розуміли, у чому річ, потім почали сердитися, а згодом зовсім розгубилися. Мій син отримав «двійку» з контрольної, тому двічі залишався на заняттях після школи. Йому довелося протупати додому вісім кварталів, бо я сказала йому: повернешся додому «на своїх двох». Я навіть не відповіла, коли він зателефонував мені на мобільний, розраховуючи, що я передумаю. А доньці довелося вдягти до школи блузку, яку вона ненавидить, адже це була її єдина чиста блуза. Після цього вона самостійно все випрала.

Мої діти обидва з характером, тож я собі звітую: нашим баталіям іще далеко не кінець. Але тепер мені ясно, що лише я, і ніхто інший, допустила, що вони вирости такими егоїстами. Адже саме мені доводиться займатися їхнім вихованням і стежити за тим, як вони себе поведуть (мій чоловік по півмісяця проводить у відрядженнях за кордоном). Але тепер усе, досить! Я нарешті змогла постояти за себе, і це мене тішить!

Карісса, Мічиган

Батьки, схильні до потурань, також зі шкіри пнуться, аби стати найкращими друзями своїх тінейджерів. Але поговорімо відверто: ви справді вважаєте, що вашій доньці-підлітку аж так кортить, аби її мама наряджалася за останньою модою, вживала всілякі молодіжні слівця, засипала її смс-ками, пліткувала про найкрутішого хлопця в її класі й теревенила з її друзями-подругами, коли ті приходять у

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

гості? Ваша донька-підліток може завести собі безліч друзів, але в неї лише одна мама й один тато. Ваша роль – унікальна! І не намагайтеся уподібнюватися до когось, на кого ви не схожі.

Як декан Університету Аризони, я вів курси батьківської орієнтації для батьків і матерів першокурсників і з дурного розуму залишив їм свій номер домашнього телефону. У підсумку мене засипали дзвінками батьки, які переймалися за своїх чад.

– Докторе Леман, – лунає в слухавці стурбований материнський голос, – просто місця собі не знаходжу, турбуюся про свого Міккі. Хлопчик мені щойно подзвонив... і я тепер уся як на голках. Він такий пригнічений: і з навчанням у нього негаразд, і ні з ким так і не зміг потоваришувати. Може, ви з ним якось зустрінетеся й поговорите?

Сказано – зроблено: я запрошую Міккі до свого кабінету:

– Майкл, як справи в коледжі? – запитую я.

– Нормально, – лунає відповідь.

– Подобається гуртожиток?

– Дуже.

– А друзі як? Потоваришував із кимось?

– Авжеж! Чудові хлопці!

То що ж виробляє наш Міккі? Він користується своїм впливом на батьків, аби грати їм на нервах. Удаючи нещасного, він таким чином забезпечує вигідну для себе реакцію батьків. А батьки, які завжди прагнули догоджати синові за принципом «для щастя свого синочка ми нічого не пошкодуємо», щоразу потрапляють на цей гачок.

Бути гарними батьками не означає потурати вимогам своїх нащадків, вірити їхнім наріканням «Ох, який я нещасний!» і намагатися все за них і для них улаштувати. Якщо ви в минулому були такими батьками, схильними до потурань, саме час змінитися. Нехай ваше «ні» буде саме «ні», а ніяк не «Ну, якщо ти гарно поведи-тимешся, то я поведу тебе пограти на гральних автоматах». Якщо ви сказали, що не маєте наміру щось робити, не робіть цього. І не поступайтеся, незважаючи на всі вмовляння і благання. Пам'ятайте про цільову природу поведінки дитини: вона й надалі поводитиме себе

так, як поводи́ла, бо це досі спрацьовувало для неї. Якщо ви не поступитеся, надокучливі чіпляння не матимуть результату, чи не так? Якщо ви бажаєте отримати нового підлітка до п'ятниці, дороги назад просто нема. Змінювати вже ухвалене рішення означає провокувати чергові вибрики й суперечки. Але, тримаючись наміченого плану, ви гарантовано отримаєте результат.

Якщо ви завжди були схильні до потурань, то навряд чи вам варто чекати дива, один раз сказавши «ні». Ваша дитина теж дещо тямить. Вона міркує так: «Ага! Мама вирішила дотримуватися порад із цієї нової книжки про виховання

То що ж виробляє наш Міккі? Користується своїм впливом на батьків, аби грати їм на нервах.

дітей. Гаразд, почекаємо кілька днів, які проблеми! А там усе забудеться, вилетить із голови. Треба просто трохи перечекати, поки все вляжеться, а далі все піде як колись, і життя повернеться в нормальне русло». Але, батьки, жодного як колись і близько не має бути у вашому домі, якщо ви хочете, щоби це «нормальне» було новим і кращим нормальним. Якщо ваше «ні» залишатиметься тим самим «ні», за кілька днів ваша кмітлива дитина сама зметикує, як тепер ідуть справи.

Поступитися дітям – найпростіше, однак у довготривалій перспективі це не піде на користь ні вам, ні вашому підлітку. Вступати в суперечки з підлітком – все одно, що провокувати підлітковий бунт: адже ваш нащадок уважає, що його батьки тюті, ними легко маніпулювати, крутити-вертити, як забагнеться. І, повірте мені, за підлітком справа не стане! Ось чому вам, батьки, замість колишніх поступок і вседозволеності час зібрати волю в кулак.

Просто скажіть «ні». Я знаю, у вас вийде.

«Не хочеш по-хорошому, буде по-поганому!»

Мітч запровадив у своєму домі порядки, як в армійській «учебці», хоча сам в армії не служив. Він вимагав від своїх дітей цілковитого

та беззаперечного підкорення й майже ніколи не давав їм можливості висловити власну думку. Варто було Мітччу повернутися із заводу, де він працював диспетчером, як командирським тоном він уже віддавав наказ за наказом щодо того, що слід зробити по дому. І якщо трое його дітей не кидалися, миттю відклавши свої справи, виконувати батьківські накази, наслідки були суворі. Типовим покаранням було «з дому ані кроку», тож щонайменше один із двох його підлітків проводив вихідні «під домашнім арештом».

Що Мітч хотів показати своєю поведінкою? «Я крутіший за вас, я старший і сильніший, і в цій хаті – я начальник». Батьки особливо схильні до такого стилю виховання (матері більше налаштовані потурати, особливо якщо намагаються врівноважити батьківську сторону або почуваються винними за те, що в домі нема батька).

Авторитарні батьки, на кшталт того ж Мітчча, анітрохи не сумніваються: діти мають підкорятися батькам, а до думки дітей варто дослухатися, лише коли ті подорослішають. Такі батьки постійно контролюють, виявляють свою владу. У цих родинах зазвичай є поділ між авторитарним батьком і рештою сім'ї (включно з матір'ю), оскільки всі накази віддає лише один, а решта позбавлені права голосу в сімейних справах. Але авторитарні методи – «роби те, що я сказав, бо так треба, і я не допущу, аби було інакше» – спричиняють у відповідь відкритий бунт і непокору. Та лише вдумайтесь, батьки, що буде, якщо ваш 14- або 16-річний підліток збунтується, – від однієї думки про це відразу мурашки по шкірі! Якщо ви товчете доньці: «Не хочеш по-хорошому, буде по-поганому», – не дивуйтеся, якщо вона піде з дому, щойно зможе зробити це законно... або й раніше.

«Дзвіночок» для Мітчча продзвенів, коли його 15-річна донька Джастін утекла з дому з молодим чоловіком, повіривши в його кохання. Три місяці потому її знайшла поліція. Руки дівчинки вкривали сліди від голок, а тіло – синці, сліди жорстокого поводження її 18-річного друга. Усе, чого добилася Джастін, то це поміняла старого тирана на молодого.

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

Сьогодні Мітч – зовсім інша людина. Він щосили намагається стати таким батьком, якого варті його діти. Однак повернути назад стрілки годинника вже не вийде, як і змінити те, що сталося з його донькою. І йому доведеться жити з цією бідой і провиною решту життя.

Принцип «Не хочеш по-хорошому, буде по-поганому» часто коріниться в сімейних традиціях із твердими, суворими підвалинами. І самі батьки, що сповідують цей принцип, вирости в сім'ях, де теж не дозволялося мати власну думку, де дітям не давали сказати ні слова. Крім того, так виховують своїх дітей ті, хто сам зазнав якоїсь психологічної травми. Їм для самоповаги просто необхідно контролювати інших. Але є й ті, які називають себе християнами, проте неправильно розуміють біблійне вчення про підкорення, вважаючи, що воно стосується лише жінок і дітей, а чоловіки нібито не мають інших обов'язків, окрім як командувати у своїй родині. Найчастіше авторитарні батьки борються зі спалахами неконтрольованого гніву, а решті членів родини доводиться по струнці ходити, аби не розсердити татка.

Мітч запровадив у своєму домі порядки, як в армійській «учебці».

Якщо ж ваш підліток схильний до спалахів гніву, озирніться довкола: де й у кого він міг запозичити ці звички? Можливо, у своєму домі – у авторитарних батьків? У такому разі хай батьки спершу приборкають свій запальний норов, і аж потім можна сподіватися, що вдасться виправити запальність дитини.

Подивіться на це з такого боку: сходити «до вітру» – цілком природна справа. Та спробуйте зробити це прилюдно, десь у супермаркеті – і вас одразу запроторять у буцегарню. Подібно до цього проблема не в гніві як такому. Це нормальна, природна емоція. Проблема в неадекватному її використанні. Деякі батьки й діти своїм гнівом «луплять» одне одного, наче намагаються добити, як браконьєри добивають дитинчат тюленя. І якщо дещо подібне відбувається у вашому домі, це треба зупинити, причому негайно.

Батьки мають підтримувати та підбадьорювати дітей з урахуванням досвіду й перспективи дорослої людини.

Дім покликаний бути таким місцем, де кожного члена сім'ї підтримують, але з кожного й питають; де проблеми обговорюються та розв'язуються за обіднім столом або на сімейній раді й де з повагою ставляться до думки кожного.

Якщо ви досі були авторитарними батьками, то вас очікує не просто косметичний ремонт – трохи підфарбувати вітальню, і досить. Ви маєте попрацювати над фундаментом – інакше кажучи, починати треба із себе. Ви маєте змінити ставлення та підхід до свого підлітка. Замість чеканити наказ за наказом просто скажіть: «Закладаюся, що твоя мама буде дуже задоволена, якщо ми з тобою разом помиемо посуд. Нумо ти митимеш, а я витиратиму». А далі просто спостерігайте за тим, як від подиву відвисне щелепа у вашої доньки, – не виключено, що вона навіть побіжить за термометром, аби перевірити, чи не піднялася в татка температура. А все тому, що авторитарні батьки лише роздають накази праворуч і ліворуч... а самі не надто й напружуються.

Поки діти ще малі, авторитарний стиль може сяк-так сходити батькам із рук: урешті-решт, ви більші та сильніші та можете змусити дітей підкорятися. Але коли діти фізично дорослішають, про колишні методи – «не хочеш по-хорошому, змушу по-поганому» – доводиться просто забути. Тепер ваш двометровий синочок на зріст вищий за вас. А щойно він досягне повноліття, то й зовсім поїде з дому, і тоді вже ніхто не заборонить йому робити все, що заманеться. Відтепер він доросла людина, а не об'єкт прискіпливого батьківського спостереження.

Авторитарні батьки не знають, як реагувати, коли рано чи пізно в їхнього підлітка починають з'являтися власні погляди й думки – коли він хоче жити інакше, ніж батьки. Ось чому деякі батьки намагаються «обламати», придушити своїх дітей, контролюючи кожен їхній крок.

Але ж дітей заводять не для того, щоби вони і кроку не могли зробити без дозволу. Батьки мають підтримувати й підбадьорювати дітей з урахуванням досвіду та перспективи дорослої людини. Що старші ваші підлітки, то більше в них власних поглядів і думок. І якщо ви приймете всерйоз ці погляди, а не станете наполягати на своєму («Як я сказав, так і буде»), це допоможе вам налагодити такі стосунки з дітьми, які триватимуть значно довше від віку гормональної групи.

Небезпечні будь-які з крайнощів – і потурання і авторитаризм. А от рівновага окупиться сторицею. Вам, батькам, випала роль виховати свою дитину достойним, порядним членом суспільства. І якщо взаємоповага не була основою життя вашої родини, саме час привнести цю складову до загальної картини.

Якщо ви батьки з категорії «все, що забажаєш, сонечко», почніть із поваги до самих себе. Поважайте себе настільки, щоб у разі потреби змогти постояти за себе. Скажіть «ні»... і не відступайтеся від сказаного. Постійність – ось для вас основне правило гри. Будьте для свого нащадка батьками, а не приятелями. І дитину теж поважайте настільки, щоби не дати їй перетворитися на розбещеного егоїста, який думає, що з вас можна микати мички лише тому, що йому так хочеться.

Ну, а якщо ви авторитарні батьки, то вам треба звітувати собі в тому, що ви не вищі за свою дитину. Ви однакові в очах Бога Всемогутнього – просто в родині виконуєте різні ролі. Вам доведеться добряче над собою попрацювати, аби навчитися такого: спершу подумай, потім скажи. Запитайте себе: *«Чи справді те, що я збираюся сказати, підтримає мою дитину, піде їй на користь? І коли мені доведеться вимовляти важкі і складні слова, чи говоритиму я їх із любов'ю?»* Навчатися доведеться й того, як ставитися з повагою до думок і поглядів свого підлітка, розуміючи, що для нього вони так само важливі та значущі, як ваші думки й цінності – для вас.

Стереотипи вседозволеності й авторитаризму вкорінювалися не

*Повага – це вулиця із
двобічним рухом.*

один рік, тому доведеться як слід напружитися, щоб їх подолати. Але не забувайте й ось про що: разом із вами ростиме, просуваючись уперед крок за кроком, і ваша дитина. І те, наскільки зможете просунутися вперед особисто ви, напряму вплине на те, як далеко просунеться разом із вами й ваш підліток. Зміни починаються з батьків, із їхнього бажання поставити нарешті все з голови на ноги. Так, ви прожили довше, і ви сильніші, але ця книжка від першого до останнього слова говорить про взаємність у стосунках. Ви досягнете прогресу в стосунках зі своїм підлітком лише настільки, наскільки дозволить ваша з ним взаємність.

На рівних правах, але в різних ролях

Будьте ТОЛКовими батьками

Терпіння й терплячість – чудові риси характеру. Але, щоб їх мали ваші діти, спершу виробіть ці риси в собі.

Відмовтеся від негативних **Очікувань** і зосередьтеся на позитивних.

Любов – ось той козир у рукаві, з яким ви – у парі зі своїм підлітком – виграєте будь-яку партію у грі під назвою «життя».

Кожного дня нагадуйте собі, що ваш підліток – це не ви. Кажіть лише після того, як вислухали сказане, обдумали й помолилися про це.

Ми щойно обговорили крайнощі виховання: батьківську *вседозволеність* і батьківську *авторитарність*. Та найкращою виховною стратегією є та, яка робить наголос на рівновагу й де батьки залишаються здоровим авторитетом для своїх дітей. *Авторитетні* батьки переконані, що батьки і їхні діти створені рівними, що всі вони – члени однієї родини, що ділять і радощі й сум. І ніхто із членів родини не має бути важливішим за іншого. Авторитетні батьки також знають, що вони відповідальні за стан «температурного клапана» у своєму домі. Це означає, що вони встановлюють такі правила й межі, щоб усі в домі почувалися безпечно й емоційно і фізично.

Авторитетні батьки час від часу подумки повертаються у своє минуле і

ставлять собі питання: «Яка була атмосфера в родині, де я виріс? У якому середовищі минуло моє дитинство? Як вплинуло це середовище на моє ставлення вже до моєї власної родини?» Перш ніж реагувати на витівки «інопланетного прибульця» у своєму домі, згадайте свої підліткові роки – це буде вам як бальзам на душу.

Ніхто із членів родини не має бути важливішим за іншого.

Як ваші батько й мати ставилися до вас у ваші дитячі роки? Батьки, що виросли в авторитарних родин, у дитинстві найчастіше самі не мали права голосу в рідній хаті. І тепер, ставши батьками, вони просто впираються владою, опинившись у ролі тих, хто контролює кожний хід у сімейній грі. Однак, захопившись цією роллю, батько чи мати часто-густо стає єдиним гравцем, а решта сім'ї сидить на лаві запасних, за великим рахунком, не беручи участі в цій грі через страх або бажання уникнути можливих наслідків.

Ну, а батьки, що виросли в родин, де царювали всюдозволеність і потурання, часто опинялися в самій гущі конфліктів між батьком і матір'ю або братами й сестрами, що постійно сварилися. Їм хочеться створити сім'ю, абсолютно несхожу на ту, яка була в них у дитячі роки. Однак «гра в піддавки» – схильність завжди й у всьому поступатися – рано чи пізно відгукнеться їм самим, оскільки призведе до постійного стресу в домі. Причина: цілковитий брак меж – точнісінько як у тій родині, де вони виросли.

Авторитетні батьки кажуть: «Я – батько, ти – дитина. Це наші з тобою ролі. Часом я буду змушений зіграти цією батьківською картою. І, якщо знадобиться, я вчиню так, анітрохи не вагаючись. Але мені конче треба знати, що ти думаєш і чому думаєш так, а не інакше, зберігаючи відкритий, чесний і поважний діалог між нами. Я можу помилятися, і ти можеш помилятися. І коли хтось із нас діє неналежним чином, нам треба просити прощення і прощати одне одного».

Авторитетні батьки намагаються стримувати градус емоцій у своєму домі, а потім скеровувати ці емоції у правильне русло. Так,

час від часу температура підніматиметься, без цього у родині – ніяк. Але авторитетні батьки не дозволять, щоб емоції залишалися розжареними надто довго. Толкові батьки не ухиляються від конфлікту, а беруться розв'язувати будь-яке складне завдання, надаючи можливість сторонам пояснити свою позицію й не втрачати при цьому поважного тону. Як підсумок – мудре, зважене рішення, від якого користь буде всій родині.

Також авторитетні батьки не відгороджують своїх дітей від наслідків. «Я зробив усе, що міг; далі – буде як буде», – говорять вони собі. Якщо ваш підліток утнув якусь дурницю, нехай на повну відчує наслідки. Деякі вчинки обов'язково призведуть до певних наслідків. Так відбувається в реальному дорослому житті, а отже, так мають бути справи й у гормональний групі.

Кілька років тому, коли моя донька Холлі їхала за кермом, поліцейський-мотоцикліст сигналом наказав їй зупинитися. Коли вона підїхала до узбіччя, полісмен підійшов до її машини. Перше, що вона помітила, був золотий значок у формі риби, пришпилений до лацкана його однострою.

– Отакої! – сказала вона. – То ви християнин. Я теж християнка.

Поліцейський подивився на неї:

– Справді, молода леді, я християнин. І оскільки ви теж християнка, мені не треба пояснювати, чому для мене так важливо вручити вам штрафний талон за перевищення швидкості.

Авторитетні батьки дозволяють своїм підліткам сповна відчувати всі наслідки своїх вчинків і не поспішають «підстелити соломку» перед кожним їхнім кроком. Але водночас вони не зволікають і зі схвальним словом: «Я вірю в тебе, вірю в те, що ти вчиниш правильно». Такі батьки пропонують дітям мудру і зважену пораду та створюють безпечний «майданчик», де можна обговорити яке завгодно питання. Вони чекають від дітей найкращого. Тому зазвичай і діти виявляють якнайкращі риси свого характеру.

Якщо ви намагаєтеся втілити в життя принципи, про які йдеться в цій книжці, а проте залишаєтеся батьками із групи «все, що

забажаєш, сонечко» або «не хочеш по-хорошому, буде по-поганому», тоді нічого з того, про що я тут говорю, просто не спрацює. Ви не отримаєте нового підлітка до п'ятниці. А все тому, що ваша дитина теж метикує й одразу втямить, що ви лише бундючитесь та надуваєте щоки. Однак якщо ви визнаєте, що є сфери, де треба змінитися особисто вам, якщо позначите для себе ці сфери й підете на них у лобову атаку, то завоюєте тим самим повагу й увагу свого сина чи доньки.

Починаємо гру

Отже, налетів шторм гормональних років, і вам необхідно розробити план. Зненацька ваша товариська, слухняна дитина перетворилася на тигра, якого тепер треба хапати за хвоста. Вона грубіянить, сперечається або демонстративно ігнорує вас. Коли це сталося вперше, то ви, як і багато інших батьків, готові були вдатися в розпуку. Складалося враження, що колишні стосунки з дитиною геть розпадаються. Тож дозвольте вам сказати, що все далеко не так. Просто ви почали боротися за те, щоби стати спокійними, врівноваженими, упевненими в собі батьками підлітка. Учитуючись у сторінки цієї книги, ви відкриєте для себе, що насправді план гри не такий складний. За великими рахунком, усе досить просто!

Проте результат залежить саме від того, щоби він, цей план, був простим і зрозумілим, а також аби він завжди був під рукою. Як кажуть у ділових колах, «не ускладнюйте!». І якщо це гасло діє в бізнесі, який із нуля перетворюється на багатомільйонну компанію, він спрацює і для вашої родини.

Саме час змінюватися

Якщо ви бажаєте отримати нового підлітка до п'ятниці, що саме вам треба налагодити й у своїх діях, і в житті вашої родини? Як, до прикладу, треба вчинити, якщо ваша донька відкрито відкидає батьківський авторитет, абияк ставиться до хатніх обов'язків і об-

*Більшість батьків
у цей період просто
не знають, за що
хапатися.*

рала для себе в житті напрямок, на 180 градусів протилежний до того, який намітили для неї ви?

Якщо, припустимо, вона попросить ключі від машини, що ви скажете у відповідь? Вручите їх доці

зі словами: «Ну гаразд, прокотися! І ще... Якщо виявиться, що ти затримаєшся, то, будь ласкава, зателефонуй мені й попередь, що з тобою все добре, щоб я знав, що ти повернешся додому пізно, гаразд?» Батьки, зупиніться негайно! Досить гратися в уседозволеність! Ви розбещуєте свою доньку, вигадуєте виправдання й налаштуєте її на негативний, а не позитивний розвиток подій.

А може, ви вирішите побути диктатором і зажадаєте: «Дивись мені, щоб о десятій вечора була вдома, а то сама знаєш, що буде! Якщо запізнишся хоч на хвилину, шкуру спущу! А потім – із дому ані кроку!» Та невже ви все життя стоятимете в неї над душою? Скажімо, коли вона вступить до коледжу й у неї вже будуть ключі від власної машини, коли поруч не буде батьків і не буде правил, яким треба неухильно підкорятися?

Чи ви таки покажете себе врівноваженими батьками, що мають здоровий авторитет у своєї дитини, і просто скажете: «Це добре, що ти вирішила провести час із друзями. Тож до вечора, адже, коли ти повернешся, я ще не буду спати». Ваші слова сповнені впевненості в тому, що донька з повагою поставиться до заведеного у вашій родині правила повертатися додому в належну пору.

Так, бути врівноваженими батьками – означає свідомо йти на ризик. Значно простіше опікати, сюсюкати або контролювати кожен крок свого нащадка. Але чинити так не означає формувати характер, ростити молоду людину, здатну мислити самостійно й ухвалювати правильні рішення. Ви створюєте клона, яким можна маніпулювати, утім, лише доти, доки він залишається в полі зору. Та варто йому вийти із зони контролю – тоді тримайтеся, батьки!

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

«Ти краще за собою дивися!..»

Виховуючи підлітка, важливо справді стежити за собою й не «ставати в позу». Якщо ж ви знаєте за собою таку схильність, то будьте готові, що «чувак» або «чувиха» у вашому домі теж не змарнують нагоди показати характер. Але навіщо вам зайвий головний біль – тим паче що в перехідному віці підлітків і без того несе!

Більшість батьків у цей період просто не знають, за що хапатися, – шойно вдалося загасити одну пожежу, як негайно спалахує з іншого краю. Але відгадайте, хто змушує татусів і матусь метушитись, при цьому сповна насолоджуючись видовищем? Так-так, саме він, всесильний підліток!

Та хай би що діялося навколо, будьте тими холонокровними батьками, які власним прикладом показують дітям, як треба брати бика за роги. У розпал битви саме батьки зберігають спокій, вислуховують усі сторони, ставлячись справедливо й поважно до всіх, і знаходять єдино правильне розв'язання проблеми. І це правильне рішення, зокрема, передбачає, що з підлітка спитають за всі його вчинки. Це знак вашої поваги до свого нащадка. Своїми діями ви наче кажете йому: «Ти зробив свій вибір. І якщо це розумний вибір, він однозначно піде тобі на користь. Та якщо це нерозумний вибір, то він потягне за собою наслідки. І лише тобі, і нікому іншому, доведеться розбиратися з ними. Так ти напевно засвоїш, що наступного разу, опинившись у подібній ситуації, треба робити правильний вибір. Як на мене, розуму тобі не бракує, і ти швидко зрозумієш, що тобі на користь, а що ні».

Будьте передбачувані... але не завжди

Якщо у вас на всі питання, пов'язані з дисципліною, завжди була лише одна відповідь (наприклад: «Кроком руш до своєї кімнати!»), притому така, що абсолютно не дає результатів, тоді вам потрібен новий план гри.

Більшість батьків у наш час використовують давно «прострочений» підхід «Іди до своєї кімнати!». Але якщо ви гадаєте, що для ва-

Багато батьків так виховують дітей, що ті почуваються центром усесвіту.

шого підлітка настане кінець світу, коли його відправити до своєї кімнати, ви дуже помиляєтеся. Наказ «Геть з очей, щоб я тебе не бачив!» – це зовсім не покарання. Це пропозиція трохи відпочити й пе-

ребути вечір у приємній атмосфері, ось так! Урешті-решт, до послуг підлітка мобільний телефон, комп'ютер, стереосистема, телевізор і всі мислимі й немислимі гаджети, щоб убити час і водночас отримати задоволення. І вже точно ні про яке покарання тут не йдеться!

Багато батьків так виховують дітей, що тим починає здаватися, ніби вони – центр усесвіту. Тож хай нікого не дивує, що самозакохані розпечені маленькі бешкетники виростають у самозакоханих зманіжених великих шибеників.

Батьки диригують сімейним оркестром, особливо це стосується матері, ключової фігури в родині. Для того щоб у сім'ї був лад, скрипки, альти, віолончелі й контрабаси мають звучати в унісон. І цей «лад» – сімейні правила й межі, починаючи зі взаємної поваги. Кожен інструмент не схожий на інший і грає свою особливу партію. Та лише разом і гуртом вони зможуть створити прекрасну гармонію – тоді мелодія лунатиме як мелодія, а оркестр залишиться оркестром.

Замість того щоби вигадувати різні дисциплінарні заходи для своєї дитини в роки гормональної групи, подумайте краще про новий підхід. Коли ви застосовуєте до нього дисциплінарні заходи, ваша позиція має такий вигляд: «Ні! Я не можу повірити, що це зробила моя дитина. Як же мені тепер бути? Яке покарання вигадати якнайсерйозніше, щоб їй більше не кортіло?» Але, знайшовши потрібний виховний підхід, ви займете таку позицію: «Як мені зробити свою дитину самостійною, допомогти їй самій ухвалювати правильні рішення? Що для цього їй важливо знати й розуміти?»

Бути *передбачуваними* у вихованні означає, що ваш підліток зможе передбачити для себе, що потягне той чи інший його вчинок. Він знає: батьківський авторитет не порожній звук. Але сенс *непередбачу-*

ваної складової виховного моменту полягає саме в тому, що підліток не завжди зможе передбачити, яким саме буде ваш хід у відповідь... причому в найневдаліший час.

Припустимо: суботній ранок почався з того, що ваша донька розмовляла з вами вкрай нешанобливо. Що ж, це діло хазяйське, і не варто аж так загострювати на цьому увагу! Знов-таки, гіпертонічний криз вам зовсім ні до чого. Але тієї-таки суботи, тільки ввечері, вашій доні конче знадобляться ключі від машини. А звідки дістаються ці самі ключики, вгадайте? Правильно – із вашої кишені. І коли вона зрозуміє, що вечірки їй не бачити як своїх вух, – це й буде виховним моментом.

Знов-таки, в усій цій ситуації, ви – самий спокій. Ви не підвищували тон у відповідь, коли вранці вона кричала на вас. Ви просто чекали, коли випаде зручна нагода, – а така нагода обов'язково випаде. Прийде й ваша черга діяти, хай навіть дев'ять годин потому – прирва часу, щоби ретельно обдумати, як вибудувати цей самий виховний момент. І коли донька питає: «Чому?» – ви відповісте мов ніде нічого: «Бо мені не сподобалося, як ти поводи́ла себе сьогодні вранці. Те, що ти наговори́ла мені, не вкладається в жодні рамки». Ідеальний спосіб навчити дитину тримати себе в руках – самому не втрачати самовладання й наочно показати, які бувають наслідки, якщо хтось не стежить за собою.

До слова: толкові батьки, демонструючи витримку й самовладання, навчають цього і свою дитину. Яким чином вона може перейняти ці риси, як не дивлячись на своїх батьків? Знову-таки, виховний момент заскочить вашу доньку зненацька, оскільки настане через кілька годин. Пропустити вечірку їй дуже

*Ідеальний спосіб
навчити дитину
тримати себе
в руках – самому
не втрачати
самовладання.*

*Виховання в роки
гормональної групи
цілком і повністю
базується на
співробітництві з
підлітком.*

й дуже не хочеться, і ви таким чином розіграєте карту непередбачуваності з максимальною користю. А коли ваша донька кине́ться натискати зразу на всі кнопки, щоби ви передумали, – не заважайте їй. Хай трохи понервує: їй це буде корисно. Іноді дати зрозуміти, хто в хаті господар, – теж потрібна справа.

Якщо ви говорите «ні», хай ваше слово не розходиться з ділом

Особливо це стосується матерів, якими діти схильні маніпулювати значно більше, ніж татусями. Урешті-решт, адже це ви, мама, у муках народжували свою дитину, і вона для вас насправді ваша плоть і кров. Але це зовсім не привід мучитися з нею до кінця життя лише тому, що пологові перейми завдали вам стільки мук.

Нехай ваше «ні» буде «ні». Хай благання, сльози чи крики не змусять вас сказати «так», коли ви вже сказали «ні». Ваш тінейджер має знати, що слово матері – закон. Саме тоді, коли ви поставите себе з ним на один рівень відповідальності, можна буде говорити про взаємність у стосунках – благо і батькам і дітям.

Мені подобаються слова, сказані колись Луї Пастером: «Дозвольте поділитися секретом, який привів мене до мети. Моя сила полягає винятково в моїй упертості»².

Підніміть свій авторитет в очах підлітка

Батьки, у вас на руках усі карти в грі під назвою «життя». Ви – ті, від кого залежить, відбудеться чи не відбудеться щось у житті вашого сина чи доньки. Зокрема й можливість сісти за кермо бать-

*Батьки, будьте
непохитні!*

ківської машини (цієї теми ми торкнемося ще не раз, тому що підліток, дорослішаючи, дуже дожить такою свободою). А ще це

² GoodReads, “Louis Pasteur Quotes,” accessed April 11, 2011, http://www.goodreads.com/author/quotes/692216.Louis_Pasteur.

стосується вступу до коледжу й одягу (сподіваюся, випраного), який він надягне. Ключ до всього – у ваших руках. В іншому разі ваш нащадок ходив би до школи у чому мати народила. То хто тут головний? Одне слово, саме час стати авторитетом не на словах, а на ділі.

Покійний Джон Вуден – либонь, найкращий тренер усіх часів у молодіжному баскетболі – був мудрою людиною віри, що мала безумовну повагу у своїй сфері. Він тренував баскетбольну команду Каліфорнійського університету і, що цікаво, ніколи не вимагав від своїх підопічних битися до переможного кінця. Зате постійно навчав їх іншого: кожну гру треба провести гідно.

Ці мудрі слова треба взяти на замітку й батькам. У вихованні дітей нема й не може бути «переможців». Якщо ваш 13-річний підліток «перемагає» у сварці, то насправді ви обидва програли. Виховання в роки гормональної групи цілком і повністю базується на співпраці зі своїм сином чи донькою.

Аби добитися цього, щоразу вислухайте дитину, заохотьте й підтримайте, розпитайте про все – і, звісно, не забувайте спитати з нього. Якщо ви вчинятимете так, підліток знатиме, що ви поважаєте його, дбаєте про нього (про те, що відбувається всередині й навколо нього). Тоді ваш авторитет в очах підлітка злетить до небес, і ви самі здивуєтеся, якими глибокими й міцними стануть ваші стосунки.

Кожному підлітку необхідні такі три вітаміни:

Що зробити в понеділок

1. Вирішити: цілковита переробка, часткове перепланування чи дрібні оздоблювальні роботи?
2. Визначити свій метод виховання:
 - «Усе, що забажаєш, сонечко».
 - «Не хочеш по-хорошому, буде по-поганому».
 - «На рівних правах, але в різних ролях».
3. Розробити план гри.

- Вітамін П – підтримка.
- Вітамін Н – «ні».
- Вітамін С – співпраця.

Толкові батьки мають навчитися того, як правильно дозувати ці три вітаміни, щоби виростити міцного, розсудливого підлітка.

★ ПЕРЕМОЖНА ГРА ★

*Ваш підліток зміниться настільки,
наскільки змінитеся ви самі.*