

Гэри Чепмен Пять путей к сердцу подростка



Благодарности

На протяжении многих лет люди спрашивали меня: «Когда вы собираетесь написать книгу о воспитании подростков?» Я обычно отвечал: «Когда закончу воспитывать своих». Теперь, когда младшему из моих детей исполнился тридцать один год, мне кажется, что я могу взглянуть на процесс достаточно отстраненно и писать объективно, как об успехах, так и о неудачах. Мы с Кэролайн не были идеальными родителями. Когда наши дети были подростками, не обходилось без проблемных ситуаций, но, несмотря на все, мы их любим, и это оказалось самым главным. Сегодня бывшие подростки стали зрелыми и заботливыми взрослыми, и мы наслаждаемся общением с ними. Они приносят нам столько радости и утешения. Я пишу эту книгу, веря, что если родителям удастся любить подростков, они состоятся как родители.

Многому из того, что вы узнаете из этой книги, я научился у Шелли и Дерека. Если бы я не прошел вместе с ними через их подростковые годы, то никогда не смог бы сопереживать другим родителям или писать с чувством. Поэтому я посвящаю эту книгу им. Я пользуюсь случаем, чтобы публично признать, сколь многим я обязан каждому из них; спасибо им, что позволили на себе «попрактиковаться». Они многому научили меня, и я надеюсь, что с внуками будет проще.

Я также благодарен доктору Дейвису Мак-Гирту, который оказал мне неоценимую помощь как ассистент при работе над проектом. Его уникальные исследования современных и исторических ситуаций, связанных с воспитанием подростков, а также научные методы обработки материала значительно облегчили мою задачу. *Спасибо,*

Дейвис. Надеюсь, что это исследование поможет тебе и Мэри Кэй, когда вы будете растить своих собственных детей.

Как обычно, я выражаю благодарность тем родителям, которые делились со мной своими успехами и неудачами в воспитании подростков. Сотни родителей, приходивших на консультации, и «случайные встречные» стали моими учителями. Ваши страдания делали меня более чутким. Ваш успех окрылял меня.

Особая благодарность — Трише Кьюб, моей помощнице на протяжении последних шестнадцати лет, которая обрабатывала на компьютере материал и давала технические советы. Она и ее муж вырастили сына Джо, который стал благополучным молодым человеком и вместе со своей женой Анджелой сделал их дедушкой и бабушкой. *Я просто предвижу это, Триша. Через несколько лет, когда твоя внучка достигнет подросткового возраста, ты снова будешь перечитывать эту книгу.*

Вступление

Я думаю, что ни для одного поколения задача воспитания подростков не была такой тяжелой, как в наши дни. Насилие среди подростков уже не ограничено вымышленным миром кино, оно занимает постоянное место в сводках вечерних новостей. Сообщения о подростках, убивающих своих сверстников, родителей или себя, стали привычными для нас. Тот факт, что подобное поведение свойственно уже не только окраинам больших городов, но начинает проникать в семьи среднего класса, сильно беспокоит родителей всех слоев общества.

Многие родители, с которыми я встречаюсь на проводимых мною семинарах по вопросам брака, просто в панике. Особенно те, которые обнаружили, что их сын в подростковом возрасте заразился венерической болезнью, дочь забеременела или сделала аборт. Некоторые обнаруживают, что их отпрыск не только употребляет наркотики, но и распространяет их в своей школе. Другим звонят из полиции и сообщают, что их ребенок арестован за хранение огнестрельного оружия. Таких родителей не интересуют философские, интеллектуальные, отстраненные рассуждения о проблемах современного общества, они ждут ответа на наболевший вопрос: «Что мы сделали не так?»

«Мы пытались быть хорошими родителями, мы давали им все, что они хотели. Как они могли так поступить с собой и с нами? Мы просто не понимаем», — говорят они.

Последние тридцать лет я работаю консультантом по вопросам семьи и брака и очень сочувствую родителям, дети которых еще не попали в губительную ситуацию, вроде перечисленных выше, но уже имеют дурные наклонности. Если подобное произошло с одними подростками, то оно может произойти и с другими.

Непросто ответить на вопрос, что терзает души современных подростков. Дело в том, что современный подросток живет в мире, незнакомом его предшественникам. Это — глобальный мир, в котором есть спутниковое телевидение, Интернет и многое другое. Современные технологии предоставляют подросткам как лучшее, так и худшее из всех мировых культур. Этические границы обычного подростка остались на бумаге. Плюрализм — принятие множества идей и философий, не выделяя ни одной, — вытеснил распространенные верования и шаблоны поведения. Плюрализм никуда не денется, и в

его водах гораздо труднее плавать, чем в водах общепринятого мнения. Неудивительно, что многие подростки не знают, в каком направлении им двигаться.

Мне кажется, что никогда раньше родители подростков не чувствовали себя такими беспомощными, и в то же время никогда их роль не была так важна. Подростки нуждаются в родителях больше, чем когда-либо. Все исследования показывают, что родители оказывают самое большое влияние на жизнь подростка. Только тогда, когда родители не принимают участия в воспитании, их место занимает компания, сверстники, школьный друг. Я глубоко убежден, что в интересах подростка родители должны играть роль любящих руководителей семьи.

В этой книге я говорю о краеугольном камне отношений между родителями и детьми — о любви. Я верю, что *любовь* — это самое важное слово нашего языка, но, к сожалению, его чаще всего понимают неправильно. Я надеюсь, что эта книга поможет родителям справиться с путаницей и удовлетворить потребность своих детей в любви. Я уверен: если потребность в любви удовлетворена, это сильно влияет на поведение подростков. Часто подростки плохо ведут себя только из-за того, что им не хватает любви. Я не говорю, что родители их не любят; я говорю, что тысячи подростков не чувствуют этой любви. Для большинства родителей проблема заключается не в искренности, а в недостатке информации и неумении выразить любовь на эмоциональном уровне.

Часть проблемы заключается в том, что многие родители сами нуждаются в любви. У них проблемы в супружеских отношениях, поэтому и между мамой и папой не чувствуется свободного потока любви. Именно эта потребность выражения эмоциональной любви в браке побудила меня написать мою первую книгу «Пять языков любви: как выразить сердечную привязанность к своему супругу». Эта книга (сейчас продано около миллиона экземпляров) изменила эмоциональный климат сотен тысяч семей. Пары научились не только выражать свои чувства на «родном языке любви» друг друга, но и делать это понятно и красиво. Для меня, как автора, особенно приятно было слышать истории тех семейных пар, которые вновь обрели любовь, после того как прочли «Пять языков любви» и использовали описанные там принципы.

Я также очень доволен откликами на мою более позднюю книгу «Пять путей к сердцу ребенка», которую я написал вместе с Россом Кэмпбеллом, психиатром с тридцатилетним стажем, работающим с детьми и их родителями. И доктор Кэмпбелл, и я чрезвычайно рады, что не только родители воспользовались этой книгой для определения «родного языка любви» своих детей, но и ряд учителей использовали ее в своей работе для помощи детям, которым не хватает любви. Многие из этих родителей и учителей уговаривали меня написать книгу о пяти «языках любви» у подростков. Одна мать сказала: «Доктор Чепмен, ваша книга о пяти путях к сердцу ребенка реально помогла мне, когда наши дети были помладше. Но теперь они подросли, и у нас опять возникли проблемы. Мы пытались делать то же, что и раньше, но подростки отличаются от малышей. Пожалуйста, напишите книгу, которая помогла бы нам любить подростков!»

Подростки действительно отличаются от малышей, и чтобы любить их, надо открыть для себя новые горизонты. Подростки переживают громадные перемены, и родители должны научиться выражать свою любовь иначе. Я надеюсь, что эта книга поможет родителям подростков не меньше, чем первая помогла семьям, а вторая — родителям маленьких детей. Если это произойдет, я почувствую, что все силы, которые я вложил в этот труд, потрачены не зря.

Я писал в первую очередь для родителей, но и дедушки и бабушки, и учителя, то есть все взрослые, которые имеют дело с подростками, смогут научиться правильно выражать свою любовь к ним, прочтя эту книгу. Подростки нуждаются не только в родительской любви, но и в любви других уважаемых ими взрослых. Если вы — дедушка или бабушка, помните, что подростки отчаянно нуждаются в вашей мудрости. Покажите им, что любите их, и они прислушаются к вашим мудрым советам.

С помощью этой книги вы сможете войти в мой консультационный кабинет и встретиться с множеством родителей и подростков, которые позволили мне разделить с ними путь к пониманию и любви. Конечно, их имена изменены, но, читая искренние диалоги этих родителей и детей, вы обнаружите, как принципы пяти «языков любви» реально работают в жизни подростков и всей семьи.

А теперь позвольте мне коротко рассказать, о чем эта книга.

В 1-й главе я представлю родителям мир, в котором живут подростки. Мы рассмотрим не только возрастные изменения, происходящие в процессе превращения ребенка в молодого человека, но и современный мир, в котором подросток проходит через эти возрастные изменения. Из 2-й главы мы узнаем, как важна любовь для эмоционального, интеллектуального, общественного и духовного развития подростка. Главы с 3-й по 7-ю расскажут о пяти «языках любви» и способах общения с подростками на этих языках. В главе 8-й даны предложения, как обнаружить «родной язык любви» вашего подростка — самый эффективный способ восполнить его потребность в любви.

В главах с 9-й по 12-ю мы рассмотрим основные проблемы жизни подростков, в том числе гнев и жажду независимости. Мы увидим, как любовь проникает в мироощущение подростка и смягчает гнев; как она питает независимость; каковы отношения между свободой и ответственностью; как любовь устанавливает границы, которые невозможно устранить строгой дисциплиной и наказаниями. В главе 13-й мы исследуем, как трудно порой любить; особенно когда подростку что-то не удастся. Последние две главы посвящены уникальному применению наших «языков любви» родителями-одиночками и родителями из полной семьи.

Если потребность подростка в любви удовлетворена в отрочестве, он или она благополучно пройдут через все перемены. Это мнение разделяют со мной многие родители. Теперь давайте углубимся в суть проблемы, войдем в мир подростков и попытаемся узнать, как можно выразить им свою любовь.

Глава первая. Как понять современных подростков

Знаете ли вы, что еще шестьдесят лет назад подростков не выделяли в отдельную возрастную группу? Само слово *подросток* («тинэйджер») стало использоваться примерно во времена второй мировой войны. (См. Приложение 1-е, если хотите узнать увлекательную историю возникновения этого термина и описание жизни подростков того времени.) Хотя с того момента, когда подростки впервые официально вышли на общественную сцену, произошло множество изменений, между подростками 1940-х и теми, кто живет в первом десятилетии XXI века, немало общего.

С самого начала существования подростковой культуры и до нынешнего времени основными темами оставались: *независимость* и *самоопределение*.

Ни одна из этих тем не была актуальна до того, как подростки были выделены в отдельную возрастную группу. На протяжении многих лет американские подростки активно искали себя, пытаясь обрести независимость от родителей.

Когда промышленность еще не была так развита, подростки работали на фермах своих родителей, затем вступали в брак и наследовали свой участок. Подростка не волновала проблема самоопределения; он становился фермером с того момента, когда достаточно подрастал, чтобы работать на поле. Мальчики и девочки считались детьми, пока не вступали в брак, после этого они становились взрослыми.

Поиск независимости и самоопределение

До начала 1940-х гг. никто и не думал о независимости, пока молодой человек не вступал в брак. И даже после этого настоящая независимость была возможна только тогда, когда родители могли оказать финансовую помощь.

С развитием промышленности у подростка появилось больше возможностей для выбора. Он мог научиться какому-нибудь ремеслу и работать на заводе, или получить профессию машиниста, ткача, сапожника и т. д. Независимость стала более реальной, потому что, найдя работу, подросток мог поменять место жительства и, заработав денег, поселиться отдельно от родителей. Таким образом, подростковая культура возникла на фоне глобальных общественных изменений.

Подростки задумываются о независимости и самоопределении начиная с 1940-х гг. Окружающий их мир быстро изменяется: электричество, телефоны, автомобили, радио, самолеты, телевизоры и компьютеры расширили возможности подростков и дали им новые способы поиска себя и независимости. Современный подросток живет в воистину глобальном обществе. Однако он продолжает думать прежде всего о себе — своей личности и независимости. Но об этом мы поговорим позже.

Со временем изменились места, где подросток может проявить свою независимость, но способы выражения остаются теми же: музыка, танцы, мода, прически, язык и отношения. Например, музыкальные жанры за эти годы развивались от биг-бэнда к ритм-энд-блюзу, потом были рок-н-ролл, фолк, кантри, блюграсс, хэви-металл, рэп и т. д., то есть у подростка есть огромный выбор. Но вы можете быть уверены, что его музыкальные вкусы будут отличаться от вкусов родителей. И это — вопрос независимости и поиска себя. Тот же принцип относится и ко всем прочим областям подростковой культуры.

Так каковы же особенности современной подростковой культуры? Чем современные подростки похожи на подростков других поколений, а чем отличаются?

Сходство с подростками прошлых поколений

Физические и умственные изменения

Основные изменения, которые происходят с подростками сегодня, очень похожи на те, с которыми сталкивались вы сами в их возрасте. Во-первых, им нужно принять изменения, происходящие в их теле, и привыкнуть к ним. Бывает так, что руки и ноги у подростка растут непропорционально, он становится неуклюжим, порой это его чрезвычайно

смущает. Развиваются вторичные сексуальные признаки, что вызывает как радость, так и беспокойство. А какому родителю не приходилось страдать, глядя, как их дитя борется с ужасным врагом — прыщами?

Эти физиологические изменения вызывают у подростка множество вопросов: Я расту, но каким я буду? Может, слишком высоким или слишком низким? Не слишком ли большие у меня уши? Не слишком ли маленькая грудь? А нос? А ноги не слишком ли велики? Может, я чересчур толстый или худой?

Эти вопросы снова и снова терзают подростка. То, как он ответит на эти вопросы, окажет положительное или отрицательное влияние на формирование его представления о себе.

Наряду с физическим ростом происходит также интеллектуальный рост. Подросток начинает мыслить по-другому. Он думает в терминах конкретных действий и событий, начинает осознавать такие абстрактные понятия, как честь, верность и справедливость. С развитием абстрактного мышления ему открывается мир безграничных возможностей. Подросток теперь может вообразить себе, что было бы, если... каким был бы мир без войны, как понимающие родители должны обращаться с ним и т. д. Этот мир полон возможностей, в нем есть множество путей для поиска себя. Подросток понимает: я могу стать нейрохирургом, или пилотом, или мусорщиком. Возможности неограниченны, и подросток может вообразить себя в различных ролях.

Разумный возраст

Подростковый возраст можно назвать возрастом разума. Ребенок уже способен логически мыслить и видеть логические следствия разных поступков. Он логически осмысливает не только свои собственные рассуждения, но и доводы родителей. Именно по этой причине подросток часто кажется «спорщиком». На самом деле он просто оттачивает свои навыки мышления. Если родители понимают это, они могут вести интересные и полные смысла беседы со своим ребенком. Если они этого не понимают, в отношениях может возникнуть разлад, и подросток пойдет тренировать свои «интеллектуальные мускулы» в другом месте. Часто благодаря быстрому развитию интеллекта и ненасытной тяге к новой информации подросток может считать себя умнее родителей, и, может быть, в чем-то он прав.

Новый уровень мышления приводит подростка к совершенно новым проблемам в области общественных отношений. Обсуждение «идей» с ровесниками и внимание к их точке зрения, с одной стороны, ведет к возникновению нового уровня близости, с другой же — к возникновению соперничества. Таким образом, формирование так называемых клик (малых и замкнутых общественных групп) подростков скорее связано с идеологическим родством, чем с одеждой и цветом волос. Подростки, как и взрослые, чувствуют себя уютнее с теми, кто соглашается с ними, поэтому стараются как можно больше времени проводить в компании таких людей.

Формирование собственной морали и ценностей

Интеллектуальная способность к логическому осмыслению идей и поступков и представлению последствий определенных верований приводит подростка к еще одному испытанию: анализу системы верований, в которой он воспитан, и определению ценности этой системы. Правы ли мои родители, верно ли их отношение к Богу, морали и ценностям? — с подобными проблемами сталкивается почти каждый подросток. Если

родители не понимают этой борьбы, они часто оказывают отрицательное влияние и отвращают подростка от той самой веры и тех ценностей, которым научили его раньше.

Когда подросток расспрашивает родителей об их верованиях, мудрые родители приветствуют эти вопросы, стараются честно отвечать на них и поощряют подростка продолжать такие беседы. Иначе говоря, они охотно соглашаются на диалог с подростком о той вере, которой давно уже учат его. Если же родители осуждают подростка, или заставляют почувствовать себя виноватым в том, что он посмел усомниться в истинности их морали, то подросток будет вынужден обратиться со своими вопросами к кому-то другому.

Мысли о половых проблемах и браке

Еще одно важное испытание для подростка — это осознание своей сексуальности и обучение общественной роли мужчины или женщины. Как полагается вести себя с особами противоположного пола? Как относиться к своим собственным сексуальным желаниям и мыслям? Часто родители не обращают внимания на эти вопросы, но для подростка они важны.

Растущая сексуальность подростка — это часть его личности, а отношения с лицами противоположного пола — реальность, в которой мы живем. Многие подростки мечтают о том, что вступят в брак, и у них будет семья.

Недавно среди подростков был проведен опрос. Их попросили перечислить самые важные задачи на будущее. «Восемьдесят шесть процентов ответили, что в будущем для них самое большое значение имеет прочная семья».^[1] Переход от подросткового возраста к стабильному браку и семье в значительной степени занимает мысли подростков.

Родители, которые хотят помочь своим детям, воспользуются домашними семейными беседами, чтобы обсудить проблемы сексуальности, свиданий и брака. Они также будут давать подросткам соответствующие книги, содержащие практическую информацию на данную тему на доступном для них уровне. Для тех подростков, которые ходят в церковь, заботливые взрослые и молодежные служители должны проводить встречи, посвященные сексу, свиданиям и браку. Такие занятия создадут общественный контекст, в котором подростки смогут научиться открыто и дружелюбно обсуждать эту важную сторону своего развития.

Планы на будущее

Есть и еще одна проблема, общая для подростков всех времен. Это вопрос: чем я буду заниматься в жизни? Это не только выбор профессии. Это глубоко духовный вопрос: какое занятие стоит того, чтобы посвятить ему жизнь? Где я найду свое счастье? Во что я могу внести наибольший вклад?

Эти вопросы могут показаться слишком философскими, но для наших подростков они совершенно реальны. Более конкретно они будут спрашивать: пойду ли я в колледж, и в какой? Идти ли мне на военную службу, и в какие войска? Может быть, мне искать работу, но какую?

Конечно, подростки понимают, что любой выбор ведет к каким-то последствиям. Потом им придется делать следующий шаг, и каждый из них приближает подростка к конечной цели. Это всегда волнует их.

Родители, желающие помочь своим детям, поделятся с ними воспоминаниями о своей собственной борьбе, своих собственных радостях и разочарованиях. Вы не должны давать своим детям готовые ответы, но вы можете помочь им в поиске, познакомить, например, своего сына или дочь с представителями разных профессий. Посоветуйте подростку пройти специальное тестирование или воспользоваться услугами специалистов по поиску профессии. Но главное — вы должны советовать подростку следовать примеру пророка Самуила. Древнееврейский пророк прислушался к зову Божьему и ответил: «Говори, Господи, ибо слышит раб Твой» (1 Цар. 3:10). Мужчины и женщины, оказавшие наибольшее влияние на ход истории, прислушивались к божественному зову и жили в соответствии с ним.

Все вышеописанные испытания свойственны всем поколениям подростков. Но современные подростки живут в очень сложном мире, который отличается от прежнего и, конечно же, от того, в котором жили их родители в подростковом возрасте.

Пять основных отличий

Несмотря на все сходства, не забывайте о пропасти, отделяющей современного подростка от подростков прошлого, а так же о современной культурной обстановке, в которой подростки претерпевают описанные выше изменения. В чем же заключаются эти отличия?

1. Технология

Одно из самых заметных отличий заключается в том, что современные подростки выросли в мире с высокоразвитой технологией. Родители в их возрасте уже были знакомы с телефоном, радио и телевидением, но кабельное и спутниковое телевидение создало для современных подростков некий более глобальный мир. Радио и телеканалы делают доступным любое развлечение в рамках нашей собственной культуры. Теперь подросток не ограничен программой. Он может взять напрокат любой фильм, может купить запись любой песни и прослушать ее на своем личном плеере.

Современный американский подросток вырос, пользуясь компьютером; они развивались вместе. Многие подростки имеют собственный компьютер. Сеть Интернет стала важной частью их жизни и оказывает на них как положительное, так и отрицательное влияние. У наших детей есть доступ к роликам будущих фильмов, к радиопередачам всей страны, к последним музыкальным новинкам, они могут общаться по сети с друзьями и посылать им сообщения в любую точку планеты. Интернетовские «чаты» быстро вытесняют телефонную связь как метод общения подростков между собой и способ обмена идеями. Недавнее исследование показало, что в США подростки пользуются Интернетом для «чатов» и отправки электронной почты в среднем 8,5 часов в неделю, в то время как на приготовление домашних заданий уходит всего 1,8 часа.^[2] Эта технологическая реальность дает им связь с миром, а миру дает возможность влиять на них. Итак, современный подросток находится под влиянием столько культурных стимулов, сколько его родители не могли себе и вообразить.

2. Знание о насилии и соприкосновение с ним

Другое культурное различие заключается в том, что ваш подросток знает о человеческой жестокости гораздо больше, чем знали вы. Отчасти из-за технологических преимуществ, так как в средствах массовой информации много говорится о насилии, отчасти из-за того, что наша культура тяготеет к насилию, иногда просто одержима им. Наши фильмы, песни и романы полны сценами насилия. Недавний опрос молодежи Институтом Гэллага

показал, что 36 процентов подростков хотя бы один раз в месяц смотрят фильм или телевизионное шоу, в котором много насилия.

Интересно, что в 1999 г. восемь подростков из десяти (то есть 78 процентов) сообщили, что они «без проблем смотрят фильмы или телепередачи с насилием». Однако 53 процента тех же самых подростков согласились с тем, что насилие на телевидении и в кино может отрицательно повлиять на молодежь. В то же время 65 процентов из опрошенных подростков считает, что кино и телевидение оказывают существенное влияние на мировоззрение сегодняшней молодежи.^[3]

Современные подростки видят насилие не только в кино и средствах массовой информации, многие из них испытали его на личном опыте. Они видели, как их отцы бьют матерей, или их самих обижали отцы, отчимы или другие взрослые. Большая часть подростков признается, что они часто наблюдают сцены насилия в школе.

Некоторые подростки сами совершают акты насилия, в том числе убийства. В то время как уровень убийств в Соединенных Штатах остается в последние тридцать лет относительно стабильным, среди молодежи он постоянно растет. Самый большой рост молодежного насилия наблюдался в период с середины 1980-х до середины 1990-х гг., когда количество молодежных убийств возросло на 168 процентов. ФБР сообщает, что каждый год в Соединенных Штатах совершается около 28 000 убийств, и в 25 процентах случаев их совершают лица в возрасте 21 года или моложе.^[4] Насилие всегда было частью нашей культуры, но современный подросток интеллектуально и эмоционально вовлечен в него больше, чем предыдущие поколения.

3. Распад семей

Третий культурный фактор, влияющий на современного подростка, — это непрочность современной семьи. Согласно недавнему исследованию Института Гэллапа среди молодежи, четверо из десяти американских подростков (39 процентов) живут с одним из родителей. В восьми случаях из десяти отсутствует отец. Тот же самый опрос показал, что 20 процентов американских подростков живут в семье с отчимом или просто взрослым мужчиной, сожительствующим с матерью.^[5]

Социологи отмечают, что американские семьи сейчас чрезвычайно разнородны: работающие отцы и матери-домохозяйки; отцы и матери, работающие вне дома; родители-одиночки; повторные браки, в которых у каждого из родителей свой ребенок от первого брака; пары с детьми и без; геи и лесбиянки с приемными детьми. Америка живет в период исторических перемен в семейной жизни.^[6] Другие исследователи замечают: «Еще нет данных о последствиях такого разнообразия, но социологи считают, что оно прямым образом связано со многими общественными проблемами, которые мы наблюдаем каждый день. Некоторые из отношений, стресс, отчуждение... невнимание друг к другу можно считать непосредственно связанными с напряженностью приспособления к новым типам семьи».^[7]

Помимо распада семейного ядра следует упомянуть о том, что подростки сегодня редко растут в большой семье: с дедушками, бабушками, дядями, тетями и прочими родственниками. Сейчас подвижность людей возросла, поэтому часто семьи живут очень далеко от старших поколений. Раньше соседи могли заменить родителей, присматривая за детьми, но сегодня соседи обычно заняты и не могут этого делать. Школы некогда были более однородными, общество создавало более безопасную среду, в которой подростки

могли общаться с другими людьми. Сегодня безопасности больше нет. Все положительные влияния вне дома быстро тают.

Джеймс Кромер, директор Йельского центра по исследованию ребенка, считает, что этот фактор не менее важен, чем распад семьи как ячейки общества. Кромер вспоминает о своем собственном детстве: «Помимо дома и школы по меньшей мере пять близких друзей моих родителей говорили мне, что я делаю не так. Современные дети лишены такого присмотра».^[8] В прошлом подростки могли положиться на родственников, здравомыслящих соседей, церковь и общественные группы. Современные подростки часто лишены такой поддержки.

4. Знание о сексуальных отношениях и соприкосновение с ними

Наши подростки растут сегодня в насыщенной сексуальной атмосфере. «Бэби-бумеры» 1960-х гг. восстали против традиционной сексуальной морали родителей, хотя твердо знали о существовании правил и испытывали некоторое чувство вины, когда нарушали их. Современные подростки живут в мире, в котором нет никаких правил, связанных с сексом. Кино, пресса и музыка отождествляют секс с любовью и изображают его как часть полноценных отношений между людьми. Поэтому значительное число подростков ведет сексуально активный образ жизни. Результаты, конечно, не везде одинаковы, но в среднем мы видим, что 70–80 процентов американских подростков вступали в сексуальную связь до окончания школы.^[9]

Подростки, не живущие половой жизнью, борются с такими мыслями: «Может быть, я упускаю что-то важное? Может быть, со мной что-то не так?»

Те же, которые живут половой жизнью, тоже подавлены: они часто чувствуют, что их используют, что ими злоупотребляют, они опустошены морально.

Современные подростки живут в мире, в котором секс не только считается нормальной частью ухаживания, но и совместная жизнь до вступления в брак становится все более и более естественным делом, а гомосексуализм превращается в альтернативный образ жизни. В самом деле, слова *бисексуал* и *трансвестит* стали привычными для современного подростка. Секс стал вполне реальным американским божеством, причем способов поклонения ему существует столько, что трудно даже представить. В этом мире современный подросток должен справляться с проблемами своей развивающейся сексуальности.

5. Размытость моральных и религиозных ценностей

Наконец, современный подросток живет в мире, который можно было бы назвать постхристианским. В области религии и морали нет ничего несомненного. В прошлом большинство людей могло отличить нравственное от безнравственного. Эти моральные суждения были в первую очередь основаны на иудейско-христианском Писании. Для современного подростка такой морали не существует. Впервые в американской истории целое поколение растет без определенных моральных ценностей. Ценности часто размыты; подростку говорят, что он может делать то, что нравится. Понятие зла относительно.

Проводя опрос подростков старшего возраста в середине 1990-х гг., социологи обнаружили, что 91 процент подростков соглашается с утверждением: «То, что правильно для одного человека в конкретной ситуации, может не быть правильным для другого».

человека в сходной ситуации». 80 процентов согласились со следующей идеей: «Мораль и этика — это разные вещи для разных людей; никто не может быть абсолютно уверен в том, что знает истину». В обществе, в котором некогда так ценились честность и искренность, 57 процентов сделали вывод, что лгать иногда необходимо.^[10]

Современное поколение не представляет себе четко, что такое хорошо, а что такое плохо. Причины этой аморальности психолог Том Рэйнер объясняет следующим образом: «Билдеры, рожденные до 1946 г., принимали (и принимают до сих пор) основные иудейско-христианские принципы различения между добром и злом. Они верили, что Библия — это моральный учебник жизни. Дети билдеров — бумеры — и их дети — бастеры — в значительной степени отошли от церкви и христианской деятельности».

Рэйнер продолжает:

Выйдя из-под влияния церкви, они стали делать вещи, которые их родители считали аморальными. Они прекрасно знали о моральных установках своих родителей и дедов, но принимали их скорее теоретически, чем практически. Поколение же бриджеров (рожденное в период между 1977 и 1994) вообще не имеет моральных стандартов, у них нет ни Библии, ни примера родителей. Их представление о добре и зле в лучшем случае запутанно. Вскоре вырастет целое аморальное поколение.^[11]

Подростки всегда интересуются религиозными верованиями. Они задают вопросы о вере или неверии своих родителей. Они пытаются найти себя в этой области, как и в других областях. Отличие современного мира в том, что из-за его глобальности подросткам доступно множество разнообразных религиозных верований — как через средства современных технологий, так и через друзей, принадлежащих к разным религиозным группам.

Религия важна для современного подростка. Недавнее исследование Института Гэллапа показало, что четверо подростков из пяти (72 процента) считают, что религиозная вера имеет для них большое значение.^[12] Большинство подростков (64 процента) ходит в церковь, синагогу или другое религиозное учреждение. Половина подростков (40 процентов) говорит, что их жизнь принадлежит Богу или высшей силе. Треть из них (35 процентов) считает, что религиозная вера для них важнее всего, и одна треть (34 процента) называет себя «рожденными свыше». Четверо подростков из десяти (42 процента) сообщили группе из Института Гэллапа, что на прошлой неделе посещали религиозное богослужение.^[13] Сегодняшние подростки больше интересуются экспериментальной, связанной с отношениями между людьми стороной религиозных групп, чем абстрактными религиозными верованиями. Если в религиозной организации к подростку относятся приветливо, заботятся о нем и поддерживают его, то он вступает в нее, даже если не согласен с большей частью верований.

Родители могут быть наставниками

В таком сложном мире живут современные подростки. Но положительно то, что они ждут советов от родителей. Родители оказывают на подростков большее влияние, чем ровесники, в следующих вопросах: ходить ли в колледж, ходить ли на богослужения, делать ли домашнее задание и употреблять ли спиртное. Родители оказывают влияние на планы подростков, связанные с работой и карьерой. Друзья более влияют на непосредственные решения: прогулять ли занятие, с кем встречаться, как подстричься, во что одеться.^[14]

Кто же все-таки оказывает большее влияние — родители или друзья? Оказывается, что родительское влияние несомненно в тех проблемах, которые наиболее важны и максимально влияют на будущее подростка. Да, в чем-то подросток поддается влиянию друзей, но родительское влияние все равно важнее для его мышления и поведения.

Следующие главы этой книги призваны помочь вам научиться эффективно удовлетворять потребность подростков в любви и оказывать на них наиболее положительное влияние во всех областях жизни.

Глава вторая. О важности родительской любви

Бекки, мать двоих детей, была очень встревожена.

— Доктор Чепмен, я до смерти напугана! — сказала она. — Моему сыну двенадцать; моей дочери одиннадцать. Я прочла много книг о подростках, и мне страшно. Создается впечатление, что они все занимаются сексом, употребляют наркотики и ходят в школу с пистолетом. Все на самом деле так плохо?

Бекки задала мне этот вопрос во время семинара по проблемам брака в Молине, Иллинойс. Потом она добавила:

— Я думала, может быть, мне заниматься с детьми дома и не отпускать их в школу, но это меня тоже пугает. Я не знаю, готова ли я воспитывать подростков.

В последние пять лет я встречал много родителей, подобных Бекки. Многие родители изучают литературу о воспитании подростков, слышат о подростковом насилии по телевидению, читают газеты... и совершенно напуганы. Если вы — один из этих встревоженных родителей, или спрашиваете себя: «Есть ли у меня повод для беспокойства?», я надеюсь, что эта глава поможет вам справиться с частью страхов. Беспокойство ничем вам не поможет в воспитании подростков. Надеюсь, что эта глава принесет некоторым из вас облегчение и убедит в том, что вы можете сыграть положительную роль в жизни своего ребенка.

Хорошие новости по поводу семьи и школы

Позвольте начать с того, что не все так плохо. Недавние исследования Института Гэллага показали, что хотя только 57 процентов американских подростков живут с обоими родителями, 87 процентов подростков постоянно общаются со своими отцами, живущими отдельно.^[15] Значительное большинство подростков (70 процентов) говорят, что чувствуют «большую» или даже «очень большую» близость со своими отцами.^[16]

Еще одно исследование выявило, что большинство подростков в возрасте от тринадцати до семнадцати лет считают себя счастливыми (85 процентов) и чувствуют поддержку в школе (82 процента). Почти столько же подростков считает, что их ценят (78 процентов), чувствуют интерес к себе (77 процентов), одобрение (76 процентов) и поощрение (72 процента).^[17] Две статистических цифры согрешают сердца родителей, которых волнует проблема образования: 97 процентов подростков собирается заканчивать школу, а 83 процента считает, что обучение в колледже или институте «сегодня очень важно».^[18]

Анализируя эти цифры, исследователь Джордж Гэллап-младший характеризует современную молодежь как идеалистов и оптимистов, реагирующих на мир спонтанно и энергично. Молодые люди говорят, что им нравится помогать другим, они готовы работать ради мира на земле и более здорового мира, они позитивно настроены по отношению к школе, и еще более — к учителям. Большая часть американской молодежи утверждает, что счастлива и радостно смотрит в будущее, поддерживает близкие отношения с родственниками, готова вступить в брак, хочет иметь детей, довольна своей жизнью и хочет достичь высот в избранной карьере.^[19]

Лоренс Стейнберг, старший сотрудник Исследовательского центра по развитию и обучению человека, является признанным во всей стране специалистом по подростковым проблемам. Он заметил: «Подростковый возраст не обязательно должен быть трудным периодом. Физиологические проблемы, проблемное поведение и семейные конфликты свойственны подростковому периоду не больше, чем любому другому этапу жизненного пути. Некоторые подростки испытывают проблемы, некоторые попадают в беду. Но подавляющее большинство (почти 9 из 10) проходит через этот этап благополучно».

Стейнберг, профессор психологии в Университете Темпл, добавляет: «Проблемы, которые мы рассматриваем как „естественную“ часть подросткового поведения: наркотики, преступность, безответственный секс, неуважение к авторитетам, — вовсе не являются нормальными. Их можно избежать, с ними можно бороться. Хорошие дети не могут автоматически становиться плохими подростками».^[20]

На самом деле, большая часть того, что мы читаем в газетах и слышим из средств массовой информации, касается 10 процентов трудных подростков, которые были трудными детьми. У вас и вашего подростка *могут* быть нормальные отношения. Именно это нужно и ему, и вам. В этой главе мы собираемся рассмотреть наиболее важные, по моему мнению, стороны этих отношений, а именно удовлетворение потребности вашего ребенка в любви. Если вы удовлетворите эту потребность, подросток благополучно преодолеет ту «бездну» современной культуры, о которой мы говорили в первой главе.

Когда подростки уверены в любви родителей к себе, они уверенно противостоят негативным влияниям нашей культуры, которые могут помешать им стать самостоятельными взрослыми. Без родительской любви подросток гораздо скорее поддастся вредному влиянию наркотиков, сексуальных извращений и насилия. По моему мнению, нет ничего важнее, чем умение родителя удовлетворить эмоциональную потребность подростка в любви.

Что я понимаю здесь под «любовью»? В глубине души подросток хочет ощущать свою связь с родителями: что они принимают его и заботятся о нем. Когда он ощущает это, то чувствует себя любимым. Если подросток не чувствует, что его принимают и о нем заботятся, его потребность остается неудовлетворенной, и это в значительной степени влияет на его поведение. Позвольте мне описать подробнее каждый из аспектов.

Желание подростка чувствовать свою связь с родителями

Присутствие родителей

Много написано о том, как важно ребенку чувствовать свою связь с родителями. Большинство детских психологов соглашается с тем, что, если такой эмоциональной связи не установлено, ребенок будет испытывать неуверенность, чувствовать себя заброшенным. Если у ребенка нет родителей — они умерли, развелись, бросили его, — то

и эмоциональной связи не может быть. Для того чтобы она существовала, необходимо присутствие родителей. Для этого нужно проводить время вместе.

То же самое относится и к подросткам. Если родителей почти не бывает рядом по причине развода, рабочего расписания и т. д., они ставят под угрозу ощущение подростком связи с ними. Это очень просто: чтобы подросток чувствовал свою связь с родителями и их любовь, они должны проводить вместе какое-то время. Подросток, чувствуя себя покинутым, часто будет задавать вопрос: что во мне не так, почему родители не заботятся обо мне? Если родители хотят, чтобы подросток чувствовал себя любимым, они должны выделять время для общения с ним.

Связующая сила общения

Очевидно, пространственная близость родителей и подростков не обязательно ведет к ощущению связи. Для эмоционального контакта необходимо общение. Вы можете сидеть дома с ребенком в течение двух недель, но при этом не чувствовать никакого контакта с ним.

Недавно меня воодушевили результаты опроса, по которому оказалось, что 71 процент американских подростков по крайней мере один раз в день едят дома. Но воодушевление это длилось недолго, когда я обнаружил, что добрая половина опрошенных во время последнего обеда с родителями смотрела телевизор. Кроме того, один из четырех сказал, что слушает радио, а 15 процентов читает книгу, журнал или газету во время обеда.^[21] Получается, что большинство родителей не используют совместные обеды для установления контакта с подростками.

По моему мнению, обеденный стол — лучшее место для установления эмоционального контакта с подростками. Если ваша семья не относится к тем, кто по крайней мере один раз в день питается вместе, то позвольте мне призвать вас последовать этому образцу. Тем же, кто обедает вместе и не общается, я посоветую разработать новый план семейной трапезы. Объявите подросткам и младшим детям, что вы устанавливаете новый порядок обеда: «Сначала мы поговорим с Богом (да, учите своих детей благодарить Его за пищу), потом друг с другом; а после этого, если хотите, можно обратиться к телевизору, газетам и радио».

После того как кто-либо по доброй воле поблагодарит Бога за пищу и людей, приготовивших ее, пусть каждый член семьи во время обеда поделится с остальными тремя событиями, которые произошли сегодня в его жизни, и расскажет, что он при этом чувствовал. Пока кто-то говорит, остальные должны слушать его с сочувствием и не давать советов, если рассказчик их не просит.

Возможно, этой новой традиции будет достаточно, чтобы установить контакт с вашим ребенком.

Подростки хотят, чтобы их приняли

Сила принятия... и отвержения

Второй аспект любви таков: подросток должен чувствовать, что его принимают. Один четырнадцатилетний мальчик сказал: «Больше всего мне нравится в моих родителях то, что они принимают меня таким, какой я есть. Они не пытаются сравнивать меня со

старшей сестрой». Этот подросток чувствует себя любимым, потому что родители принимают его.

«Мои родители любят меня. У меня все хорошо» — так думает подросток, которого принимают. Противоположность этому — отвержение. Отвергнутый подросток думает: «Я им не нравлюсь. Я недостаточно хорош для них. Они хотели бы, чтобы я был другим». Ребенок, чувствуя себя отвергнутым, не ощущает любви.

Антрополог Рональд Ронер исследовал природу отвержения в сотне мировых культур. Его исследования показывают, что хотя внешние выражения отвержения могут быть разными, отвергнутые дети всегда подвержены психологическим проблемам, начиная с низкой самооценки, недостатков морального развития, неумения противостоять агрессии и заканчивая проблемами сексуальной идентичности. Ронер полагает, что последствия отвержения настолько сильны, что называет его «психологической раковой опухолью, которая распространяется по всему эмоциональному строению ребенка, разрушая его». ^[22]

Джеймс Гарбарино, профессор кафедры развития человека в университете Корнелл, много лет изучал внутреннюю жизнь подростков, совершивших насилие. Он пришел к выводу, что отвержение сыграло ведущую роль в их психологическом формировании. Часто чувство отвержения возникало при сравнении себя с другим ребенком. Беседуя с восемнадцатилетним юношей из Нью-Йорка, приговоренным к пожизненному заключению за убийство полицейского, Гарбарино поставил на стол две банки и сказал:

— Представим себе, что поверхность этого стола залита любовью твоей матери. Эта банка — ты, — он показал на одну из банок, — а вот эта — твой брат. Насколько полна материнской любовью твоя банка? И насколько — его?

Молодой заключенный показал, что его собственная банка полна где-то на 20 процентов, а банка брата — на 80.

— Теперь пусть этот стол показывает у нас принятие или отвержение. — Гарбарино указал на один край стола. — Этот край — полное принятие; другой — полное отвержение. Выбери на нем место для обеих банок, чтобы показать, насколько твоя мать принимала тебя и твоего брата.

Молодой человек поставил свою банку почти у самого края стороны отвержения, а банку брата — на другом краю стола, у отметки полного принятия.

— 90 процентов отвержения для тебя и 100 процентов принятия для твоего брата? — спросил консультант.

— Да, — ответил молодой человек. ^[23]

Очевидно, подросток, чувствуя себя отверженным, не ощущает родительской любви.

Принятие подростка... коррекция поведения

Многие родители считают, что полное принятие неправильно. Боб, озабоченный отец двух подростков, говорил со мной очень искренне:

— Доктор Чепмен, я не понимаю, как можно принимать подростка, если его поведение ужасно. Я не хочу, чтобы мои ребята чувствовали себя отверженными, но, честно говоря,

мне не нравится их поведение, и мне не нравятся они, когда так себя ведут. Может быть, я их отталкиваю, но я не чувствую этого. Я чувствую к ним любовь и заботу. Я не хочу разрушить их жизнь.

Боб выступает от имени тысяч родителей, которые еще не научились одновременно и принимать подростков, и корректировать их неправильное поведение. Мы рассмотрим это дальше, когда будем говорить о «пяти языках любви», а также в главе 12-й, когда речь пойдет о дисциплине.

А сейчас давайте поясним нашу задачу богословским примером. Павел, апостол христианской веры I в., сказал о Боге: «Он облагодетельствовал нас в Возлюбленном» (Еф. 1:6). Он имеет в виду основное христианское учение о том, что Бог, Который свят, принимает нас, нечестивых, потому что считает нас частью Себя, если мы приняли Его Сына — Возлюбленного. Мы приняли Сына Бога, и Бог принял нас. Идея Павла такова: Бог не всегда доволен нами, потому что мы — Его дети. Наша задача как родителей именно в этом: внушить нашим детям, что мы счастливы быть их родителями, независимо от их поведения. Именно это мы и подразумеваем под безусловной любовью.

Идея безусловной любви такова: я люблю тебя, я забочусь о тебе. Я предан тебе, потому что ты — мое дитя. Мне не всегда нравится то, что ты делаешь, но я всегда люблю тебя и забочусь о твоём благополучии. Ты — мой сын или дочь, и я не оттолкну тебя. Я всегда буду делать то, что, по моему мнению, лучше для тебя. Я буду любить тебя, что бы ни случилось.

Кен Кэнфилд, президент Национального центра отцовства, сказал: «Никогда не забывайте о великом вопросе юности: „Кто я?“ Ваш подросток сам даст ответ на этот вопрос. От вас же он хочет услышать другое: „Что бы ни случилось, я тебя люблю“». Далее Кэнфилд обращает внимание на страх каждого подростка: «Никогда не забывайте о великом страхе юности: „Нормален ли я?“ Скорее всего, вы ответите „Да“. Но подросток хочет услышать другое: „Даже если бы ты был ненормальным, я все равно любил бы тебя“». ^[24]

Таким образом, Кэнфилд говорит о безусловном принятии, безусловной любви. Я дам вам позже и другие советы, здесь же позвольте привести самые простые, но добрые слова, которые помогут подростку прислушаться к вашим словесным наставлениям. Перед тем как сообщать ребенку, что вы хотите, всегда говорите: «Я очень тебя люблю. Я буду любить тебя, даже если ты не последуешь моему совету, но именно потому, что я люблю тебя, я должен дать тебе этот совет». А потом делитесь своими мудрыми мыслями.

Вашему подростку нужно услышать, что вы принимаете его даже тогда, когда не одобряете его поведения. Произнесите эти слова в соответствии со своим характером. Если вы склонны к театральным эффектам, вы можете сказать: «Не пожелает ли сын мой, которого я так горячо люблю и буду любить вечно, выслушать мудрый совет своего отца?» или: «Не угодно ли будет моей возлюбленной дочери, которую я всегда буду лелеять, выслушать сокровенные мысли отца, которые могут оказать сильное влияние на ее жизнь?» Найдите способ выражения, естественный для вас, но произносите эти слова, и почаще.

Потребность подростков в заботе

Третий аспект любви к подростку — это забота о нем. Под заботой мы подразумеваем питание духа подростка. Когда мы выращиваем цветы, то удобряем землю, в которую они посажены. Заботясь о подростках, мы создаем климат, в котором они растут. Подростки,

растущие в теплой, нежной, ободряющей, положительной эмоциональной атмосфере, скорее всего, расцветут пышным цветом и принесут плоды, когда достигнут зрелости.

Избегайте злоупотреблений

Противоположность заботы — злоупотребление. Оно подобно отравлению почвы. Подростки, которые слышат от родителей враждебные, резкие, грубые или оскорбительные слова, вероятно, справятся с этим во взрослом возрасте, но шрамы от словесных злоупотреблений останутся на всю жизнь. Родители, злоупотребляющие своей властью физически, шлепая, толкая, избивая детей, могут причинить вред физическому развитию подростка, но еще более серьезный вред можно причинить его эмоциональному развитию и значительно осложнить этим его взрослую жизнь.

Злоупотребление чрезвычайно вредно для формирования психики подростка. Подростки делают выводы на основании своих наблюдений и поведения родителей. Исследования показали, что большинство подростков, совершающих насилие, сами страдали от злоупотреблений и жаждали любви. Вот как описываются ребята-преступники в книге Гарбарина «Заблудшие мальчики»: «Они принимают наркотики. Они склонны к насилию. Они воруют. Они предаются разврату. Они вступают в банды и в секты, а когда на них никто не смотрит, они начинают сосать палец и плачут, пока не заснут».^[25] В прошлом многие подростки-преступники страдали от родительских злоупотреблений. Любовь не злоупотребляет; любовь заботлива.

Как быть заботливым родителем

Чтобы позаботиться о подростке, сначала надо научиться заботиться о себе. Если родители хотят создать для подростка положительную среду, в которой он сможет пройти через все изменения, связанные с процессом созревания, они должны в первую очередь преодолеть собственные эмоциональные слабости. На самом деле многие родители были лишены заботы в семье, поэтому им трудно проявить заботу о своих детях. Если вы замечаете это в себе, первым делом вы должны справиться со своей собственной проблемой и научиться преодолевать свой собственный гнев.

Вы можете почитать книжки о преодолении гнева,^[26] посещать группы поддержки в местной церкви или же обратиться к психотерапевту. Никогда не поздно постараться преодолеть темные стороны своей личности. Ваши дети заслуживают лучшего, а это невозможно, пока вы не справитесь с собственным прошлым.

Заботливые родители должны выработать позитивное отношение. Я не говорю, что надо закрывать глаза на жизненную реальность, но желательно видеть руку Бога за событиями, которые происходят с людьми. Надо видеть солнце, скрытое за тучами, и воспитывать такое же отношение у подростков. Заботливые родители одобряют хорошие поступки подростков, ищут положительные стороны в том, что они говорят и делают, хвалят их. Заботливые родители нежны, они постоянно ищут способы помочь детям.

В следующих главах мы рассмотрим пять языков любви и подскажем вам, как определить основной «язык любви» для вашего ребенка. Общаясь на этом языке, вы наилучшим образом позаботитесь о духовном состоянии вашего ребенка.

Забота должна касаться всех сторон жизни подростка

Одна из причин, по которым чувство любви так важно для подростка, заключается в том, что оно влияет на все аспекты его жизни. Когда подростку не хватает любви, он чувствует, что никому не нужен. Отсутствуют стимулы для обучения: зачем мне заниматься в школе? всем ведь все равно, что со мной будет. Школьные психотерапевты часто выслушивают подобные заявления.

Нехватка любви влияет также на способность подростка сочувствовать другим. Если подросток не чувствует себя любимым, ему очень трудно понять, что его отрицательные поступки могут ранить чьи-либо чувства. Исследования показали, что подростки, совершившие наиболее тяжкие преступления, практически не способны к состраданию.^[27] Сопереживание другим — одна из основ того, что Дэвид Гоулмэн называет «эмоциональным интеллектом». Он определяет эмоциональный интеллект как способность понимать чувства окружающих, эффективно общаться неязыковыми способами, справляться со взлетами и падениями повседневной жизни и соответствующим образом оценивать отношения.^[28] Таким образом, недостаток эмоционального интеллекта влияет на способность подростка иметь адекватные отношения с другими людьми.

Неспособность к сочувствию влияет, в свою очередь, на формирование совести и моральных представлений подростка. Именно в подростковые годы формируются собственные нравственные принципы. В детстве эти принципы диктуются родителями. Подросток же борется за свои собственные представления о том, что морально, а что аморально. Если из-за нехватки любви подросток не способен сочувствовать другим, слова о том, что другим нельзя причинять вред, будут для него пустым звуком. Если эмоциональная потребность ребенка в любви не удовлетворена, то все слова о любящем Боге не будут иметь для него никакого значения. Именно поэтому подростки, не получившие эмоциональной любви, не принимают религиозные верования родителей.

В итоге интеллектуальному, эмоциональному, общественному, моральному и духовному развитию подростка наносится значительный ущерб, если ему не хватает эмоциональной любви. Вот почему я посвятил целую книгу той области отношений родителей и детей, которую считаю самой важной, — а именно удовлетворению подростка в эмоциональной любви.

Самая важная потребность: чувствовать себя любимым

Социологи, психологи и религиозные руководители соглашаются с тем, что основная потребность подростка — чувствовать любовь тех взрослых, которые играют важную роль в его жизни.

Дэвид Поупноут, профессор социологии в университете Ратджерса и один из председателей «Американского совета по вопросам семьи», пишет: «Дети лучше развиваются, когда им дается возможность испытывать теплые, близкие, постоянные и длительные отношения с отцами и матерями». Психологи Генри Клауд и Джон Таунсенд добавляют: «Для растущего ребенка нет ничего важнее любви». В своей книге «Заблудшие мальчики» Джеймс Гарбарино спрашивает: «Как мальчик может найти смысл своей жизни, если он не видит смысла в любви и уважении?»^[29]

«Когда фарисеи спросили Иисуса из Назарета: „Какая наибольшая заповедь в законе?“, — основатель христианской веры ответил: „Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим“. Это — первая и наибольшая заповедь. Вторая же подобная ей — возлюби ближнего твоего, как самого себя. На этих

заповедях утверждается весь закон и пророки» (Мф. 22:35–40). Таким образом, Иисус подвел итог учению ветхозаветных книг закона и писаний иудейских пророков в двух заповедях. Мне хочется, что бы вы поняли, что подросток, живущий в вашем доме, — ваш самый близкий человек.

Как подростки ищут любовь не там

Реальное положение вещей заключается в том, что если родители и другие уважаемые подростком взрослые не удовлетворяют его потребность в любви, подросток будет искать ее у других людей. 1 октября 1997 г. шестнадцатилетний Люк Вудхэм убил свою мать и открыл огонь в школе, убив троих и ранив семь человек. Позже он рассказал корреспонденту программы новостей «ABC», что чувствовал себя изолированным и отверженным в своем обществе, поэтому легко согласился вступить в компанию молодых людей, провозглашавших себя сатанистами. Он сказал: «Всю жизнь я чувствовал себя изгоем. Наконец-то я нашел людей, которые захотели быть моими друзьями». Гарбарино делает вывод: «Эмоционально обделенные мальчики, которых отвергли родители и учителя, являются основной мишенью для антиобщественных группировок, молодежных и взрослых. Эти люди, подающие отрицательный пример, привлекают впечатлительных ребят, и те соглашаются служить антиобщественному делу в обмен на самоутверждение. Многие подростки-преступники или трудные подростки рассказывают, как подружились со старшими ребятами, которые приняли их в обмен на участие в преступных замыслах».

[\[30\]](#)

Исследования показали также, что девочки-подростки часто рожают детей, потому что хотят, чтобы кто-нибудь любил их. Рождение ребенка коренным образом изменяет их жизнь не только потому, что теперь существует кто-то, полностью зависящий от них, но и потому, что появляется существо, которое они могут любить. Любовь к ребенку и любовь ребенка побуждает девушку совершать продуманные шаги, например продолжать образование и/или усердно трудиться, чтобы иметь возможность самой заботиться о ребенке.

[\[31\]](#)

Гарбарино, долгие годы пытавшийся понять подростков-преступников, делает вывод: «Ничто не кажется человеку страшнее, чем отвержение, жестокость и отсутствие любви».

[\[32\]](#)

В воспитании подростков нет ничего важнее, чем учиться эффективно удовлетворять потребность подростка в эмоциональной любви. В следующих пяти главах я представлю вам пять основных путей к сердцу подростка — пять наиболее эффективных способов заполнить эмоциональную пустоту. Затем я расскажу о том, как найти родной «язык любви» для вашего подростка, который наиболее успешно удовлетворит его потребность в эмоциональной любви. Многие родители, прослушавшие мои лекции, обнаружили, что применение «языка любви» коренным образом изменило поведение их подростков и дало им самим чувство глубокого удовлетворения от того, что самая важная эмоциональная потребность их детей восполнена.

Мне хотелось бы, чтобы и вы это почувствовали.

Глава третья. Путь 1: Слова поощрения

Пятнадцатилетний Брэд пришел в мой кабинет по просьбе родителей. На ногах его были поношенные сандалии землистого цвета. Брюки с множеством карманов свободно болтались на тонкой талии. На футболке красовалась надпись: «Свобода значит иметь все, что ты хочешь». Я вовсе не был уверен, что ему хотелось прийти ко мне, но был приятно удивлен тем, как внимательно Брэд слушал мои вопросы и как свободно делился своими мыслями и чувствами. (Иногда подростки отвечают на все вопросы: «О'кей».)

Родители Брэда пожаловались, что он стал вести себя очень строптиво, несколько раз впадал в ярость и даже угрожал уйти из дома. Именно эта угроза и заставила их поговорить со мной. Мысль о том, что Брэд может уйти из дома, потрясла их. Отец считал, что он вполне может так поступить. Поскольку он никогда не поддерживал близких отношений с людьми вне семьи, то, по мнению отца, ему следовало бы научиться контактировать с ними. Сама мысль об уходе сына привела его в ужас.

«Мы попытались поговорить с Брэдом, — продолжала мать, — но мне кажется, что мы всегда спорим, потом кто-то теряет самообладание, и в результате мы говорим друг другу вещи, которых не хотели говорить. Потом мы просим прощения и пытаемся продолжить беседу, но Брэд так неразумно ведет себя каждый раз, когда мы с ним не соглашаемся!»

После краткого вступительного разговора я убедил Брэда, что не собираюсь учить его, как поступать, но надеюсь помочь ему и его родителям лучше понимать друг друга. Я объяснил, что родители обеспокоены, поэтому попросили меня встретиться с ним. Желая установить контакт с Брэдом, я решил начать с настоящего, а не с прошлого. Я сказал Брэду:

— Твои родители сказали мне, что ты собираешься уйти из дома. Не можешь ли ты рассказать мне об этом подробнее?

— Я не собираюсь уходить из дома, — сказал Брэд, покачивая головой. — Я сказал это однажды вечером, когда они меня просто взбесили и не хотели слушать. Иногда я действительно подумываю об уходе из дома, но не уверен, что так сделаю.

— А почему ты думаешь об уходе из дома? — спросил я. — Как ты представляешь себе свою жизнь без родителей?

— Я смогу делать то, что хочу, — ответил Брэд. — Мне не придется спорить с ними из-за каждой мелочи, и не будет всех этих ссор.

Я начал понимать, что возражения родителей воспринимаются Брэдом очень болезненно, так что его родной «язык любви» — это *слова поощрения*. Обычно, когда подростки отрицательно реагируют на возражения, это значит, что слова поощрения играют очень важную роль в удовлетворении их потребности любви.

— Ты чувствуешь любовь родителей к тебе? — спросил я.

Брэд помолчал немного, потом ответил:

— Я знаю, что они меня любят, но иногда я не чувствую этой любви, в особенности в последние несколько лет.

— Когда ты был маленьким, как родители выражали свою любовь? — спросил я.

— Они говорили мне, какой я замечательный, — ответил он со вздохом. — Теперь мне кажется, что они передумали.

— А ты помнишь, что хорошее они тебе говорили?

— Помню, однажды, когда я играл в футбольной команде, мой папа сказал, что я — лучший из всех игроков, которых он когда-либо видел. Он сказал, что когда-нибудь я буду играть в профессиональном футболе, если захочу.

— Ты играешь в футбол в школе? — спросил я.

Брэд кивнул, но потом сказал, что не собирается идти в профессиональный спорт. Когда я попросил его вспомнить, что хорошее говорила ему в детстве мать, Брэд ответил:

— Мама всегда говорила: «Я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя». Она всегда говорила это трижды, очень быстро. Иногда мне казалось, что она говорит это неискренне, но в большинстве случаев я знал, что она действительно любит меня.

— Она по-прежнему говорит тебе это? — спросил я.

— В последнее время нет, — сказал он. — Сейчас она только критикует меня.

— Что она говорит, когда критикует тебя?

— Ну, вчера вечером она сказала, что я безответственный и что, если не изменюсь, я никогда не смогу поступить в колледж. Она говорит, что я неповоротливый и невежливый.

— А ты такой? — поинтересовался я.

— Наверное, я неповоротливый, — произнес он медленно, — но я не был бы невежливым, если бы они меня все время не шпыняли.

— А за что еще твои родители критикуют тебя? — спросил я.

— За все. Они говорят, что я слишком много разговариваю по телефону, слишком много времени провожу с друзьями. Я прихожу домой не тогда, когда они хотят. Я не звоню им, когда задерживаюсь. Я мало времени уделяю выполнению домашних заданий. Они говорят, что я несерьезно отношусь к учебе. Одним словом, они критикуют меня за все.

— И как ты относишься к своим родителям из-за этой критики?

— Иногда мне хочется просто убежать от них, — сказал Брэд. — Я устал от этих постоянных придираков. Почему они не могут позволить мне быть собой? Я не думаю, что я такой уж плохой. Мне хотелось бы, чтобы они от меня отстали.

— И каким бы ты был, если бы они отстали? — спросил я.

— Не знаю, — ответил Брэд. — Думаю, что обычным парнем. Я не собираюсь делать глупости, например принимать наркотики, или сделать какую-нибудь девчонку беременной, или стрелять в других ребят из пистолета. Мне кажется, мои родители

слишком много ужасов смотрят по телевизору. Они смотрят на *психов* и думают, что все подростки такие. Я не псих. Почему они не могут мне доверять?

Ощущение пустоты

После еще трех встреч с Брэдом я пришел к выводу, что он был самым обычным подростком, которому не хватало любви, не потому, что родители не любили его, но потому, что они перестали общаться с ним на его родном «языке любви» — говорить *слова поощрения*. Когда он был ребенком, они часто поддерживали его словесно. У него сохранились яркие воспоминания об этих одобрительных словах, но теперь, как ему казалось, все изменилось. Он слышал от родителей только упреки и чувствовал себя отверженным. В детстве его потребность в любви удовлетворялась, но теперь, подростком, он ощущал пустоту.

Внимательно выслушав историю Брэда, я поделился с ним своим мнением. Я объяснил ему, что каждый из нас нуждается в любви, и, когда эта потребность удовлетворена, когда мы чувствуем, что люди, которые для нас важны, нас любят, мир вокруг кажется привлекательным, и мы можем спокойно обсуждать спорные вопросы. Но, когда потребность в любви не удовлетворена, когда мы чувствуем себя отвергнутыми, а не любимыми, становится чрезвычайно трудно обсуждать разногласия без ссор и оскорблений. Я сказал также Брэду, что его родители тоже нуждаются в любви и, как мне кажется, тоже ощущают пустоту. В детстве он, вероятно, общался с ними на их «языке любви», и они чувствовали его любовь; теперь же их потребность тоже не удовлетворена.

— Когда у родителей потребность в любви не удовлетворена, — сказал я, — они часто проецируют свое нездоровое поведение на подростков.

Я уверил Брэда, что все это можно изменить, что его отношения с родителями могут снова стать полными доверия и поддержки. Я сказал, что следующие три года могут стать лучшими в его жизни, и, когда ему придется ехать в колледж, ему, возможно, будет не хватать родителей. Брэд засмеялся и сказал:

— Хотелось бы!

Я уверил Брэда, что попытаюсь объяснить родителям свое мнение о ситуации и призвал его высказывать родителям свою любовь, несмотря на негативные чувства, которые он может испытывать к ним в тот момент. Я объяснил, что его растущая независимость от родителей будет лучше развиваться в условиях любви, чем вражды.

— Любовь — это один из вариантов, — сказал я, — и я думаю, что если ты постарайся любить своих родителей и общаться с ними на их основных «языках любви», то сможешь отчасти разрешить проблему. Помни, что любовь, а не ненависть, порождает мир.

Брэд кивнул, улыбнулся и сказал:

— Да, конечно!

Услышав это согласие, я понял, что еще способен находить общий язык с подростками.

— Какое-то время я буду общаться с твоими родителями, а затем, примерно через шесть недель, мне хотелось бы снова встретиться с тобой, — сказал я Брэду.

— Хорошо, — ответил он, выходя из моего кабинета, и его длинные штанины волочились по полу.

То, что я пытался объяснить родителям Брэда, я хотел бы рассказать и вам. Я глубоко сочувствовал родителям Брэда, как и тысячам других родителей, которые сталкиваются с похожими испытаниями. Родители Брэда, как и многие читатели этой книги, были вполне сознательными. Они читали книги о воспитании, посещали семинары для родителей и делились своим опытом со сверстниками. Фактически первые двенадцать лет жизни Брэда они были отличными родителями. Но, когда он вступил в подростковый возраст, они перестали контролировать ситуацию. Когда ручей детства вынес их в мутные воды отрочества, родители обнаружили, что их каноэ мчится меж подводных камней, и им приходится бороться за выживание.

Обращайтесь с подростками как с подростками

Многие родители считают, что с подростками можно продолжать вести себя так же, как с малыми детьми и учениками младших классов. Но это серьезная ошибка, потому что подросток — не ребенок. Он находится на стадии перехода к юности. Основная мелодия, звучащая в сознании подростка, — музыка независимости и самоопределения. Эта мелодия должна находиться в гармонии со всеми физиологическими, эмоциональными, интеллектуальными, духовными и общественными изменениями, происходящими внутри подростка (об этом мы говорили в главе 1-й). Если родители не прислушиваются к этой новой песне, играющей в сознании подростка, возникает конфликт между подростками и родителями.

Родители, которые обращаются с подростком так же, как обращались с ребенком, перестают получать результаты, которые получали раньше. Если подросток не реагирует так, как реагировал будучи ребенком, родители вынуждены искать что-то новое. Не имеющие специальной подготовки родители обычно пытаются насильно навязать подросткам свои принципы, что приводит к спорам, утрате самообладания, иногда к словесным оскорблениям. Такое поведение становится эмоционально губительным для подростка, родной «язык любви» которого — *слова поощрения*. Попытки родителей спорить с подростком, чтобы заставить его повиноваться, на самом деле побуждают подростка к бунту. Родители, сами того не осознавая, лишают подростка эмоциональной поддержки и начинают с ним словесную войну. Взгляните на эту перемену отношений глазами своего ребенка. В детстве он чувствовал теплую поддержку родителей, но он становится подростком — и словесные гранаты взрываются в его душе, его «резервуар» любви опустошается. Наши намерения как родителей могут быть благими, но результаты однозначно плохи. Если мы, родители, не изменим своего поведения, мы несомненно окажемся в компании непослушного подростка и, вероятно, отстраненного от нас молодого человека.

Но это не обязательно должно произойти. Тысячи родителей, которые поступили так, как родители Брэда, поняли, что их курс нуждается в коррекции, и предприняли решительные действия. Первым шагом для родителей Брэда оказалось осознание того, что произошло. Я объяснил им, что путь к сердцу Брэда — это *слова поощрения*. В детстве его потребность любви была удовлетворена, так как он слышал много таких слов. Однако в сложный подростковый период слова поощрения сменились словами осуждения, слова принятия — словами отвержения, и так родители не только лишили Брэда любви, но и наполнили его эмоциональный «резервуар» горечью.

Родители все поняли, и отец Брэда сказал: «Теперь я понимаю, что произошло. Это кажется таким ясным. Но как нам с этим справиться?»

Я был рад, что он это спросил, потому что для родителя, который готов учиться, нет ничего невозможного!

Как перейти к словам поощрения

Я предложил, чтобы первым шагом было прекращение вражды: прекратите бомбардировать подростка упреками. Во-вторых, они должны были собрать семейное совещание и открыто поделиться с Брэдом своими сожалениями: хотя они искренне желали ему блага и действовали ради него, но обращались с ним неправильно. Затем они могли сказать сыну, что им предстоит еще многому научиться, но они искренне его любят, и, что бы он ни делал, всегда будут любить его.

Далее я призвал их объяснить Брэду, что прежде всего они заботятся о его благополучии и хотят перестать обращаться к нему с критическими, осуждающими, оскорбительными и грубыми замечаниями.

«Будьте честны с Брэдом, — продолжал я. — Скажите ему, что, вероятно, не сумеете достигнуть совершенства в ближайшие месяцы, но, если у вас что-то не получится, вы искренне попросите прощения. Может быть, вы решите сказать сыну, что хотите помочь ему в эти годы, когда из подростка он превращается во взрослого человека. Но помните, что советы следует давать только тогда, когда подросток в них нуждается, и не заставлять его следовать им».

Затем я сказал родителям Брэда: «Пусть подросток знает, что вы хотите сотрудничать с ним на основе доверия. Скажите: „Брэд, мы хотим относиться к тебе как к будущему мужчине; твои мысли и чувства важны для нас. Мы знаем, что для этого потребуется время, что каждый из нас может ошибаться, но нам хотелось бы стать такими родителями, каких ты заслуживаешь“».

Родители Брэда так и поступили. Позже они сказали мне, что семейное совещание стало поворотным моментом в их отношениях с Брэдом. Они почувствовали, что Брэд искренне простил их за все ошибки, хоть и не слишком оптимистично отнесся к их способности измениться. Они поняли это и признали, что им будет нелегко.

Я знаю, многие из вас думают: «Если мы не будем словесно выражать неудовольствие поведением наших детей, то как же их воспитывать?»

Одна мать сказала мне:

— Доктор Чепмен, вы действительно предлагаете, чтобы мы позволили подросткам делать все, что им угодно?

Я ответил:

— Нет, конечно.

Нужно устанавливать границы поведения подростков. Любящие родители проследят за тем, чтобы они не переступали этих границ. Но есть лучшие способы мотивации, чем жестокие, горькие, осуждающие слова, обращенные к подросткам, когда они плохо себя

ведут. Мы подробнее обсудим это в главе 12-й, когда речь пойдет о любви и ответственности. В этой же главе мы говорим о том, как удовлетворить эмоциональную потребность подростка в любви. Резкие, осуждающие возражения — это не способ. Осуждение наносит ущерб любому подростку, но просто губительно для того, родным «языком любви» которого являются слова поощрения.

Многие подростки борются за самоопределение. Они сравнивают себя со сверстниками в физическом, интеллектуальном и общественном плане.

Многие приходят к выводу, что они хуже других. Многие чувствуют себя неуверенно, у них низкая самооценка, они винят во всем себя. Подростковый возраст — это время, когда человек максимально нуждается в поощрении. Но именно в это время родители часто прибегают к упрекам, пытаясь воспитать подростка как можно лучше. Я не могу переоценить значение родительской поддержки для подростков, даже если родной «язык любви» вашего подростка иной, он обязательно оценит вашу похвалу. Правильно говорится в древнееврейской поговорке: «Смерть и жизнь — во власти языка» (Пр. 18:21).

Как поддержать подростка

Как же нам сказать подростку слова, которые ему нужны? Позвольте мне предложить вам несколько способов, как поддержать подростка словами поощрения.

Похвала

Прежде всего, надо хвалить его. Похвала — это признание достижений подростка и одобрение его действий. Все подростки хоть что-то, но делают правильно. Вы должны заметить их благородные поступки и вознаградить их словесной похвалой. Когда вы хвалите подростка, важны два фактора. *Первый и самый главный — это искренность.* С подростком «на лести вы далеко не уедете». Современные подростки ждут от взрослых искренности. Их тошнит от политиков, которые говорят одно, а делают другое. Они ищут взрослых, которые производят впечатление цельной личности. Может быть, вам сойдет с рук лезть, когда дочке три года, но в тринадцать это не сработает. Если вы говорите ей: «Как ты хорошо прибралась в комнате!», а на самом деле это не так, значит, вы сомневаетесь в ее умственных способностях. На самом деле она далеко не дурочка. Не играйте с ней в подобные игры.

Второй важный фактор, который надо учитывать, хваля подростков: похвала должна быть конкретной. Общие фразы типа: «Ты молодец, что прибралась в комнате», редко бывают полезны. Искренне звучит нечто более конкретное: «Ты молодец, что пропылесосила ковер», «Спасибо, что сложила грязную одежду в корзину; теперь я смогу отнести ее постирать», «Спасибо, что подмел листья во дворе. Теперь у нас такой красивый дворик!» Конкретная хвала звучит для подростка правдиво. Старайтесь быть поконкретнее.

Бэрри, сын Боба, играет в школьной команде по бейсболу. Недавно у него был действительно неудачный день. Во время игры все шло не так. Но в одном из таймов Бэрри был просто великолепен. Он был на третьей позиции, на первой был другой парень, а один — снаружи. Когда мяч был выбит на третью позицию, Бэрри перехватил его, сделал прекрасную передачу игроку на второй позиции, а тот в свою очередь — точную передачу на первую, тайм был окончен. Это был единственный тайм во всей игре, когда команда Бэрри выиграла: матч они проиграли. Бэрри возвращался домой на автобусе

вместе с командой. Его отец и младший брат приехали домой на машине, но, когда Бэрри пришел домой, младший брат встречал его в дверях со словами:

— Папа сказал, что это самая замечательная игра из всех, что он видел.

— О чем это ты? — спросил Бэрри.

— О твоём двойном проходе.

Отец Бэрри услышал этот разговор, выключил телевизор и вошел в комнату.

— Это так, — сказал он. — Я запомню этот матч на всю оставшуюся жизнь. Я знаю, что вы проиграли. Я знаю, что денек у вас был трудный, но я говорю вам: такой зрелищной игры я еще не видел! Это был трудный мяч, но ты играл, как профессионал. Это было здорово. Незабываемо.

Бэрри пошел на кухню попить воды, а отец вернулся обратно в гостиную. Бэрри в тот момент утолил не только физическую жажду. Его потребность в любви была утолена, когда он услышал слова отца. Отец Бэрри научился искусству конкретной похвалы.

Это не так-то просто, особенно для родителей, которые склонны негативно относиться к самим себе. И все-таки любой родитель может научиться распознавать конкретные действия, за которые подростка стоит похвалить, и использовать эти возможности, чтобы произнести слова поощрения.

Есть и еще один, *третий аспект похвалы: когда вы не можете похвалить за результаты, хвалите за старание*. Например, ваш тринадцатилетний сын вымыл всю посуду после обеда. Результат не так совершенен, как был бы, если бы это сделали вы сами, ведь у вас намного больше опыта. Но посуда вымыта, и подросток потратил на это полчаса. Держите себя в руках, не говорите, что он забрызгал всю кухню. Вы можете сказать об этом на следующей неделе. Но сейчас самое время сказать: «Натан, ты уже научился мыть посуду. Я очень ценю твоё старание. Я хочу, чтобы ты знал: ты мне очень помог, и я это ценю». Натан почувствует себя нужным. Его потребность в любви удовлетворена, потому что отец обратил на него внимание и оценил его труды.

Кто-то спросит: «Но, если не сказать ему, что посуду надо мыть аккуратнее, не будет ли он все время лить воду на пол?» Я отвечу: «Это вопрос времени».

После того как ты полчаса моешь гору посуды, никому не захочется услышать, что работа выполнена плохо. Если вы скажете подростку об этом, скорее всего, ему вообще никогда больше не захочется этим заниматься. Если вы оцените его старания, он почувствует, что не безразличен вам и снова захочет помочь. Когда на следующей неделе он снова возьмется за это, то будет готов выслушать ваши наставления и выполнит работу лучше.

(Родителям, которые это читают, я предлагаю придерживаться того же принципа и в отношениях с супругами. Вознаграждайте усилия друг друга, не указывая на несовершенства проделанной работы. Постарайтесь. Это окупается. Обещаю вам. Например, муж три часа моет машину. Жена приходит и показывает на пятно, которое он не заметил. Прогноз ответа: это самая чистая машина, какую ты когда-либо увидишь. Или жена готовит обед для мужа. Он садится за стол и говорит: «А салат из капусты ты забыла?» Прогноз ответа: надеюсь, тебе нравятся столовые, потому что в ближайшие три

месяца тебе придется обедать там. Чтобы такого не было, надо хвалить за старание, а не совершенство.)

Подростки нуждаются в похвале родителей. Они всегда делают что-либо, достойное хвалы. Некоторые родители так заиклены на неудачах подростков в достижении намеченных ими целей, что не замечают их достижений. Это очень узкое и отрицательное видение, в результате которого подростки чувствуют себя лишенными любви. Неважно, что подросток причиняет вам боль, разочарование, сердит вас, продолжайте искать в его жизни поступки, достойные похвалы, и поддерживать его словесно.

Слова любви

Другой важный вариант поощрения — это словесное выражение любви. В то время как похвала касается только поведения подростка, выражение любви обращено к нему непосредственно. Это словесное выражение положительного отношения к подростку как личности. Самое распространенное выражение положительного отношения — это простые слова: «Я тебя люблю». Эти три слова всегда уместны, хотя на каком-то этапе вам покажется, что подростку не нравится слышать их в присутствии сверстников. Если подросток просит вас не произносить этих слов публично, уважайте его желание. Но в приватной беседе эти три слова всегда кстати, на любой стадии развития подростка.

Фактически, подростки, которые не слышат от родителей слов: «Я тебя люблю», часто во взрослом возрасте испытывают глубокий эмоциональный дискомфорт.

За последние несколько лет я часто выступал на конференциях для профессиональных спортсменов по проблемам брака. Одно из самых печальных моих впечатлений связано с тем, что я увидел слезы в глазах профессионального спортсмена, когда он сказал мне:

— Доктор Чепмен, я никогда не слышал от своего отца слов: «Я люблю тебя». Мне хотелось бы, чтобы он обнял меня и сказал: «Я твой отец. Я люблю тебя».

Я могу говорить с ним, хлопать его по плечу (хотя футболистов я не могу обнимать), но мои похлопывания и слова не заменят ему слов его отца. В душе мужчины или женщины, никогда не слышавших слов любви от отца или матери, остается пустота.

Обычно матери свободно говорят эти слова своим сыновьям или дочерям в подростковом возрасте. Отцы обычно более сдержанны. Если отцы сами никогда не слышали этих слов, им трудно произнести их. Они не могут непринужденно произнести эти слова. Если вы — один из таких отцов, я хотел бы призвать вас разорвать цепи традиции, посмотреть вашему сыну или дочери в глаза, положить ему или ей руки на плечи и сказать: «Я собираюсь сказать тебе что-то, что для меня очень важно. Я хочу, чтобы ты выслушал меня внимательно». И, глядя ему в глаза, произнесите: «Я очень люблю тебя», — и обнимите подростка. Что бы ни значил этот опыт для вас, уверяю вас, что в сердце вашего ребенка слова эти сохранятся навсегда. Теперь, когда плотина прорвана, воды любви потекут свободно. Говорите эти слова снова, снова и снова. Ваш подросток никогда не устанет слышать их, и ваши собственные резервуары любви переполнятся, когда вы услышите те же самые слова от него.

Конечно, есть и другие способы словесного выражения любви. Викки Лэнски, автор книги «101 способ рассказать ребенку о своей любви», говорит о том, как ее тринадцатилетняя дочка Дана грустила, и она хотела подбодрить ее. Миссис Лэнски сказала:

— Я так восхищаюсь тобой сегодня.

Почему она сказала «восхищаюсь» вместо «люблю»? Лэнски объясняет:

— Когда я использовала слово *восхищаться* вместо слова *любить*, фраза стала другой.

И после этого дочка еще несколько раз спрашивала:

— А сегодня ты мной восхищаешься, мама?^[33]

Придумайте свой собственный синоним и испытайте его на своем подростке. Вот несколько примеров для начала.

«Мне так нравится быть с тобой».

«Я тебя обожаю».

«Я горжусь тобой».

«Ты — мое солнышко».

«Если бы мог выбирать из всех детей мира, я выбрал бы тебя».

«Ты такой чудесный».

«Я каждое утро просыпаюсь с мыслью: „Как мне повезло, что я твой отец/мать!“».

«Я вчера сидел за письменным столом и думал: „Как я скучаю по своей дочурке!“»

«Я так счастлив, когда ты рядом».

Если вы поэтичны по натуре, можете искренне сказать: «Ты — источник радости в моей жизни», — и ваша дочка будет счастлива.

Теперь сами придумайте несколько подобных фраз, запишите их в блокнот и периодически чередуйте их со словами: «Я тебя люблю». Если ваш подросток привык слышать: «Я тебя люблю», одна из предложенных фраз может более эффективно утолить его эмоциональный голод.

Словесные выражения привязанности могут также относиться к каким-либо качествам личности или внешности подростка. Фраза: «У тебя сегодня волосы, как солнечный свет», — может быть очень ободряющей для шестнадцатилетней девочки, которая гадает, симпатичная ли она.

«У тебя такие прекрасные глаза!» — эти слова отзовутся благодарностью в сердце семнадцатилетней девушки, только что расставшейся с другом.

«Ты такой сильный!» — может быть, это изменит настроение пятнадцатилетнего мальчика, который очень беспокоится из-за недостатков внешности. Позитивная оценка физических качеств подростка может быть для него очень важной. Это замечательный способ словесного выражения любви.

Слова поощрения могут также касаться личных качеств подростка: «Я так рад, что ты у меня такой выдающийся. Я знаю, ты считаешь себя застенчивым, но я видел, как ты разговаривал с кем-то и увлекся. Словно шлюз открылся, и ты свободно заговорил».

Вот некоторые выражения, которые помогут вам высказать подростку свою любовь.

«Ты такой упорный. Мне нравится ход твоих мыслей».

«Ты такой веселый, ты доставляешь людям много радости».

«Может быть, ты немногословен, но если уж говоришь что-то, это всегда нечто интересное».

«Я действительно восхищаюсь тем, что ты такой надежный. Если ты даешь мне слово, я могу на тебя рассчитывать».

«Я рада, что могу тебе доверять. Другие матери мне жалуются, что не доверяют своим дочерям, а я полностью тебе верю».

«Мне нравится, как ты умеешь помочь людям. Я прошлым вечером видел, как ты говорил с Тимом после соревнования. У тебя настоящий дар утешать».

Такие проявления любви находят подлинный отклик в душе подростков. Они заставляют вашего сына или дочь почувствовать себя любимыми, нужными, дорогими вам.

Некоторым родителям словесное выражение любви дается нелегко. Я посоветую вам завести блокнот. Запишите туда приведенные мной примеры и прочтите их для себя несколько раз. Составьте свои собственные фразы и периодически делитесь ими с подростком.

Изыявления поощрения перед семьей

Пытайтесь говорить подростку слова поощрения в присутствии всей семьи. Пусть слова похвалы и любви звучат в присутствии младших детей и других родственников. (Я не предлагаю делать это в присутствии сверстников подростка.) Часто слова поощрения имеют огромное значение, когда произносятся в присутствии других. Например, семья обедает, и отец Джереми говорит:

— Я уже говорил это Джереми лично, но сейчас я хочу повторить это перед всей семьей. Я горжусь нашим Джереми. Он вполне мог рассердиться на вчерашний телефонный звонок, но он повел себя как настоящий спортсмен.

Маленькая Элли говорит:

— Да, Джереми молодец!

Джереми чувствует себя окрыленным, а вся семья понимает, как важен каждый из ее членов.

Или же отец говорит о своей дочери:

— Вы видели мою Мередит вчера вечером? Она забила оба мяча и выиграла игру. Здорово!

Мередит не только получила удовлетворение от игры, она чувствует одобрение и эмоциональную поддержку своей семьи. Таким образом эмоциональная потребность Мередит в любви удовлетворяется лучше, чем если бы отец ограничился личным комментарием наедине.

Слова поощрения — это один из пяти основных «языков любви». Все подростки нуждаются в поощрении. В переходном возрасте они полны неуверенности, и одобряющие слова для них подобны дождю, орошающему сухую почву. Для многих подростков нет ничего важнее, чем поощрение родителей.

Говорят подростки

Послушайте слова подростков, которые чувствуют себя любимыми, когда родители их хвалят.

Мэтт, семнадцатилетний член команды по борьбе: «Когда я побеждаю, для меня нет ничего важнее, чем слова моего отца: „Чудесная работа, сынок“. А когда я проигрываю, ничто не помогает лучше его слов: „Ты был для него самым серьезным противником. В следующий раз ты победишь“».

Бэтани, тринадцать лет: «Я знаю, что моя мама любит меня. Она все время говорит мне об этом. Я думаю, что папа меня тоже любит, но он об этом не говорит».

Райан, пятнадцать лет, живет в Чикаго: «У меня нет отца, только эти ребята из центра. Но я знаю, что моя мама любит меня. Она говорит мне, как гордится мной и поощряет меня самостоятельно работать».

Иоланда, восемнадцать лет: «Через несколько месяцев я поеду в колледж. Я самая счастливая девчонка на свете. Мои родители любят меня. Хотя мне было трудно эти годы, они мне помогали. Мой папа говорил: „Ты самая замечательная“, а мама говорила: „Ты можешь все, что только захочешь“. Я надеюсь, что смогу помогать другим людям так, как родители помогли мне».

Джудит, четырнадцать лет, учится в восьмом классе: «Моя мама бросила меня, когда мне было четыре года, но потом папа женился на другой женщине. Я считаю ее своей матерью. Иногда, когда мне грустно, она говорит мне, как любит меня, говорит разные хорошие вещи обо мне, и я забываю все горести. Я не смогла бы жить без нее».

Для этих и тысяч других подростков родной «язык любви» — это *слова поощрения*, и это очень важно. Когда родители произносят такие слова регулярно, они удовлетворяют потребность подростка в любви.

Глава четвертая. Путь 2: Прикосновение

В прикосновениях к тем, кого мы любим, есть эмоциональная сила, которую невозможно отрицать. Вот почему родители берут младенцев на руки, качают их, целуют в щеку и

глядят по головке. Лаская трехлетнего ребенка или держа его на коленях, во время чтения сказки, вы удовлетворяете его потребность в любви. Физическое прикосновение служит для передачи эмоций и в пожилом возрасте. Кто из посетителей дома престарелых не видел, как сидящие в колясках старики протягивают к вам руки, желая, чтобы вы к ним прикоснулись? И, конечно же, брак предполагает объятия и поцелуи.

Но как же насчет подростков? Отличаются ли они? Говорят ли им что-либо прикосновения? И да, и нет. Все зависит от того, как вы прикасаетесь к подростку, где и когда.

Например, если вы обнимаете подростка в присутствии сверстников, это может вызвать у него скорее смущение, чем радость. Подросток может оттолкнуть родителей или сказать: «Прекрати!»

Но если вы делаете подростку массаж вечером, когда он пришел с тренировки, он ощутит в этом прикосновении вашу любовь. Попытки приласкать подростка, когда он в «необщительном настроении», скорее всего, разозлят его. Но, если вы обнимаете его после трудного дня в школе, он воспримет это как истинную родительскую любовь.

Подростки отличаются от детей младшего возраста. Вы не можете продолжать ласкать их так же, как ласкали в детстве. Родители должны всегда помнить о стремлении подростков к независимости и самоопределению, поэтому они должны задавать себе вопрос: «Не угрожает ли эта моя ласка независимости подростка? Не повредит ли она его представлению о себе?»

Помните, подросток отчаянно нуждается в вашей любви. *Прикосновение* — один из пяти основных «языков любви», но вы должны использовать его в нужное время, в подходящем месте и должным образом. Если в детстве родным «языком любви» вашего ребенка было *прикосновение*, этот язык не изменится в отрочестве. Но «диалект», на котором теперь общается ваш подросток, может быть иным, и вы должны выучить его, если хотите, чтобы подросток чувствовал себя любимым. Давайте рассмотрим некоторые возможности.

Подходящее время для прикосновений

В древнееврейской книге мудрости говорится: «Всему свое время... время обнимать и время уклоняться от объятий» (Ек. 3:1,5). Тренеры часто напоминают спортсменам: расписание — это все. Подобным образом родители подростков должны научиться составлять правильное расписание. Хорошие поступки, совершенные не вовремя, часто ведут к дурным последствиям. Это трудная задача, и трудна она по двум причинам. Во-первых, расписание в значительной степени зависит от настроения подростка. Во-вторых, настроение подростка не всегда заметно. Иногда, уже «сделав свой ход» и обняв подростка, родители обнаруживают, что он находится в настроении «не прикасайся ко мне». Но «трудно» — это не невозможно.

Мудрые родители изучают своего ребенка. Они учатся определять настроение подростка по его поведению. Одна мать рассказала: «Я могу сказать, когда мой сын хочет, чтобы его обняли, по тому, как он закрывает дверь, приходя домой. Если он захлопывает дверь, то он в настроении: „Не трогайте меня“. Если же он закрывает ее медленно и тихо, он словно говорит: „Я готов обнять тебя, мама“».

Другая мать делится: «Я могу сказать, когда моя дочь не хочет, чтобы ее обнимали, по расстоянию, на котором она стоит от меня, когда мы общаемся. Если она стоит в другом конце комнаты, я знаю, что она не хочет моих объятий. Когда же она подходит поближе, я знаю, что она готова принять мои ласки».

Подростки сообщают о своем настроении на языке тела — например тем, как они приближаются к вам, как держат руки и т. д. Мудрый родитель, наблюдая эти жесты, может научиться определять подходящее время для объятий. Не всегда нужно понимать, почему подростку не хочется с вами обниматься. Важно понять, что это так, и уважать его выбор.

Не надо пытаться ласкать подростка, когда он злится. Если, например, ваша дочь сердится на вас или кого-то еще, она явно не хочет, чтобы вы ее обнимали. Она сердится, потому что кто-то, в ее представлении, поступил с ней дурно. Гнев — это эмоция, которая отталкивает людей друг от друга. Если вы попытаетесь притронуться к подростку, когда он сердится, вас почти наверняка оттолкнут. Прикосновение мешает рассерженному подростку овладеть собой. Оно противоречит его потребности в независимости. Поэтому подросток отвергнет вашу ласку. Мы обсудим, как успокоить гнев подростка, в одной из последующих глав. Здесь мы лишь скажем, что «язык прикосновения» лучше не использовать, когда подросток в гневе.

С другой стороны, существует множество моментов, когда прикасаться к подросткам уместно. Например, когда ваш подросток добился какого-то важного успеха. Это может быть спортивная победа, успешное выступление на конкурсе, прекрасно исполненный танец, пятерка за контрольную в школе, сдача экзамена по алгебре, получение водительских прав и т. д. В такое время подростки обычно открыты для любящих объятий родителей. Возбуждение от победы помогает им почувствовать свою независимость и личность. Ваше одобрение их успехов, выраженное в словесном одобрении и физической ласке, еще больше утверждает их в растущей зрелости.

Напротив, когда подросток терпит поражение, вы также можете поддержать его с помощью физического прикосновения. Подросток может быть подавлен, потому что он провалил экзамен по математике, потому что его бросила подруга или он порвал любимые джинсы. Ваша дочь может быть расстроена, потому что ее лучшую подругу пригласили на свидание в пятницу вечером, а ее — нет, или, что еще хуже — ее друг начал встречаться с ее лучшей подругой. В таких ситуациях подростки тоже открыты для ласки.

В повседневной жизни, если подросток в хорошем настроении, он обычно готов принять ласки родителей как проявление любви. Если он не в настроении, то физические ласки будут его раздражать. Умные родители уважают настроение своих детей и стараются обнимать их только в подходящие моменты. Иногда мы учимся только методом проб и ошибок, но даже это бывает полезно.

Вот признания еще одной матери: «Когда Джули исполнилось тринадцать лет, мне показалось, что она принимает наркотики. Ее поведение совершенно изменилось. В детстве она была ласковым ребенком. Я обнимала ее и целовала все время. Но, когда ей исполнилось тринадцать, мне показалось, что нечто ужасное случилось с нашими отношениями. Она стала бегать от меня и не разрешала мне ласкать ее. Позже я поняла, что это нормально для подростков. Теперь я научилась видеть, когда Джули хочет, чтобы ее обнимали, а когда — нет.

Бывает, что я не угадываю, и тогда она отталкивает меня. Но в большинстве случаев я получаю отклик, потому что выбираю правильное время. Сейчас Джули пятнадцать с половиной, и я довольна нашими отношениями. Я думаю, что родной „язык любви“ Джули — это прикосновение. Я знаю, что она нуждается в нем. Я просто стараюсь ласкать ее в подходящее время».

Подходящее место для прикосновений

Как есть время для прикосновений и есть время, когда не надо прикасаться, так же есть и место для прикосновений, и место, где этого лучше не делать. Я имею в виду место в плане географическом, а не сексуальном. О последнем мы еще поговорим. Десятилетнему ребенку нравится, когда мама обнимает его после игры в футбол. Он мчится к матери и жаждет ее похвалы и любящего прикосновения. Но подросток после окончания матча не станет искать маму и надеется, что и она не станет искать его. Ему нравится быть независимым и самостоятельным в глазах товарищей по команде. Они будут хлопать его по плечу, бить по голове, жать руку, но, когда приближается мама, он думает: «Пожалуйста, мама, даже не думай об этом». В большинстве ситуаций подростки не хотят, чтобы родители обнимали их и проявляли свою любовь в общественных местах.

И особенно в присутствии сверстников. Ощущение себя как личности у подростка связано с отношением к нему друзей. Когда мама или папа входят в этот мир и выражают свою любовь, это ставит под угрозу представление подростка о себе и своей независимости. Как сказал один подросток: «Они заставляют меня чувствовать себя ребенком». Золотое правило — не притрагиваться к подростку в присутствии его друзей, если он сам по собственной инициативе не дотронется до вас.

Иногда подростки принимают физические ласки в присутствии большой семьи, например бабушки и дедушки. Если вы хвалитесь перед дедушкой достижениями подростка, он, вероятно, позволит вам похлопать себя по спине во время разговора. Однако не принимайте это как непреложное правило. Следите за реакцией подростка и не настаивайте на прикосновениях, если он говорит вам: «Отстань!»

Так где же уместно общаться с подростками на «языке прикосновений»? Обычно дома или когда вас никто не видит. Когда вы наедине с подростком или в присутствии близких членов семьи, физическое прикосновение может быть эффективным средством сообщения эмоциональной любви. Помните, для некоторых подростков физическое прикосновение — это родной «язык любви». Для этих подростков очень важно, чтобы родители научились вовремя и уместно выражать свою любовь.

Четырнадцатилетний Джейкоб говорит:

— Люблю ходить с папой в походы. Тогда я чувствую, что мы с ним близки.

Я спросил:

— А что тебе больше всего нравится в походах с папой?

Джейкоб ответил:

— Когда мы вечером у костра соревнуемся в армреслинге. Больше всего мне нравится, если я побеждаю его.

Джейкоб воспринимает эмоциональную любовь через язык прикосновения. Независимость и самоопределение поощряются, особенно когда он побеждает.

Пятнадцатилетняя Джессика говорит: «Мы с мамой по-настоящему близки. Я не думаю, что смогла бы жить без ее объятий. Мне так трудно было в школе в этом году, но я всегда знала, что когда вернусь домой, мама меня обнимет».

Мама Джессики открыла основной язык любви своей дочери и общается на нем, когда они наедине. Помните, однако, что общаться на этом языке всегда нужно вовремя и в подходящем месте. Иначе подросток не расценит это как проявление любви.

Подходящая манера прикосновений

Будьте гибкими

Здесь мы говорим не только о способе прикосновений, но и о том, в какой манере мы их совершаем. Есть разнообразные способы выразить свою привязанность с помощью физической ласки. Объятия, поцелуи, поглаживание по спине, массаж, борьба — все это можно использовать для общения с подростком на языке прикосновений. Но этот процесс не так прост, как кажется. Подросток — это личность. Не всем нравятся одни и те же ласки. Одни любят поглаживания по спине, другие — нет. Одним нравится, когда вы перебираете их волосы, другим — нет. Ваш ребенок уникален, и вы должны научиться не только его «языку любви», но и «диалектам», которые он лучше всего понимает.

Если вашему подростку не нравится, когда ему гладят плечи, будет ошибкой настаивать на этой ласке только потому, что вам самим это нравится. Вы не должны навязывать подростку свой собственный «язык любви»; вы должны выучить его язык. Задача становится еще сложнее оттого, что прикосновения, которые нравились вашему ребенку в детстве, могут не подойти в подростковом возрасте. Часто родителей это огорчает. Они думают, что обнаружили родной «язык любви» ребенка и научились говорить на нем. Теперь подросток отвергает те самые прикосновения, которые ему раньше доставляли удовольствие. Основная причина этого — стремление к независимости и самоопределению. Когда вы ласкаете подростка так же, как в детстве, он может почувствовать себя зависимым, неуверенным — а это прямая противоположность тех чувств, которые ему хотелось бы испытывать. Таким образом, подросток начинает отталкивать «детские» проявления любви.

Несколько лет назад я поделился этими соображениями с группой консультируемых родителей. Я увидел, что в глазах Брэда мелькнули огоньки. После занятия он подошел ко мне и сказал: «Теперь я понимаю. Моему сыну Мэтту сейчас пятнадцать. Когда он был маленьким, я обычно гладил его по спине. В последние два или три года он больше не позволяет мне этого делать. Он бежит от меня. Я не понимаю, почему он так изменился. Теперь я вижу, что эта ласка напоминает ему детство. Он стремится к независимости и не хочет возвращаться к детству. Теперь мне все ясно».

Я предложил Брэду найти новые способы выражения любви к Мэтту посредством физических прикосновений: «Похлопайте его по плечу, по спине, толкните его, когда он проходит мимо. Если он упадет, поборитесь с ним на полу. Вы увидите, что он снова почувствует себя любимым, потому что вы будете обращаться с ним как с молодым человеком, а не с ребенком. Вы будете воспитывать в нем чувство независимости, а не подавлять его».

Так Брэд получил важный урок о любви к подросткам.

Если ваш ребенок говорит: «Мне это не нравится», в ответ на ваши попытки приласкать его, не настаивайте, найдите другой метод прикосновения. Не навязывайте подростку никакой конкретной ласки просто потому, что вам кажется: «Ей это понравится». Сама суть теории о пяти «языках любви» заключается в том, что вы должны научиться общаться на языке другого человека, а не своем. Главное понять, что помогает вашим детям почувствовать себя любимыми. Если прикосновение — родной «язык любви» вашего подростка, вы должны найти конкретные способы прикосновений, которые говорят ему о любви. Процесс любви к подростку сложен, потому что родителям нелегко забыть о своих собственных предпочтениях. Некоторые родители никогда не борются с детьми и не представляют, что любовь может выражаться таким способом. Другие никогда не пихают подростков локтями. Я не утверждаю, что подобный «диалект» прикосновений нравится всем подросткам. Я лишь предлагаю вам обнаружить, какого рода прикосновения ценит ваш подросток, и регулярно применять их.

Очевидно, чрезвычайно важен эмоциональный момент проявления ласки. Если вы толкаете его, когда сами рассержены, это не выражение любви. Если вы хлопаете его по плечу, потому что недовольны его поведением, он не почувствует себя любимым. Мать, которая не обнимает дочь, потому что ей не нравится, как дочь выбирает друзей, рискует потерять ее. Мы, как родители, несем ответственность за свое отношение. Если мы выражаем свою любовь к подросткам только тогда, когда они делают то, что нам нравится, мы забываем о высоком пути безусловной любви и ступаем на предательскую дорогу манипуляции.

Прикосновение как мягкое наставление

«Язык прикосновений» помогает общаться и тогда, когда поведение подростка вам не нравится. Прикосновением вы можете выразить свое неудовольствие поведением подростка, и в то же время сказать ему о своей любви.

Марсия берет свою дочь-подростка за руку и говорит: «Мне так жаль, что ты так поздно пришла домой вчера вечером. Я понимаю: ты развлекалась с друзьями и не заметила, сколько времени. Но ты понимаешь, как я волновалась? Мы ведь договорились, чтобы ты звонила мне, если опаздываешь, и я тогда не буду беспокоиться».

Затем она оборачивается к дочери и смотрит ей в глаза. Она кладет обе руки на плечи дочери: «Дорогая, я так тебя люблю. Я не хочу, чтобы ты страдала из-за меня. Мне просто хочется знать, что с тобой все в порядке».

Марсия любит свою дочь и очень эффективно показывает ей эту любовь, в то же время сообщая о своих заботах.

«Язык прикосновения», при уместном и своевременном использовании, многое говорит душе подростка. Прикосновение говорит: «Я признаю тебя как личность. Я с тобой. Я забочусь о тебе. Я люблю тебя». Каждый подросток нуждается в физической ласке. Если он не получает ее от родителей, он пойдет искать это в другом месте.

Обращение к отцам

Среди большинства отцов нашего поколения существует тенденция не прикасаться к дочерям-подросткам, особенно если дочь достигает половой зрелости. Некоторые не

знают, как отреагировать на происходящие с дочерьми физические изменения; другие думают, что дочери не хотят, чтобы их трогали, потому что они уже не маленькие. Некоторые отцы боятся, что их обвинят в сексуальном злоупотреблении. Какой бы ни была причина воздерживаться от ласки — это серьезная ошибка. Девочка-подросток хочет чувствовать, что ее любят. Ей нужно чувствовать себя привлекательной для противоположного пола. Задача отца — дать ей уверенность в себе. Соответствующие физические ласки могут быть средством для достижения этой цели. Если отец не ласкает дочь физически, она, скорее всего, начнет вести половую жизнь в слишком молодом возрасте.

Отцы, я всерьез призываю вас общаться с дочерьми на языке прикосновения и в подростковые годы. Они нуждаются в ласках, хотя и стараются ощущать себя независимыми и взрослыми.

Злоупотребления прикосновениями

Мне не нравится писать этот раздел. Мне хотелось бы, чтобы слова *физическое насилие* и *сексуальное насилие* не употреблялись так часто в нашем обществе. Конечно, сравнительно мало подростков подвергаются такому обращению со стороны родителей. Наиболее жуткие случаи нам показывают в новостях. Но большая часть таких подростков страдает молча, и иногда даже самые близкие к ним люди не догадываются о злоупотреблениях родителей.

Физическое насилие и гнев

Под физическим насилием мы понимаем нанесение физического ущерба посредством избиения, ударов, толчков и т. д., которые вызваны гневом, а не желанием поиграть. Ключевое слово здесь — гнев. Некоторые родители подростков так и не сумели научиться справляться со своим гневом. Когда их сердит поведение подростков, то за потоком словесных оскорблений следует физическое насилие. Шлепки, пинки, толчки, удары и т. п. — все это насилие над подростками. Когда такое происходит, мы можем быть уверены, что «резервуар» любви у подростка весь изreshечен. Поэтому проявление чувства или выражение привязанности, следующее за гневными сценами, кажется подростку пустыми словами. Сердце подростка нелегко прощает физические обиды.

Если родители хотят, чтобы подросток все-таки чувствовал себя любимым даже после всплеска гнева, то они должны искренне и честно извиниться перед ним. Таким родителям следует научиться усмирять свой гнев. Этого можно добиться, читая нужные книги,^[34] посещая консультационные группы или психотерапевта.

Взрывы ярости не проходят сами собой со временем. Родитель должен постараться справиться с подобным деструктивным поведением. Эмоциональные страдания подростка тоже не пройдут со временем. Если родитель не извинится искренне и не изменит свое поведение, подросток, скорее всего, не будет чувствовать любви к себе со стороны родителя, который так себя ведет с ним. Забавно, но в такой ситуации подросток часто не верит и в любовь другого родителя. Он рассуждает так: «Если бы они любили меня, то не позволили бы, чтобы это безобразие продолжалось. Они бы меня защитили». Если ваш супруг — человек, не умеющий сдерживать гнев, я призываю вас обратиться к психотерапевту и узнать, как вы можете защитить себя и своего ребенка. Вы вредите делу любви, если позволяете насилию продолжаться. Вам нужна помощь опытного специалиста или священника, чтобы в вашей семье произошли перемены к лучшему.

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие — это злоупотребление родителем своим положением для того, чтобы подросток удовлетворил его собственные сексуальные желания. Чаще всего сексуальное насилие совершают отцы, отчимы или сожители матери. Обычно его жертвами оказываются девочки-подростки. Хотя гомосексуальное насилие тоже случается в кругу семьи, оно распространено гораздо реже, чем насилие гетеросексуальное. Часто злоупотребляющий своей властью отец пытается убедить подростка, что сексуальные отношения — это проявление его любви к подростку. Подросток не верит в это заявление. Что-то внутри говорит: «Это неправда».

Однако часто подросток боится обсуждать эту проблему с другим родителем или взрослым человеком. Иногда подростки молчат, потому что им стыдно, но чаще всего они боятся. Зачастую родитель-насильник запугивает девочку.

Одна пятнадцатилетняя дочь говорит: «Мой отец сказал мне, что если я расскажу матери или еще кому-нибудь о том, что происходит между нами, он будет все отрицать, и мать поверит ему, а не мне. Он постарается, чтобы меня наказали за вранье».

Семнадцатилетняя девушка в ответ на вопрос, почему она не рассказала матери о сексуальном насилии, которому подвергалась со стороны отчима с тринадцатилетнего возраста, сказала: «Если бы я рассказала матери, отчим убил бы меня, я знаю. Он часто говорил мне, что от меня легко было бы избавиться. Я знала, что он говорит серьезно, и не хотела умирать». Только когда отчима посадили в тюрьму за другое преступление, она наконец поделилась с психотерапевтом тем, что происходило между ней и отчимом.

Конечно, всем понятно, что сексуальная близость взрослого с подростком — это не выражение любви к нему. Это удовлетворение своих желаний, то есть противоположность любви. Подросток чувствует, что его используют, что взрослый злоупотребляет своей властью. Через некоторое время подобное насилие порождает в подростке горечь, ненависть и депрессию. Иногда все заканчивается преступлением. Девочка убивает отчима, и все удивляются, что это случилось с такой хорошей девочкой. Сексуальное насилие наносит ущерб психике подростка и очень сильно влияет на его эмоциональное, социальное и сексуальное развитие.

Как бороться с сексуальным насилием

Если вы заставляете подростка, живущего в вашей семье, вступать с вами в сексуальные отношения, то первый шаг, который вам нужно сделать, — это признать, что подобное поведение неправильно. Второй шаг — это встреча с профессиональным консультантом. Вы должны поделиться с ним своими проблемами и попытаться исправить отношения с подростком. Да, такой смелый шаг будет многого вам стоить, вы будете смущаться, ваши отношения с супругом могут навсегда испортиться, это может быть очень стрессовой ситуацией для вас. Но если вы не сделаете этого, в конце концов вы потерпите поражение.

Я полностью убежден, что насильники не последуют моему совету. Однако другой родитель должен постараться решить проблему. Часто он не замечает, что происходит или закрывает глаза на разоблачающие подсказки и не обращает внимания на попытки подростка рассказать обо всем. Такое невнимание к проблемам подростка, какой бы ни была его причина, воспринимается как предательство. Я призываю вас прислушиваться к каждой фразе подростка и каждому его заявлению, которое хоть отдаленно напоминает

просьбу о помощи. Я прошу вас держать глаза открытыми и замечать любой намек на неподобающее поведение вашего супруга и подростка.

Пожалуйста, помните, что подросток, вероятно, будет все отрицать, если вы зададите ему прямой вопрос. Часто это происходит из-за стыда и страха. Не считайте данный подростком ответ последним словом. Если у вас есть причины полагать, что неподобающее сексуальное поведение имеет место между вашим супругом и подростком, я призываю вас обратиться к профессиональному консультанту, поделиться доказательствами, которые у вас есть, и позволить консультанту помочь вам предпринять верные шаги. Сексуальное насилие губительно для подростка. Если вы знаете о таком злоупотреблении и ничего не делаете, ваш подросток будет переживать не только из-за насилия со стороны другого родителя, но и считать вас предателем. Да, справиться с этой проблемой трудно, это стыдно, это может даже разрушить ваши супружеские отношения, но это единственный выход для подростка.

При квалифицированной помощи консультанта и духовной поддержке можно будет справиться с последствиями даже такой тяжелой травмы. Но без подобного эмоционального и духовного руководства ваш подросток может никогда не стать здоровым взрослым.

Многие из проблемных молодых людей нашего общества подвергались сексуальному насилию в подростковом возрасте. Не всегда насилие совершается родителями, родными или приемными. Часто его совершают другие члены большой семьи: тети, дяди, двоюродные братья или взрослые, которых подросток встречает в школе, в спортзале или других общественных учреждениях. Гомосексуальное насилие над подростками чаще всего происходит вне семьи. Если родители узнали о таком насилии, надо немедленно сообщить о нем в милицию и показать ребенка врачу. Подростков нельзя бросать на произвол судьбы в кишках акулами водах сексуальной сумятицы. Родительская любовь побуждает нас делать все возможное, чтобы помочь подросткам самоопределиться в сексуальном плане и защитить их от взрослых, которые пытаются злоупотреблять своей властью ради удовлетворения собственных сексуальных желаний.

Утешает, что большинство родителей никогда не совершает физического и сексуального насилия над подростками. Большинство родителей любит своих подростков и выражает свою любовь на языке физического прикосновения. Недавнее исследование показало, что 75 процентов американских подростков в возрасте от тринадцати до семнадцати лет считают, что отцы должны обнимать их не реже раза в неделю. А 55 процентов тех же самых подростков говорят, что их отцы так и поступают.^[35]

Говорят подростки

Прикосновение — один из основных путей к сердцу подростка. Когда родители ласкают их, подростки чувствуют себя любимыми. Для некоторых из них прикосновение — родной «язык любви». Он позволяет выразить чувство более глубоко и быстро, чем другие четыре. Послушайте подростков, для которых «язык прикосновения» является родным.

Виктория, шестнадцать лет, живет с матерью: «Я люблю, когда мама гладит меня по спине. Кажется, что все проблемы уходят».

Джозель, семнадцать лет: «Я знаю, что папа любит меня. Он меня всегда подталкивает. Он пихает меня локтем, когда мы вместе смотрим соревнования. Он бьет меня по плечу и похлопывает, когда мы идем рядом. Иногда я не в настроении, и мне не хочется, чтобы

меня трогали, и папа уважает это. Но на следующий день он снова меня толкает. Мне так это нравится!»

Мередит, пятнадцать лет: «Мой папа больше не обнимает меня, как раньше. Наверное, он думает, что я уже взрослая и в этом не нуждаюсь. Но мне не хватает его объятий. Они заставляют меня чувствовать себя особенной».

Барретт, у которого в этом году были проблемы с алгеброй: «Самое приятное в выполнении домашней работы — это когда мама подходит и обнимает меня за плечи. Я забываю об алгебре. После того как она приласкает меня, мне становится лучше».

Джессика, семнадцать лет: «Я знаю, что иногда бываю невыносимой. Мои родители мирятся с моими перепадами настроения. Я думаю, это переходный возраст, но, когда они обнимают меня или просто трогают за руку, я чувствую, что все хорошо. Это очень успокаивает. Я знаю, что они на самом деле любят меня».

Глава пятая. Путь 3: Бремя

Я вошел в комнату моего сына-подростка без пятнадцати двенадцать. Весь день я консультировал людей и чувствовал себя полностью истощенным, физически и эмоционально. Я хотел коротко сказать ему: «Спокойной ночи, я тебя люблю», как обычно... но сын мой сказал: «Папа, я не понимаю девочек». Я сел на пол, прислонился к его постели и спросил:

— Почему ты так считаешь?

Мы проговорили два часа. В то время Дереку было семнадцать. Сейчас ему тридцать один. Он по-прежнему не понимает девочек. Я и сам их не понимаю. Но мы всегда были близки и общались, и я думаю, что это важно.

Проводя с подростком *время*, вы посвящаете ему часть своей жизни. Проводить с подростком *время* значит обращать внимание на него лично. В этот момент ничто другое не должно иметь для вас значения. Проводя время с подростком, вы показываете ему свою любовь.

К сожалению, на этом «языке любви» гораздо труднее общаться, чем на языке слов поощрения и прикосновений, и на это есть одна простая причина. Для этого нужно иметь много времени. Прикосновение длится секунду; на слова поощрения вам понадобится меньше минуты. Но для того чтобы побыть вместе, нужны часы. Сегодня, когда все куда-то спешат, многие подростки живут в домах, полных разнообразных приспособлений, но их потребность в любви не удовлетворена. Им нужно чувствовать, что для родителей они — не часть домашней коллекции.

Занятые родители, которые хотят, чтобы их дети чувствовали себя любимыми, должны выделить специальное время, чтобы уделить внимание подросткам. Психиатр Росс Кэмпбелл пишет: «Если не обращать на подростка внимания, его тревожность возрастает, ему кажется, что для вас важно все, что угодно, только не он. Следовательно, он не уверен в себе, и это мешает ему в моральном и психологическом росте».^[36]

Общность

Особенность *времени*, проводимого вместе, — это общность. Я не имею в виду близость территориальную. Можно находиться с подростком в одной комнате, совсем рядом, и не быть вместе. Общность — это реальное общение друг с другом. Отец и сын, которые вместе смотрят спортивное соревнование по телевизору или на стадионе, не обязательно испытывают общность. Если после похода на стадион подросток чувствует себя одиноким и думает: «Для моего отца футбол важнее, чем я», — общности не было. Но если подросток воспринимает поведение отца как послание: «Самое важное для меня в этой игре было то, что мы ходили на нее вместе. Я люблю, когда мы вдвоем», — то контакт произошел. И сын возвращается домой, чувствуя себя любимым. Задача этой главы — помочь вам научиться испытывать общность, когда вы вместе.

Что же такое «контакт» с вашим подростком? Это значит, что подросток чувствует себя в центре вашего внимания. Это не значит, что каждый раз, когда вы вместе, вы должны вести долгие и серьезные беседы. Однако родители должны сознательно искать общения посредством зрительного контакта, слов, прикосновений, языка тела и пытаться показать подростку, что он — важнее, чем все остальное.

Пятнадцатилетний Клинт приводит пример такого общения: «Мой отец считает, что делает мне одолжение, когда берет меня с собой на рыбалку. Он называет это „нашим дружеским общением“, но мы даже не разговариваем. Мы говорим только о рыбалке и природе, но рыбалка и природа меня не интересуют, мне хотелось бы побеседовать с отцом о моих проблемах, но, кажется, я ему не интересен».

Я был знаком с отцом Клинта и могу вас уверить: он считал, что брать Клинта с собой на рыбалку — превосходная мысль. Он даже не представлял, что между ними нет контакта.

Проблема заключалась в том, что отец больше внимания уделял самому мероприятию, чем сыну. Он был потрясен, когда узнал, что сын возвращался с рыбалки, чувствуя себя опустошенным и отверженным. Отцу Клинта нужно было еще многому научиться, чтобы общаться на языке *времени*.

Качественное общение

Подобно словам поощрения и прикосновениям, «язык времени» тоже имеет много разных «диалектов». Один из наиболее распространенных — это качественное общение. Под таким я понимаю диалог между родителем и подростком, в котором каждый из них делится своим опытом, мыслями, чувствами и желаниями дружелюбно и открыто. Родители должны говорить «с» подростками, а не «для» подростков.

Как изменить стиль нашего общения

Качественное общение сильно отличается от первого из «языков любви». Слова поощрения в первую очередь связаны с тем, что мы *произносим*, в то время как качественное общение — с тем, как мы *слушаем*. Если родитель хочет выразить свою любовь на «языке времени» и собирается общаться, он должен сосредоточиться на расспрашивании и внимательном выслушивании подростка. Родитель будет задавать вопросы — не допрашивать, но выражать искреннее намерение узнать мысли, чувства и желания подростка. Большинству родителей придется над этим поработать, потому что это потребует изменений в стиле общения.

Когда наши дети были маленькими, мы давали им наставления и приказы, но, если мы продолжим следовать такому стилю общения, когда они станут подростками, они скажут: «Вы обращаетесь со мной, как с малым ребенком». И будут правы. Мы должны научиться обращаться с ребенком как с подростком, помня о его стремлении к независимости и поощряя его развивающееся «я».

Это значит, что мы должны позволить своему подростку думать самостоятельно, выражать свои собственные эмоции, иметь свои мечты и делиться всем этим с нами без нашей непрошеной помощи. Мы должны научиться помогать ему правильно оценивать свои идеи, понимать свои чувства и делать реальные шаги по направлению к достижению мечты. Мы должны также научиться делать это дружески, в диалоге, а не догматическом монологе родителя. Для большинства родителей это — одно из самых сложных испытаний в отношениях с подростками. Многие родители отчаялись, пытаясь этому научиться.

«Я не знаю, как воспитывать подростков, — сказала мне Марлен. — Я думала, что у нас с Кэти все хорошо, пока ей не исполнилось шестнадцать. Теперь я словно пробудилась: оказывается, я „глупая, не понимаю реального мира“ и пытаюсь контролировать ее жизнь. Я чувствую себя совершенно растерянной, дочь меня совсем не уважает. Все, что говорю, ей не нравится. Я не знаю, как мне с ней дальше общаться».

Я знаю Марлен не первый год и определяю ее стиль общения как «журчание ручья» (все, что входит в глаза и уши, выходит через рот, причем обычно между первым и вторым этапом проходит не более шестидесяти секунд). Все, что Марлен видела, слышала или чувствовала, она свободно высказывала, не думая, интересно ли другим слушать ее. Кэти, которая в детстве воспринимала такой стиль общения как естественный, теперь пыталась выработать свой стиль поведения, обрести независимость от матери. Она больше не воспринимала высказывания матери как «Священное Писание». Теперь у нее были собственные мысли, и она высказывала их так же свободно, как ее мать.

Я знал, что Марлен трудно будет учиться. Но я знал также, что если она не научится новым способам общения с Кэти, то утратит те теплые отношения, которые были между ними раньше. Марлен нужно было научиться «замедлить поток» своей речи и овладеть новым искусством — слушать другого и вести вдумчивый диалог.

Как сделать общение качественным

Здесь приводится восемь советов, как лучше слушать и вести искренний диалог. Первые пять относятся к активному выслушиванию подростка. Прежде чем браться за шаги с 6-го по 8-й, надо научиться слушать. Эти советы помогли Марлен узнать, что такое качественное общение. Попробуйте это, и ваше общение с подростком улучшится.

1. *Смотрите на подростка, когда он говорит.* Так вы не будете отвлекаться, и у подростка будет впечатление, что он полностью владеет вашим вниманием. Не надо закатывать глаза в негодование, закрывать их, смотреть поверх головы собеседника или пялиться на свою обувь, пока он говорит.

2. *Слушая подростка, не занимайтесь более ничем.* Помните, что *время, проводимое вместе*, предполагает, что ваше внимание безраздельно сосредоточено на подростке. Если вы смотрите, читаете или делаете что-то, в чем сильно заинтересованы и не можете оторваться, скажите подростку правду. Правильным подходом будет следующий: «Я знаю, что ты хочешь поговорить со мной, и мне интересно это. Но мне хотелось бы

уделить тебе максимум внимания. Я не могу сделать это прямо сейчас, но, если ты дашь мне десять минут, чтобы я закончил дело, я сяду и выслушаю тебя». Большая часть подростков положительно воспримет такое заявление.

3. *Будьте внимательны к чувствам подростка.* Спросите себя: «Что чувствует мой ребенок?» Если вам кажется, что вы знаете ответ, попробуйте получить подтверждение: «Мне кажется, ты разочарован тем, что я забыл...» Это даст подростку возможность прояснить свои собственные чувства. Это покажет также, что вы внимательно слушаете то, что он говорит.

4. *Наблюдайте за жестами подростка.* Сжатые кулаки, дрожащие руки, слезы, нахмуренные брови и движение глаз подскажет вам, что подросток чувствует. Иногда телодвижения свидетельствуют об одном, а слова — о другом. Задавайте вопросы, чтобы понять, что на самом деле подросток думает и чувствует.

5. *Не перебивайте.* Исследования показали, что обычно человек слушает не более семнадцати секунд, потом он вмешивается в разговор и начинает предлагать свои собственные идеи. Часто из-за такого вмешательства беседа завершается, едва успев начаться. В данном случае ваша задача — не оправдать себя и не воспитать подростка; ваша задача — понять его мысли, чувства и желания.

6. *Задавайте вопросы.* Если вы думаете, что поняли то, что хочет вам сказать подросток, проверьте это, обратившись к нему с вопросом, повторяющим его утверждение (как вы поняли его): «Как я понял, ты хочешь сказать, что... Я прав?» Или: «Ты имеешь в виду, что...?» Задавая такие вопросы, вы сможете избежать неверного понимания и субъективного восприятия слов подростка. Помните, вы пытаетесь ответить на вопросы: «О чем думает мой ребенок? Что он чувствует? Что он хочет от меня?» Пока вы не сможете получить ясные ответы на эти вопросы, вы не будете готовы делиться своими идеями.

7. *Выразите понимание.* Подросток должен знать, что вы услышали и поняли его. Предположим, родитель задает уточняющий вопрос: «Насколько я понял, ты хочешь пойти в поход с друзьями и просишь денег на снаряжение и билеты?» Если подросток отвечает: «Да», — тогда вы можете высказать ваше понимание этой просьбы: «Я понимаю, почему тебе этого хотелось бы. Я уверен, что вы прекрасно провели бы время». Выразив понимание, вы подтверждаете, что мнение подростка ценно для вас, и вы относитесь к нему как к личности, имеющей право на свои собственные желания. Теперь вы готовы к шагу 8-му.

8. *Попросите разрешения высказать свою точку зрения.* «Тебе хотелось бы узнать, что я думаю об этом?» Если подросток говорит: «Да», вы делитесь с ним своими мыслями, идеями и чувствами. Если подросток говорит: «Да не особенно», — разговор окончен, и поездка осталась без спонсора. Если вы проявили внимание к мыслям, чувствам и желаниям подростка, вполне вероятно, что и он будет готов выслушать ваше мнение. Даже если он и не согласится с вами, он выслушает.

Как улучшить отношения

Некоторые родители считают, что просить разрешения высказать свое мнение оскорбительно для их достоинства. «Почему это я должен просить у подростка разрешения высказаться?» — спросил меня один отец. Дело не в том, что родители не имеют права говорить с подростком. Конечно же, имеют. Вопрос в другом: хотите ли вы,

чтобы подросток слушал то, что вы говорите? Когда вы просите разрешения, вы признаете, что он — личность и имеет право слушать то, что у вас на сердце и в мыслях, или же не слушать. Вы воспринимаете своего подростка как личность. Вы создаете атмосферу для искреннего диалога. Конечно, у родителей есть право произносить перед детьми проповеди, не спрашивая у них разрешения, но и у подростка есть право не слушать родителей, если ему не хочется. Многие так и делают, когда чувствуют, что с ними обращаются как с детьми. Когда вы просите разрешения поделиться своим мнением, подросток чувствует, что вы относитесь к нему как к молодому человеку, достигающему зрелости.

У родителей по-прежнему есть последнее слово в таких вопросах, как финансирование поездки или разрешение подростку вообще куда-либо ехать. Проблема не во власти родителя; проблема в отношениях между родителями и детьми, в том, как вы проявляете свою власть. Вы всегда можете помыкать подростком, как тиран. Тогда подросток почти наверняка почувствует себя отверженным и нелюбимым. С другой стороны, вы можете относиться к подростку как любящий родитель, который понимает, что подросток становится взрослым, и пытается сделать этот переход здоровым и полным любви.

Очевидно, что такое качественное общение отнимет у вас много времени. На выслушивание подростка у вас уйдет в два раза больше времени, чем на высказывание собственного мнения. Однако выгода огромна. Подросток чувствует, что его уважают, понимают и любят — а это мечта каждого родителя. Эти мечты не сбудутся, если вы будете делать то же, что обычно. Нужно научиться новым правилам общения, которые наиболее эффективны в подростковые годы.

Учитесь разговаривать

Умение правильно разговаривать — неотъемлемая часть осмысленного диалога с подростком. Манера вашей речи чрезвычайно важна. Вы должны делиться своими собственными мыслями, чувствами и желаниями, не критикуя идеи подростка. Когда родители начинают осуждать мнение подростка, возникает враждебное отношение. Гораздо лучше просто делиться своей точкой зрения: мыслями, чувствами, желаниями.

Говорите от первого лица

Самый простой способ говорить о себе — это использовать предложения с местоимением «Я»: «Я думаю... я чувствую... я хочу...» Это выражение собственных идей; вы сообщаете подростку о том, что происходит внутри вас. Напротив, фразы типа: «*Ты* неправ, *ты* не понимаешь, *ты* неправильно представляешь себе ситуацию, *ты* ведешь себя неразумно, *ты* осложняешь мне жизнь», — звучат как обвинения. Они почти всегда вызывают два типа реакции: взрыв и споры или отдаление и депрессию, в зависимости от типа характера подростка.

Например, если вы слышите, что начали говорить: «Ты меня заставляешь сердиться, когда...», — остановитесь и скажите: «Можно, я попробую еще раз. Я сержусь, когда...» Потом скажите подростку: «Ты чувствуешь, что я пытаюсь освоить новый стиль беседы? Я не хочу тебя осуждать; я хочу понять тебя. В то же время я хочу, чтобы ты понял мои чувства и мысли». Большинство подростков оценит усилия родителей, которые хотят научиться новому стилю общения.

Обучение, а не проповедь

Еще одно важное правило общения с подростком — учить его, а не проповедовать. Я вырос в условиях сельского Юга, где учителей и проповедников очень уважали. Разница между этими двумя профессиями — не в содержании их речей, потому что светское и духовное бывает тесно переплетено даже в школе. Разница заключается и не в месте работы. Да, проповедник проповедует в церкви, а учитель учит в школе, но часто случалось, что учитель учил в церкви, а проповедник проповедовал в школе. Разница — в манере изложения. Проповедник излагает мощно: он иногда говорит громко, иногда тихо, временами плачет, временами смеется, но речь его звучит всегда страстно и догматически. Учитель, с другой стороны, говорит, словно общаясь, учит страстно, но не слишком. Если родители подростков хотят эффективно общаться со своими детьми, они должны вести себя скорее, как учителя, чем как проповедники.

Повышенный тон и театральные жесты родителей обычно побуждают подростков обращаться за советом в другое место. Те родители, которые учатся делиться мнениями спокойно и разумно, обнаруживают, что подростки часто обращаются к ним за советом. Я не имею в виду, что родители не могут догматично относиться к своим глубоким убеждениям. Я имею в виду, что их убежденность не должна исключать внимания к мнениям других, в особенности своего подростка. «Позволь сказать тебе, что я думаю по этому поводу, или — я расскажу, почему я так считаю, а ты потом скажешь мне, что об этом думаешь. Мне интересны будут твои замечания» — такой подход позволяет родителю высказать свое мнение, но и подростку становится проще поделиться своими мыслями, даже если они отличаются от мнения родителя. Именно такой климат родитель должен пытаться создать.

Помните, подростки начинают мыслить абстрактно и логически. Они анализируют верования, с которыми росли, и формируют свою собственную систему ценностей. Родители, которые хотят оказывать влияние на этот процесс, должны научиться быть учителями, а не проповедниками. Учитесь задавать вопросы. Родители, умеющие задавать вопросы, помогают подросткам высказаться. Я имею в виду не приставания типа: «Куда ты пошел, когда ты вернешься, кто был с тобой?» Я имею в виду вопросы, побуждающие подростка думать: «Как ты думаешь, как большинство подростков отреагировало, когда на прошлой неделе студенты университета сожгли американский флаг?» Внимательно слушайте ответ, и вы услышите не только замечания вашего подростка о его сверстниках, но и его собственное мнение по данному вопросу. Интерес к мнениям подростка, выраженный в продуманных вопросах, побудит его спрашивать о вашем мнении. Вопросы порождают не только ответы, но и новые вопросы.

Объясняйте свое мнение

Еще один совет по поводу общения с подростками: замените «это так, потому что я так сказал» на «позволь мне объяснить тебе, почему я так думаю». Подросткам интересны причины. Их мыслительные способности развиваются, и они лучше воспринимают людей, которые могут логически обосновать свои верования или мнения. Родитель, который опирается только на свои права, не объясняя причин, не способен вести нормальный диалог с подростком. Подростки чувствуют себя отверженными, им не хватает любви.

Родитель, научившийся искусству внимательно слушать и беседовать с подростками, способен и сообщать любовь на эмоциональном уровне. Качественное общение — один из наиболее впечатляющих способов передавать такую любовь.

Совместная деятельность

Подростки — деятельные существа. Часто качественное общение бывает связано с какой-либо совместной деятельностью. Некоторые виды этой деятельности связаны с нормальным течением жизни: школой, спортом, музыкой, танцами, театром, обществом и церковью. Подростки проявляют активность во всех областях. Родители, которые стремятся проводить свое время с детьми, обнаруживают массу возможностей для этого. Когда дети в раннем отрочестве, родители много времени проводят с ними в дороге или на каких-либо мероприятиях. Такие детские праздники дают замечательную возможность пообщаться со своим ребенком. Если подросток понимает: вы пришли на мероприятие, чтобы посмотреть на него, и вас интересуют его достижения, то для него это очень много значит.

Один четырнадцатилетний мальчик сказал: «Мой папа всегда приходит на мои концерты. Он не музыкант, но прекрасно понимает меня. Мне так повезло».

Другой подросток, девочка из того же оркестра, сказала: «Я знаю, что папа любит меня, но он никогда не уходит с работы, чтобы посетить мой концерт. Он уходит, чтобы поиграть в гольф со своими приятелями, а для меня у него никогда нет времени». Дочка понимает умом, что отец любит ее, но в ее «резервуаре» есть незаполненная пустота. Подростки знают, что, выделяя время для посещения их мероприятий, вы уделяете им место в своей жизни, а это ясно свидетельствует о вашей любви к ним. Напротив, если родители не находят времени, чтобы посетить мероприятия, в которых участвуют подростки, это говорит им: «Ты для меня не так важен, как другие вещи».

Подростки лучше справляются со своими обычными проблемами, когда родители участвуют в повседневном течении их жизни.

Интересный факт: у пяти тысяч взрослых спросили: «Что вам меньше всего нравилось в ваших родителях, когда вы были подростком?» Большинство ответило: «Им не было дела до моей жизни».^[37] В самом деле, подросткам хочется, чтобы взрослые принимали участие в их жизни. Такое участие не только даст им в будущем источник воспоминаний, но свяжет с родителями крепкими узами любви. Помогая подросткам делать домашнее задание, посещая их мероприятия, посвящая им свой выходной день, вы имеете возможность плодотворно провести с ними время. Родитель, которому не безразличен подросток, должен дать ему понять: «Твои интересы важны для меня».

Правильная среда для общения

Родители могут сами выбирать условия для *качественного общения* с подростками, планируя и осуществляя мероприятия, не входящие в повседневную рутину. Для этого требуется время, деньги и усилия, но это окупается. Походы и путешествия, поездки на велосипедах, на лодках или другие мероприятия, посещение спортивных матчей, музыкальных или театральных спектаклей, осмотр исторических мест — вот лишь немногие примеры многих возможностей, как *провести время* с вашим подростком.

Выбирайте события, которые нравятся подростку

Главное в правильном выборе мероприятия — интересы вашего подростка. Если вы планируете поездку, учитывая свои собственные интересы, а не интересы подростка, то ничего хорошего она вам не даст. Узнайте, что интересно ребенку, и попытайтесь творчески спланировать мероприятие, на котором ему будет приятно проводить с вами *время*.

Помню, как наш семнадцатилетний сын Дерек заинтересовался Бадди Холли, певцом и музыкантом 50-х гг., погибшим в авиакатастрофе. Я отправился в библиотеку и прочел все, что смог найти о Бадди Холли. Я прочел тексты его песен. Позже я поговорил с Дерексом об этих песнях. Он поразился, сколько я знал об этом. Некоторое время спустя я запланировал семинар по вопросам брака в Форт-Уорте, Техас, я спросил Дерекса, не хочет ли он поехать со мной.

— После семинара, — сказал я, — мы поедем в Лаббок и посмотрим на родные места Бадди Холли.

Никогда не забуду выражение его глаз, когда он сказал:

— О, папа, мне так хотелось бы этого!

(Я не имел представления, как далеко находится Лаббок от Форт-Уорта.) Что касается проведенного вместе времени, то оно было замечательным.

Во время поездки по Техасу мы мечтали о том, что увидим в Лаббоке. Мы говорили о жизни самого Дерекса и его планах на будущее. Мы видели нефтяные скважины, зазубренные заборы из проволоки, железнодорожные рельсы и перекати-поле. Но в основном мы разговаривали. Периодически мы останавливались, выходили из машины и смотрели на тихие просторы западного Техаса.

Когда мы прибыли в Лаббок, прежде всего мы отправились на место, где стоял дом, в котором родился Бадди Холли. (Дома этого уже нет, но мы сфотографировали то место, где он стоял.) Мы съездили на радиостанцию, где Бадди Холли записал свои первые произведения. Они пригласили нас внутрь и показали проигрыватель, на котором звучала его первая запись. Мы посмотрели также дом, где жил Бадди Холли, когда записал первую песню. Я сфотографировал Дерекса во дворе этого дома. Из дома вышла хозяйка, чтобы нас поприветствовать. Мы объяснили ей, что мы делаем, и она сказала:

— Что ж, сюда часто заходят поклонники Бадди Холли.

Мы сходили в клуб, где Бадди Холли сыграл свою первую жигу. (Сейчас там продают подержанные автомобили, но ржавая вывеска — «Клуб Коттон» — еще висит снаружи.) Мы посетили школу, где он учился, и я сфотографировал Дерекса, прислонившегося к зданию из кремового кирпича. Мы зашли в маленькую баптистскую церковь, где Бадди Холли женился и где его отпевали. Молодежный пастор рассказал нам о свадьбе и похоронах музыканта. Отец этого молодого человека был молодежным пастором при жизни Бадди Холли.

Затем мы отправились на окраину города, на могилу Бадди Холли. Мы увидели мраморный камень и бронзовую гитару. Я на время отошел, чтобы оставить Дерекса одного; потом мы не спеша пошли к машине и уехали. Глядя на Лаббок в зеркале заднего вида, мы говорили о Бадди Холли: что произошло бы, если бы Бадди не погиб в авиакатастрофе в таком юном возрасте? Во что он верил? Многие погибают такими молодыми, так что же важно успеть в жизни? Мы говорили, и говорили, и говорили всю обратную дорогу в Форт-Уорт. Это было *качественное общение*, которого ни один из нас не забыл.

Представьте себе наше радостное удивление, когда несколько лет спустя, во время совместной поездки в Лондон, мы наткнулись на мюзикл «Бадди». Все артисты были

англичанами, говорившими с техасским акцентом. Это было восхитительно! Помню, что через некоторое время Дерек увлекся Брюсом Спрингстином. Не стану утомлять вас подробностями, но мы поехали в Фрипорт, Нью-Джерси, чтобы посмотреть на родной город Брюса.

Создание условий для качественного общения

Стараясь учитывать интересы Дерек, я планировал совместные поездки каждый год, пока он был подростком. Я настоятельно рекомендую вам делать то же самое, чтобы создать условия для *качественного общения*. Даже теперь Дерек вспоминает прошлое и помнит многие моменты, проведенные нами вместе. Мы навсегда запоем этот совместный опыт.

Я призываю вас придумать, как можно провести время с вашим подростком. Не обязательно поездка должна быть такой длительной и дорогостоящей, как посещение Лондона, Лаббока или Фрипорта. Это может быть короткое и недорогое путешествие в соседний город, где вы будете делать что-то, что нравится вашему подростку. Спланированная деятельность предоставляет прекрасную возможность для общения на языке проведенного вместе времени. Даже если основным «языком любви» вашего подростка является какой-то другой, такие поездки помогут вам лучше узнать его, у вас появятся замечательные совместные воспоминания. Вы покажете подростку, что любите его.

«Подросток не хочет со мной разговаривать»

Часто родители жалуются, что, достигнув подросткового возраста, их дети перестали с ними общаться. «Мой подросток не разговаривает со мной. Так как же я могу с ним общаться?» Да, подростки больше нуждаются в уединении, чем маленькие дети. У них возникают собственные мысли и чувства, отличные от чувств и мыслей родителей, они обретаю независимость. Иногда подросткам не хочется разговаривать с родителями, потому что им хочется выяснить что-то самостоятельно. В таких случаях родители поступают неумно, если будут вынуждать подростков говорить. Мы должны дать подросткам понять, что мы готовы пообщаться с ними, когда им это будет нужно.

Иногда подростки не хотят говорить с родителями: когда они пытались это сделать, все заканчивалось тем, что подросток чувствовал себя отвергнутым или униженным. Как родители, мы должны быть внимательными к тому, что говорим и как говорим. Подросток приходит домой, расстроенный неудачей в школе. Он начинает делиться этим с родителем, и родитель говорит: «Что ты на этот раз натворил?» Разговор окончен, подросток уходит, чувствуя себя непонятым.

Иногда родители отвечают банальными фразами: «Ничего, на следующей неделе ты даже не вспомнишь о том, что было сегодня». Иногда мы торопимся давать пустые советы: «Горем делу не поможешь. Почему бы тебе не пойти побегать?»

Такого рода ответы прерывают поток общения. Они свидетельствуют об отношении типа: «Я все знаю». В них нет сочувствия, которое нужно подростку в данный момент. Некоторые подростки не разговаривают с родителями, потому что заранее знают, что им ответят.

Мы, родители, можем создать условия для общения, если будем внимательны к настроению подростка. «Кажется, у тебя был тяжелый день сегодня. Тебе не хотелось бы

поговорить об этом?» — большинство подростков принимает такое приглашение. «Ты сегодня кажешься взволнованной. Что-то случилось?» — хороший предлог поговорить с девочкой-подростком. Внимание к словам ребенка (о котором мы говорили выше) и вопросы, не содержащие угрозы, создают атмосферу, в которой подростку будет легче говорить. Помните, подросток имеет право держать свои мысли и чувства при себе. Иногда он предпочтет именно это. Пытаясь заставить его говорить в такой момент, вы отрицаете его индивидуальность и независимость. Подросток должен знать, что вы готовы поговорить с ним, когда он захочет.

Иногда подростки намерены поговорить с родителями, но не тогда, когда родителям этого хочется. Иногда нужно побеседовать с подростками тогда, когда им это удобно. Часто это происходит поздно вечером, когда все уже легли спать. Внимательные родители воспользуются этой возможностью. Два часа без сна не сильно повредят здоровью родителя, но два часа *качественного общения* будут очень важны для подростка, который ложится спать, чувствуя себя одиноким и отвергнутым.

«Мой подросток не хочет проводить со мной время»

Поймите, что он нуждается в друзьях

Еще одна жалоба родителей, которые пытаются проводить время со своими подростками: «Мой подросток не хочет проводить со мной время». Конечно, в подростковом возрасте у сына или дочери появляются близкие друзья вне семьи. Социологи говорят об этом, как о подростковых группах сверстников. Доктор Иствуд Этуотер определяет группу сверстников как «людей, которые относятся друг к другу как к равным, так как у них одинаковый возраст, они учатся в одном классе и обладают определенным одинаковым статусом». ^[38] Доктор Этуотер указывает также, что группы сверстников играют четыре важные роли в жизни подростков.

1. Группа помогает подростку перейти к взрослому возрасту, так как поддерживает его общественно и эмоционально.
2. Группа сверстников задает стандарты, по которым подросток может оценивать свое собственное поведение и опыт.
3. Она дает возможность развития отношений с другими людьми и выработки социальных навыков.
4. Она задает контекст, в котором подросток может развивать свою эгоидентичность. ^[39]

Когда ребенок становится подростком, он автоматически начинает уделять больше времени прогулкам с друзьями, он ходит с ними в кино, на вечеринки, разговаривает по телефону или общается по электронной почте. «Когда подросток вступает в группу сверстников, это помогает ему удовлетворить свою потребность в сопереживании и забавах, а также эмоциональную поддержку, понимание и близость, — замечает консультант Гэри Смолли. — Ему по-прежнему нужно находить все это в семье и получать от взрослых, но для его развития жизненно важно получать все это и от друзей». ^[40]

Родители часто неправильно воспринимают повышенный интерес подростков к друзьям и принимают его за отсутствие интереса к семье. Они считают, что пятнадцатилетнему не будет интересно идти на охоту с папой или за покупками с мамой, или семейный пикник.

Однако исследования показали, что большинству подростков хотелось бы проводить больше, а не меньше времени с родителями, чем они проводят в настоящее время.^[41]

Советуйтесь с подростком, когда строите планы

Часть проблемы заключается в том, что родители иногда планируют мероприятия, не советуясь с подростком. Следовательно, подросток также имеет право планировать мероприятия с группой сверстников, а не ехать куда-нибудь с родителями. Родители воспринимают это как отказ от участия в семейной жизни. Но если бы родители признали подростка как личность (независимую и самостоятельную) и посоветовались с ним на этапе планирования, он заинтересовался бы и поехал с семьей. Когда мы обращаемся с подростками как с детьми, а не самостоятельными личностями, и планируем за них, возникает впечатление, что им не хочется быть с семьей.

Семнадцатилетний Брэндон рассказывает: «Мои родители говорят мне, что им неприятно, когда я не хочу ездить с ними в поездки, которые они планируют. Проблема в том, что они совсем не принимают во внимание мои планы. Они строят планы и объявляют мне о них за день до отъезда. А у меня уже запланированы встречи с друзьями, и родители расстраиваются, что я не хочу отменить эти встречи и поехать с ними».

Учитывайте интересы подростков

Другая причина, по которой подросткам часто не хочется принимать участие в деятельности, запланированной родителями, заключается в том, что родители часто не принимают во внимание интересы подростков. С каким родителем не случилось следующее? Мама говорит:

— В субботу мы едем навестить дядю Боба и тетю Клару, и мы хотим, чтобы ты поехал с нами.

Подросток отвечает:

— Я не поеду.

Мама:

— Почему?

Подросток:

— Там такая скучища. Нечем заняться.

Мама:

— Ты мог бы провести время с двоюродным братом. Вам понравится.

Подросток:

— Мама, он совсем ребенок. Я уже большой. Мне не о чем с ним говорить.

Если родители внимательны к интересам подростка, подумав, они могут организовать такое мероприятие, которое будет ему интересно, и ему захочется туда поехать. Я не

говорю, что подростков никогда не надо заставлять навещать родственников. Я лишь утверждаю, что такое вынужденное путешествие не принесет никакой пользы в плане продуктивного общения. Гораздо лучше учесть увлечения и планы подростка и вместе с ним задумать мероприятие, которое будет иметь значение для обеих сторон.

Говорят подростки

Позвольте мне повторить то, что я говорил в начале этой главы. На языке времени беседовать сложнее, чем на языке слов поощрения или прикосновения. Но проведенное вместе время — один из пяти путей к сердцу подростка. Для некоторых подростков это родной «язык любви». Если родители не *проводят время* с этими подростками, они не чувствуют себя любимыми, даже если родители общаются с ними на других «языках любви». Для этих подростков важно, чтобы родители уделяли им персональное внимание. Послушайте, что говорят подростки, для которых проведенное вместе *время* является «родным языком».

Марисса, четырнадцать лет, потенциальная рыбачка: «Я люблю, когда папа берет меня с собой на рыбалку. Честно говоря, мне не нравится рыбачить, но мне нравится быть с папой. Мы говорим обо всем на свете, и мне нравится рано вставать. Это лучшие часы, которые я провожу с ним».

Кайл, шестнадцать лет, гордый обладатель первых водительских прав: «Теперь, когда я могу водить машину, мне нравится ездить куда-нибудь без родителей. Но мне нравится и проводить время с ними. Мне нравится, когда мы с папой что-то вместе делаем. У некоторых из моих друзей нет отцов. Я думаю, мне очень повезло».

Моника, четырнадцать лет, живет с матерью и мало общается с отцом: «Мне нравится в маме, что мы можем поговорить обо всем. У нас нет друг от друга секретов. Мы очень близки с мамой. Она мне помогла с множеством проблем. Я знаю, что всегда могу рассказать ей о том, что меня беспокоит, и она поможет мне».

Дженнифер, восемнадцать лет, готовится к поступлению в колледж: «Я думаю, что мне больше всего будет не хватать моих разговоров с мамой и папой. Иногда они возвращаются домой поздно, но я знаю, что они всегда готовы побеседовать со мной. В колледже у меня этого не будет. Я знаю, что мы сможем поговорить по телефону, но это не то же самое».

Глава шестая. Путь 4: Помощь

— Мне кажется, что чувствовал любовь родителей ко мне в основном в том, что они старались помочь мне во всем. Марк только что поступил на работу и собирается вступить в брак. Рассказывая о своих подростковых годах, он вспоминает конкретные примеры: «Я помню все завтраки, которые мне делала мама, несмотря на то что работала, помню, как папа помог мне со старой развалюхой, которую мы вместе купили, когда мне исполнилось шестнадцать. В малом и в большом — они так мне помогали!»

Теперь Марку двадцать четыре года, но он все помнит: «Я понимаю теперь больше, чем тогда. Но даже тогда я знал, что они стараются изо всех сил помочь мне, и всегда ценил это. Надеюсь, что когда-нибудь я сделаю то же для своих детей».

Марк описывает родителей, которые говорили с ним на «языке *помощи*».

Исполнение родительских обязанностей — это служение. В тот день, когда вы решили завести ребенка, вы подписались на долгосрочную службу. К тому времени, когда ваш ребенок станет подростком, вы будете общаться с ним на языке помощи уже как минимум тринадцать лет. Если вы хотите почувствовать себя хорошим родителем, пожалуйста, выделите несколько минут на то, чтобы подсчитать: сколько подгузников вы поменяли, сколько обедов приготовили, сколько выстирали и выгладили одежды, сколько перевязали царапин, починили игрушек, проверили тетрадок, сколько раз вы мыли ребенку голову и причесывали его и т. д. Пожалуйста, не показывайте этого списка своему ребенку. Но наедине с собой прочтите его вслух, когда вам покажется, что вы не состоялись как родитель. Это несомненное, бесспорное доказательство того, что вы любили своего ребенка.

Однако теперь ваш ребенок стал подростком, и вы должны выучить новые диалекты, чтобы эффективно общаться с ним на «языке помощи». Подгузников больше нет, но остается множество пуговиц, которые надо пришить; одежды, которую надо сшить или заштопать; вам предстоит готовить еду, менять велосипедные шины, чинить машину, стирать и гладить рубашки, готовить форму и т. д.

Убедительный «язык помощи»

Вся тяжелая работа покажется благородной, если вы поймете, что ваша помощь убедительно свидетельствует подростку о вашей любви к нему. Некоторые родители выполняют свои обязанности по отношению к ребенку только из чувства родительского долга. Они за деревьями не замечают леса. Я надеюсь, что такие родители, прочитав следующие страницы, прогонят тучи и позволят солнцу искренней любви осветить их отношение к воспитанию подростков.

Наша память хранит множество имен и мужчин, и женщин, научившихся «языку помощи». Кто не знает о матери Терезе? Ее имя стало синонимом служения. В Африке был Альберт Швейцер, а в Индии — Махатма Ганди. Многие люди, изучавшие внимательно жизнь Иисуса из Назарета, основателя христианской веры, соглашались с тем, что символом всей Его жизни можно считать простое действие — омовение Им ног Его учеников. Сам Он сказал: «Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих» (Мф. 20:28). Он учил Своих последователей: «Кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою» (Мф. 20:26).

В служении есть истинное величие. Бескорыстная помощь родителей подросткам — подлинное выражение любви.

Добровольная помощь

Служение ребенку происходит постоянно в течение многих лет наряду с другими повседневными обязанностями, поэтому родители могут забыть о том, что обычные каждодневные действия, выполняемые ими, являются проявлениями любви с далеко идущими последствиями. Иногда родители чувствуют себя скорее рабами, зависящими от супруга, детей и других членов семьи, чем любящими служителями. Если родители будут так относиться к своим обязанностям, подросток почувствует это и не воспримет подобное «служение» как проявление любви.

Служение любви — это не рабство. Рабство — нечто навязанное извне, что делается неохотно. Любящая помощь — это искреннее желание отдать свои силы другому. Любящее служение — это дар, а не обязанность, оно происходит свободно, а не по принуждению. Когда родители помогают подросткам, испытывая при этом горечь и сожаление, физические потребности подростков могут быть удовлетворены, но их эмоциональное развитие страдает.

Служение происходит ежедневно, поэтому даже самые лучшие родители должны время от времени останавливаться и проверять, отражается ли любовь в их поступках. Помню, как Кэмерон сказал мне: «Мой папа поможет мне сделать домашнее задание, если я буду настаивать. Но он заставляет меня чувствовать себя виноватым и недостойным. Обычно я не прошу его о помощи». Такая помощь папы не свидетельствует о его любви. Матери также могут выполнять свое «служение» без особой любви. «Мне хотелось бы, чтобы мама помогла мне со школьными заданиями, но мне кажется, что она всегда занята, — говорит старшеклассница Джулия. — Когда я прошу ее об этом, мне кажется, что она пытается от меня отделаться». Чтобы родительское служение воспринималось душой подростка как проявление любви, оно должно быть добровольным.

Манипуляция — это не любовь

Помощь можно использовать для манипуляции подростком. «Я разрешу тебе погулять, если ты уберешься в комнате». Это попытка заключить сделку, соглашение с подростком: «Я сделаю... если ты...» Я не утверждаю, что мы никогда не должны пытаться заключать с подростками соглашения, но мы никогда не должны считать это проявлением любви. То, что вы разрешили подростку погулять, является оплатой за оказанные вам услуги: а именно уборку комнаты. Это средство добиться от подростка того, чего вы хотите; но это не проявление любви.

Если вы всегда будете помогать подростку для того, чтобы добиться от него чего-либо, это манипуляция. Манипуляция никогда не может быть выражением любви. Любовь нельзя заслужить. Это безвозмездный дар. Мы должны любить подростков бескорыстно и безусловно. Может быть, не все, что они делают, вам нравится. Мы можем выразить свою любовь к ним на «языке помощи». Фактически подросток почувствует себя любимым, если будет знать, что ваша любовь ни от чего не зависит.

Попытка изменить поведение подростка путем обещания сделать то, что, как вы знаете, он хочет, называется в психологии *модификацией поведения*. Когда подросток ведет себя хорошо, с точки зрения родителя, родитель награждает его тем, что он хочет, или наоборот: когда подростку что-то не удается, родитель лишает его чего-либо. Такой метод воспитания был популярен в 70-е гг., но, по-моему, это не самый здоровый способ воспитания и не лучший способ общения с подростками.

Я не хочу сказать, что метод модификации поведения не следует использовать в воспитании. Он может быть полезен, особенно для отучения подростков от нежелательных привычек, которые родители считают безответственным поведением. Иногда предложенного вознаграждения бывает достаточно, чтобы побудить подростка изменить свое поведение, которое в противном случае он не захотел бы изменить. К сожалению, подобное изменение поведения не всегда закрепляется, если вы прекращаете давать награду. (Подробнее об этом мы поговорим в главе 12-й, когда речь пойдет о любви и ответственности.)

С другой стороны, родители должны также понимать, что и подростки пытаются манипулировать взрослыми, используя их помощь. Если они хотят, чтобы вы что-нибудь сделали для них, они могут предложить вам сделать то, что вы просили у них в прошлом. Шестнадцатилетний Брэдли говорит: «Если я хочу, чтобы мама что-то сделала для меня, мне надо только убратся у себя в комнате. И она сделает все, что я хочу». Брэдли научился манипулировать своей матерью. Если мать чувствует: то, о чем просит Брэдли, хорошо, она может согласиться. Но родители никогда не должны соглашаться на что-то, что считают неразумным, просто потому, что подросток соглашается в ответ сделать что-либо, что им нужно.

Некоторые подростки — мастера манипуляции. «Если вы любите меня, вы должны...» — это предельное выражение манипуляции со стороны подростка. Подросток использует желание родителя быть хорошим родителем как орудие для получения родительского одобрения. Лучшим ответом в таком случае будет: «Я люблю тебя так сильно, что иногда вынужден запретить тебе некоторые вещи, как бы сильно ты этого ни хотел». Манипуляция не имеет ничего общего с любовью. Это не лучший подход к отношениям между родителями и подростками.

Взаимная любовь

Пример и наставление

Сознательные родители подростков желают только двух вещей: любить и быть любимыми. Мы хотим, чтобы подростки чувствовали нашу любовь к ним, чтобы их потребность в любви была удовлетворена, но мы также хотим, чтобы они научились любить других. Родители иногда задают вопрос: «Если я продолжу служить моему подростку, как он научится работать самостоятельно и делать что-то для других?» Ответ прост: вы должны подавать подростку пример и наставлять его. Мы подаем пример безусловной любви, когда делаем для подростка то, что он хочет от нас и что, как мы знаем, будет ему полезно. Однако мы мудро должны выбирать, в чем помогать ему. Иначе мы воспитаем подростка, зависящего от родителей, который только берет, но не умеет отдавать. Например, готовить пищу — это помощь, но научить подростка готовить — еще более важная помощь. Очевидно, легче приготовить пищу, чем научить этому подростка. Но в чем же любовь проявится сильнее? Понятно, что в последнем.

Основное правило заключается в том, что вы должны делать для подростков то, что они не могут сделать сами. Когда дети малы, вы стираете их одежду; когда они становятся подростками, вы учите их стирать. Родители, которые не понимают этой разницы, могут искалечить детей и не дать им достигнуть зрелости во имя любви. Это не значит, что одежду подростков никогда нельзя отдавать в прачечную. Это значит, что вы не все время будете туда ходить. Напротив, вы будете подавать подросткам пример самостоятельных, зрелых действий.

Я думаю, для родителей будет полезно словесно объяснять подросткам, что они делают. Мама говорит Патрику, тринадцати лет: «Теперь, когда ты уже большой, я могу поделиться с тобой некоторыми мыслями. Когда ты был маленьким, я многое делала для тебя, потому что я очень тебя люблю. Я готовила тебе еду, я стирала, убирала в твоей комнате и т. д. Я могла бы делать все это для тебя, пока ты не закончишь школу, но это было бы нехорошо. Я по-прежнему очень тебя люблю, поэтому хочу научить тебя делать все это самостоятельно. Я не хочу, чтобы ты, когда закончишь школу и уедешь, не умел всего этого. Я составила список того, чему хотела бы научить тебя, Патрик. Я хочу показать его тебе, ты можешь дописать сюда, чему еще ты хотел бы научиться. Ты

можешь также выбрать порядок, в котором я буду тебя учить. Я не буду требовать от тебя слишком многого, но, когда ты будешь готов, я хочу обучить тебя всем этим навыкам».

Мать Патрика объяснила свой план, связанный с выражением любви к нему на «языке помощи». Вероятно, Патрик воспринял его благосклонно, потому что мама дала ему право выбора того, чему он хотел бы обучиться, и порядка обучения. Патрик мог составить подобный список и с отцом.

Подростки, родители которых придерживаются такого подхода, воистину счастливы. Они чувствуют не только любовь своих родителей, но становятся ответственными взрослыми, которые умеют не только позаботиться о себе, но и служить другим с любовью.

При таком подходе родители легко находят путь к сердцу подростка, при этом обучают его навыкам, необходимым для дальнейшей жизни. Такой подход включает в себя обучение и практику. *Обучение* — греческое слово, которое обозначает словесное наставление. *Практика* же предполагает обучение на собственном опыте. Греки при воспитании использовали оба подхода. Родители, которые следуют данной схеме, будут давать подросткам словесные наставления по поводу какого-либо умения. Потом они покажут, как сами это делают, и дадут подростку возможность проделать все самому.

Например, отец, который хочет научить сына мыть машину, начинает со словесного объяснения: «Ты всегда должен помнить, что сначала надо полить машину из шланга, чтобы удалить песок и не поцарапать ее, когда будешь намыливать. Сделав это, начинай с верха, потом переходи к капоту, корпусу, бокам; мой по частям, причем так, чтобы мыло не успевало засохнуть». Затем отец показывает все на практике, позволяя подростку помогать ему. Может быть, они будут так вместе мыть машину два выходных. После того как они вымыли машину вместе, отец будет мыть ее один, или сын будет мыть ее один — как им захочется. Когда сын моет машину сам, отец хвалит его и благодарит. Подросток учится не только мыть машину, но и любить своего отца.

Как помочь подростку чувствовать себя независимой личностью

В современном обществе, где все куда-то спешат, некоторым родителям не удастся научить подростков даже самым основным жизненным навыкам. Вследствие этого многие подростки, только вступив в брак, обнаруживают, что не умеют убирать в доме, пылесосить, готовить пищу или стирать. Они совершенно неспособны помогать друг другу. Родители не научили их общаться на «языке помощи».

Очевидно, что переход от обслуживания ребенка к обучению подростка самостоятельной работе требует от родителя времени и энергии. Однако это очень важно для эмоционального настроения и социального статуса подростка. Если он научится служению, то будет чувствовать себя настоящим человеком. Помогая людям вне семьи, подросток получает положительную отдачу. Все любят того, кто служит другим. Это еще больше будет способствовать положительной самооценке подростка.

Более того, приобретая подобные навыки, подросток обретает способность жить самостоятельно и таким образом сильнее чувствует свою независимость. Родители вносят значительный вклад в формирование зрелого человека. Если родители не делают этого, подростки будут разочарованы жизнью, они будут чувствовать себя неудачниками, обладать заниженной самооценкой, общественные отношения будут даваться им нелегко. Невозможно переоценить значение родительской любви, выражающейся в обучении подростков навыкам служения другим. Если родителям это не удастся, подростки

неизбежно почувствуют себя обманутыми. Любовь питает детей, когда они малы, но учит их питать самих себя, когда они подрастают.

Внимание к помощи

Эффективные семейные игры

В книге «Пять признаков любящей семьи» я рассказал, как практически воспитывать «дух служения» в вашей семье. Я предложил две игры, в которые каждая семья может ежедневно играть.^[42] Первая из них называется: «Я действительно это ценю!» Эта игра поможет вам поддержать те виды служения, которые уже существуют в вашей семье.

Вы сидите вокруг стола, и каждый член семьи по очереди продолжает следующую фразу: «Сегодня я помог другим...» Далее можно сказать: «приготовив обед, помыв посуду, пропылесосив пол, вынеся мусор, забрав почту». После того как кто-то из членов семьи завершает предложение, тот, кому была оказана услуга, произносит: «Я действительно это ценю!» Эта игра напоминает членам семьи о тех делах служения, которые уже совершаются ими. Вы также подкрепляете дела служения, высказывая признательность за них.

Вторая игра называется «Знаете ли вы, что мне хотелось бы?» В этой игре каждый член семьи просит о чем-то другого члена семьи. Сначала он задает вопрос: «Знаешь, чего бы мне хотелось?», а потом высказывает просьбу. Например, мама говорит:

— Мне хотелось бы, чтобы ты приготовила бутерброды в субботу утром.

Джули, к которой обращена просьба, отвечает:

— Постараюсь не забыть об этом.

Обратите внимание: человек, которого о чем-то просят, обещает не сделать это, а не забыть. Он имеет право делать или не делать. Помните, подлинная помощь должна быть добровольной. Принуждение и манипуляции — это не любовь.

В обе эти игры можно играть как с подростками, так и младшими детьми. Если семья играет в них весело, без осуждения и требований, они помогут вам воспитать в семье дух служения.

Как была удовлетворена потребность Скотта в любви

Для некоторых подростков «язык помощи» — родной. Если родители помогают ему, он чувствует себя любимым. Одним из таких подростков был Скотт. На шестнадцатилетие родители купили ему машину — и это было, по их выражению, «худшим, что они могли сделать». Шесть месяцев спустя Скотт вошел в мой кабинет, потому что родители пригрозили отобрать машину, если он не приедет ко мне (чистейшая манипуляция, но, вероятно, это был единственный способ заставить Скотта прийти ко мне). Родители Скотта побывали у меня за неделю до этого и поделились своими тревогами. Получив машину, Скотт стал совершенно несносным. Он уже дважды был оштрафован за превышение скорости и попал в одну аварию.

Родители сказали, что Скотт относится к ним «очень воинственно». «Теперь, когда у него есть машина, он совсем не бывает дома, — сказал его отец. — Он два часа в день работает

в ресторане фаст-фуд, чтобы заработать на бензин. Остальное время, день и вечер, он проводит с друзьями. Он ест в ресторане, так что ему не нужно приходить домой обедать. Мы пригрозили отнять у него машину, но не знаем, нужно ли это делать. Если честно, мы не знаем, что делать. Вот почему мы пришли к вам».

Оба родителя Скотта были вполне положительными личностями. У них обоих была хорошая работа, а Скотт был их единственным ребенком.

Общаясь со Скоттом в течение нескольких следующих недель, я обнаружил, что он практически не уважает своих родителей. «Они увлечены карьерой, — сказал он. — Им нет до меня дела». Я обнаружил, что его родители обычно приходили домой с работы не раньше 6–6.30 вечера. До того как у Скотта появилась машина и работа, он обычно приходил домой из школы около 3.30, делал домашние задания и разговаривал по телефону с друзьями. Когда приходили родители, они обедали вместе.

«В основном они покупали готовую пищу по дороге домой. Мама не любит готовить, а папа не умеет. После обеда они проверяли мое домашнее задание. Потом папа работал над бизнес-проблемами и смотрел телевизор. Мама читала и звонила по телефону. Я обычно шел в свою комнату и залезал в Интернет или болтал с друзьями по телефону, — продолжает Скотт. — Такая скучища! Мне нечем было заняться».

Из дальнейшей беседы со Скоттом я узнал, что он много раз просил родителей помочь ему с разными проектами, но им, по его мнению, «было все время некогда».

«Когда мне было тринадцать, — рассказал он, — я попросил папу научить меня кататься на водных лыжах, но он сказал мне, что это опасно, и я слишком молод. Когда я захотел научиться играть на гитаре, он сказал, что у меня нет музыкальных способностей, и это будет только напрасной тратой денег. Я даже просил маму научить меня готовить. Она обещала, но так и не сделала этого».

Мне стало понятно, что Скотт чувствовал себя обманутым родителями. Они кормили его, давали ему кров, одевали, но не удовлетворяли его внутренней потребности в любви. Мне стало ясно, что его родным «языком любви» была помощь, но родители так и не научились общаться с ним на этом языке. Они удовлетворяли его насущные физические потребности, но не были внимательны к его интересам и не пытались выработать у него соответствующие навыки. Вследствие этого Скотт чувствовал себя отвергнутым и нелюбимым. Его поведение просто отражало эти чувства.

Должен сказать, что отношения Скотта и его родителей быстро изменились. Но прежде чем положение вещей стало лучше, оно еще больше ухудшилось. Я поделился своими наблюдениями с родителями Скотта, и, я думаю, они меня поняли и совершили несколько искренних попыток установить со Скоттом контакт. Но он не отнесся с энтузиазмом к этим попыткам. Он отверг большую их часть. Казалось, его поведение говорило, что они делают слишком мало и слишком поздно.

Прошел целый год, прежде чем произошли существенные перемены. Я навестил Скотта в больнице, где он лежал после автокатастрофы со сломанным бедром, сломанной ногой и раздробленной лодыжкой. Он только начал последний год учебы, и в это время, выздоравливая, окончательно примирился со своими родителями. Они извинились за то, что не удовлетворяли его потребностей раньше, и Скотт признался, что исключал их из своей жизни, потому что чувствовал себя отвергнутым ими.

После этого воссоединения отношения между ними значительно улучшились. Пока Скотт лежал в больнице, у его родителей была масса возможностей выразить свою любовь к нему в служении, но, что важнее всего, они открыли для себя увлечения Скотта и стали помогать ему в развитии его интересов. Последний год Скотта в школе был, по его выражению, «худшим и лучшим годом его жизни». Скотт испытал сильную физическую боль, но в то же время он снова открыл для себя подлинную эмоциональную близость со своими родителями. Следующие два года он жил дома и ходил в местный колледж, что давало его родителям множество возможностей для *помощи*. Оба родителя очень помогли ему в школьных начинаниях. С отцом Скотт провел немало выходных на озере. Ему больше не хотелось кататься на водных лыжах, но он научился водить отцовскую лодку и водный мотоцикл. После поступления в колледж у Скотта появились новые интересы, родители следили за ними и пользовались любой возможностью, чтобы помогать ему. Сейчас Скотту двадцать семь лет, он женат и говорит на «языке помощи» со своим собственным сыном.

Родители Скотта, как и большинство родителей, искренне любили его. Они обожали своего сына, но им не удалось понять его родного «языка любви» и научиться говорить на нем. Когда они наконец обнаружили это и попытались исправить ошибку, Скотт не сразу откликнулся. Это типично для подростка, который чувствовал себя одиноким и отвергнутым в течение долгого времени. Но родители не должны сдаваться. Если они будут настойчиво пытаться поговорить с подростком на его «родном языке», этой любви удастся смягчить эмоциональную боль подростка, и воссоединение произойдет.

Говорят подростки

Такое воссоединение может оказаться поворотным моментом в отношениях, если родители упорно будут пытаться говорить с подростком на его «родном языке». Послушайте, что говорят подростки, путь к сердцу которых лежит через «язык помощи».

Грей, тринадцать лет, живет с матерью и младшей сестрой. Отец бросил их, когда Грей было семь лет. «Я знаю, что мама любит меня, потому что она стирает мою одежду, готовит мне еду и помогает с домашними заданиями даже тогда, когда я не прошу ее. Она работает нянечкой, чтобы у нас была пища и одежда. Я думаю, что мой папа любит меня, но он нам не так уж и помогает».

Крис Тал, четырнадцать лет, старшая из четверых детей: «Я знаю, что родители любят меня, потому что столько для меня делают. Мама водит меня на курсы и соревнования. Папа помогает мне с домашними заданиями, особенно с математикой, которую я терпеть не могу».

Тодд, семнадцать лет, летом поработал газонокосильщиком и заработал на машину: «У меня самый замечательный на свете папа. Он научил меня косить траву, помог начать свое дело и заработать деньги, чтобы я купил себе машину. На прошлой неделе он показал мне, как менять запальные свечи».

Кристин, тринадцать лет: «Я знаю, что моя мама любит меня, потому что она всегда находит время, чтобы научить меня чему-нибудь. На прошлой неделе она начала учить меня вышивке. Я сама сделаю ей подарок на Рождество в этом году».

Глава седьмая. Путь 5: Подарки

Я проводил семинар по вопросам брака на базе Воздушных войск НАТО в Гейленкирхене, Германия. Для большинства военнослужащих это была, как минимум, двухлетняя служба, поэтому жены и семьи жили здесь же, на базе. Во время обеденного перерыва я обратил внимание на тринадцатилетнего Алекса, который сидел за столиком для пикника и делал домашнее задание. Он выглядел как типичный американский подросток: короткая стрижка, голубые джинсы и выцветшая рубашка. Мне показалось, что он не будет возражать, если я его отвлеку, поэтому я представился и начал с ним разговаривать.

В какой-то момент я заговорил о медальоне с изображением святого Христофора, который висел на цепочке на шее у Алекса.

— Папа подарил мне его в марте на тринадцатилетие, — сказал он. — Папа сказал, что, когда он уйдет на службу, эта вещь будет напоминать мне о нем. Я все время ее ношу.

— А кто такой святой Христофор? — спросил я.

— Не знаю точно, — ответил мальчик. — Какой-то святой из церкви, он сделал много хорошего.

Я мог бы сказать за Алекса, что медальон не имел для него никакого религиозного значения. Но на эмоциональном уровне он был бесценен. Этот медальон постоянно напоминал мальчику о любви отца. Мне показалось, что, если бы я встретил Алекса через тридцать лет, изображение святого Христофора по-прежнему висело бы у него на шее.

Что делает подарок подарком?

Подарок — это видимое выражение эмоциональной любви. Важно понимать природу подарка. Греческое слово, соответствующее нашему слову *подарок*, — это *charis*, то есть благодать или незаслуженный дар. По самой своей природе подарок — это не есть нечто, заслуженное подростком; он дается потому, что родитель хочет поделиться своей безусловной любовью с подростком. Некоторые родители не понимают этого; они думают, что делают подарки подросткам, а на самом деле платят им за оказанные услуги. Когда такое происходит, «язык любви» под названием *подарки* тут ни при чем.

Например, Беверли говорит своей пятнадцатилетней дочери Аманде: «Если ты уберешься в комнате, после обеда мы пойдем гулять, и я куплю тебе новое платье». На самом деле она пытается манипулировать Амандой, чтобы та сделала то, что она хочет, или собирается заключить с ней сделку: «Если ты... то я куплю тебе платье». Может быть, она устала от того, что Аманда постоянно просит платье, и пытается воспользоваться этим желанием дочери, чтобы заставить ее что-то сделать в ответ. В любом случае, платье — не подарок. Это плата за то, что Аманда убрала в комнате. Так выглядит заявление Беверли. Она сама может думать, что выражает свою родительскую любовь к Аманде, даря ей платье, но Аманда примет это платье как нечто, что она заслужила, а не как дар.

Некоторые родители называют «подарками» то, что на самом деле является манипуляцией подростком, попыткой получить то, что им нужно, уплатив за услуги подростка. Подлинные подарки подростки получают только на Рождество и на день рождения. В других случаях подарки родителей — вовсе не подарки. Поймите меня правильно: я не утверждаю, что родители никогда не должны вознаграждать подростков за оказанные

услуги. Я просто говорю, что уплата не считается подарком. Подросток мог бы заключить такую же сделку с любым взрослым, встреченным на улице. Даже если родители заключат с ним более выгодную сделку, чем незнакомцы, это все равно сделка, а не дар.

Вспомните: «Когда я в последний раз делал подростку подарок от всей души?» А затем, спросите себя: «Ждал ли я чего-либо от подростка, когда делал этот подарок?» Если ответите: «Да», вычеркните этот случай, потому что это не настоящий подарок. Попробуйте вспомнить, когда вы в последний раз делали подростку настоящий подарок. Некоторые родители обнаружат, что это было именно Рождество или день рождения.

Подростки не против сделок с родителями. На самом деле, им нравятся такие сделки. Они привыкли таким образом получать то, что им нужно. Если они не могут получить то, что хотят, упрашивая родителей, они постараются заключить с ними сделку. Это стандартный метод, принятый во многих семьях, но он не имеет ничего общего с подарками.

Подарок и церемония вручения

Другой важный аспект подарка — его вручение должно сопровождаться определенной церемонией. Вспомните, какие из подарков, полученных вами раньше, были для вас важны. Что это был за подарок? Кто вручил вам его? Во что он был завернут? Как его вам вручили? Сопровождалось ли вручение словами, прикосновениями или другими изъятиями любви? Чем больше усилий тратит вручающий на оформление и представление подарка, тем более любимым вы себя чувствуете. Суть подарка — не просто в передаче предмета из одних рук в другие. Задача — выразить любовь. Мы хотим, чтобы человек почувствовал наше отношение: «Ты мне не безразличен. Ты важен для меня, я люблю тебя». Это эмоциональное послание предполагается, когда вы уделяете внимание церемонии, сопровождающей вручение подарка.

Родителям подростков следует об этом помнить. Когда мы забываем о церемонии, то принижаем эмоциональную ценность подарка.

Джонни просит пару обуви для тенниса. Мама и папа идут с Джонни в магазин и покупают тапочки. Джонни надевает их, они уходят, и это все. Никаких церемоний. Многие подростки привыкли к такой процедуре. В таких подарках мало эмоциональной любви. Если все подарки вручаются таким образом, в сознании подростка возникает представление: «Я подросток. Родители обязаны покупать мне все, в чем я нуждаюсь». Подросток не особенно ценит подарки родителей, они не имеют для него большого эмоционального значения.

Если же вы принесете тапочки домой, красиво их упакуете и вручите в присутствии других членов семьи в знак любви к подростку, в сопровождении слов поощрения и прикосновений, это многое расскажет о вашей любви. Если вы всегда дарите подарки без церемоний, позвольте мне предложить вам: объявите подростку, что вы собираетесь сделать жизнь семьи более праздничной и в будущем будете дарить подарки иначе. Может быть, подросток посмеется над вами, может быть, его даже разозлят ваши попытки изменить сложившийся порядок вещей, но я уверяю вас, что скоро он будет иначе относиться к вашим подаркам. Он научится говорить на «языке подарков», что пригодится ему во взрослой жизни.

Подарки и материализм

Родители часто задают мне один и тот же вопрос: «Если я буду делать много подарков своим детям, не воспитаю ли я их в духе материализма, который преобладает в нашей действительности?» Это — реальная опасность нашего общества. Общество у нас весьма материалистическое. Как было написано на наклейке: «Побеждает тот, у кого на момент смерти больше игрушек». Взрослые и подростки собирают игрушки. Мы достигли успеха, если обладаем последним, новейшим, самым продвинутым, с точки зрения технологии. Взрослые собирают все более просторные дома, самые дорогие машины, сложные приспособления, яхты, самолеты, последние модели персональных компьютеров, подростки же — более мощные аудиосистемы, модную одежду и обувь, компакт-диски и разные модные штучки, которые сделают их непохожими на родителей. Мы все идем в ногу. Просто мы собираем разные игрушки.

Как родители мы должны спросить: «Хочу ли я этому научить своих детей?» Мы должны спросить также: «Хочу ли я этого в своей жизни? Есть ли в жизни что-то более важное, чем приобретение игрушек и игра с ними?» Большая часть взрослых считает, что есть, но многие неспособны определить, что именно.

Я полагаю, что ответ состоит из двух частей. Во-первых, надо учиться удовлетворяться обычными вещами, а во-вторых — делиться ими с другими. Тысячи лет люди жили без «игрушек» — тысяч изделий, которые появились благодаря технологическим революциям XIX и XX вв. Когда этих игрушек не было, люди наслаждались простыми радостями жизни: едой, сном, работой, музыкой, искусством, природой. Во-вторых, они делились этой обычной жизнью с другими. Семья не только чувствовала себя сплоченной, но и ощущала близость к своим соседям. Для многих это чувство общности касалось также Бога. К Богу относились как к Творцу и Хранителю всего сущего, как к источнику морального закона, который управлял отношениями между людьми.

Материализм возник в западном мире, когда человек поверил, что способен своими собственными силами осуществить утопию. Промышленные и технологические достижения убедили человека, что закон ему больше не нужен, а моральные нормы — не божественны, поэтому могут быть нарушены человеком. Человеческий разум заменил Бога, а произведения рук человека стали его идолами. Материализм, таким образом, — это идолопоклонство. Основной недостаток поклонения идолам в том, что, когда вы нуждаетесь в них, они не помогают. Человеческие отношения нарушены из-за негуманного поведения людей друг с другом, наркотики и венерические болезни губят наших подростков, развод разрушает наш брак, болезни — наши тела. Игрушки, которые мы накопили, ничем не могут помочь нам и утешить нас. Наши идолы нас покинули.

Многие взрослые в нашем обществе пришли к выводу, что материализм не может заменить простые радости ежедневной жизни и возможность поделиться этими радостями с другими. Многие возвращаются к духовному в поисках ответов на вопросы о значении жизни. Если вас волнуют подобные вопросы, то вас, конечно, беспокоит, не воспитают ли вы подростков в духе материализма, если будете делать им слишком много подарков. Но это не значит, что мы должны избегать мира машин и технологий. Это значит, что мы должны выбирать подарки и вручать их таким образом, чтобы они были связаны с нашим вниманием к высшей реальности.

Позвольте мне поговорить с вами о двух моментах, которые, как я считаю, родители должны учитывать, общаясь на «языке подарков».

Денежные подарки

Ценность денег

Сначала о самом факте денежных подарков. На самом деле большую часть потребителей, тратящих деньги на многомиллиардном западном рынке, составляют подростки. Предприятия, рекламирующие свою продукцию, в значительной степени наживаются на подростках. Откуда подростки берут деньги? От родителей. Можно подумать, что если подарки — один из основных «языков любви», и родители дают подросткам достаточно денег, то их потребность любви удовлетворена полностью. Но проблема в том, что существуют два важных момента. Во-первых, по большей части деньги даются не в дар; это часть семейных финансовых операций, и подросток просто принимает их как должное. Во-вторых, подросток не работает и не понимает ценности денег. Таким образом, получая деньги от родителей, он не чувствует их любви на глубоком эмоциональном уровне. Как же должны относиться родители к денежным подаркам?

Я считаю, что есть два подхода к этой проблеме. Первый: мы должны побуждать подростка работать и зарабатывать. Это единственный способ помочь ему понять ценность денег. Если подростку приходится самому зарабатывать те деньги, которые он собирается потратить на модную одежду, он поймет, сколько усилий нужно приложить, чтобы получить нужный предмет. И подросток неизбежно задает вопрос: «А стоит ли этот предмет таких усилий?» Таким образом, подросток становится более скромным потребителем. Если ему нужно работать, чтобы зарабатывать деньги, он будет тщательнее выбирать материальные предметы. Человек не может купить все, что хочет, поэтому он учится решать, что ему нужно больше. Это подготовит подростка к реальной взрослой жизни.

Если родители считают, что работа после уроков мешает подростку заниматься спортом, играть в драмкружке, учиться музыке или танцам, или чему-то еще, они могут платить подростку за его помощь. Все это ведет к большему старанию, к более усердным занятиям работой после школы. Если вы будете платить подростку за эти занятия, это принесет столько же пользы, сколько его работа. Не надо давать подростку деньги в неограниченном количестве, если вы хотите, чтобы он избежал опасностей материализма.

Выделение денег на особые цели

Второй подход заключается в том, что родители предпочитают выделять подросткам деньги для особых целей, например заплатить за спортивный лагерь, за билеты на концерт или курсы фотографии, живописи и т. п. Эти деньги могут быть вручены как подарок с соответствующей церемонией, как описано выше, а именно — торжественно, в сопровождении слов поощрения, прикосновений и, насколько это возможно, в присутствии всех членов семьи.

Если подросток сам работал и знает что-то о ценности денег, денежный дар будет воспринят им на эмоциональном уровне. Подросток представит, сколько времени нужно, чтобы заработать те деньги, которые родители дарят ему. Таким образом, он будет искренне ценить этот дар.

Если родители свободно выдают детям деньги в любых количествах, подростки могут не оценить эти дары и не воспринимать их как проявления любви. Я убежден, что большинство родителей не умеют дарить деньги, выражая при этом свою любовь. Я надеюсь, что предложения, которые приведены выше, помогут родителям справиться с этой проблемой.

Как делать подарки

Принимайте во внимание благополучие подростка

Родители должны делать продуманные подарки. Помните, назначение подарка — сказать подростку: «Я люблю тебя». Поэтому родители должны задать себе вопрос: «Уверен ли я, что этот подарок послужит благополучию моего подростка?» Если нет, то родители должны сделать другой подарок. Среди представителей среднего класса в Америке стало принято дарить автомобиль на шестнадцатилетие. Я не говорю, что это плохо для подростка, но родители должны задать себе вопрос: «Хорошо ли будет подарить машину моему ребенку?»

Отвечая на этот вопрос, надо учесть множество факторов. Один из них — это уровень зрелости и ответственности подростка. Некоторые подростки еще психологически не готовы иметь машину в шестнадцать лет. Некоторые еще недостаточно ответственны в других областях, которые необходимы для обращения с машиной.

Предположим, родители пришли к выводу, что сама по себе машина будет хорошим подарком для подростка, второй вопрос, который они должны себе задать, таков: «Лучший ли выход — подарить ему машину? Не лучше ли будет отправить его работать, чтобы он сам заработал на машину или на часть этой суммы? Но станет ли он тогда относиться к машине более ответственно, если я просто подарю ему ее?» Вот на какие вопросы должен постараться ответить вдумчивый родитель. Не существует общего правила для всех родителей и подростков. Но родители, которые не задают себе таких вопросов, скорее всего, примут неразумное решение по поводу того, дарить ли своим подросткам машину.

Подобные вопросы возникают, когда мы собираемся заплатить за обучение ребенка в колледже или в институте. Обязаны ли родители платить за обучение, даже если у них есть такая возможность? Опять же: «Лучше ли это для подростка?» Родители хотят сделать доброе дело — они действуют в интересах подростка. Может быть, лучше позволить подростку частично оплатить обучение? Если родители будут оплачивать все расходы на обучение, какова будет реакция подростка? Должны ли мы думать об этом как о безусловном подарке, или же должны учить подростка ответственности? Может быть, нужно говорить не о безусловных дарах, а об обучении подростка служению; а может быть, нужно сочетать два эти «языка любви». Важно понимать, что мы делаем и почему.

Если я предпочитаю вручить подростку безусловный дар — оплачивать все его расходы в течение года учебы, независимо от его реакции, то это мой выбор. Но, возможно, мне следует ограничить этот дар одним годом, чтобы выяснить отношение подростка к учебе, прежде чем я предоставлю ему безусловный дар на четыре года. Если я как родитель понимаю, что делаю и почему, я вряд ли буду разочарован в конечном итоге.

Если же мы будем решать проблемы с машиной, колледжем или институтом, не подумав, то разочарование будет вполне возможно. Сколько родителей говорит потом: «Я ему оплатил четыре года учебы в колледже и ничего не попросил взамен, а он даже не оценил». Дело в том, что родители нарушают принципы сознательного дарения. Подросток иногда думает таким образом: «Я не хотел поступать в колледж. Они этого захотели. И я поступил, хоть мне там было скучно. Это была их идея. Так почему они теперь так расстраиваются?» Если подросток не понимает, чего стоило родителям оплатить расходы, он не только не ценит их усилий, но и чувствует себя непонятым

родителями. Его потребность в любви не удовлетворена, и подарок родителей оказался бесполезным.

Принимайте во внимание интересы подростков

Другой момент, который следует учитывать при вручении подросткам подарков, — это их собственные интересы. Вспомните, как вы сами в прошлом получали подарки, которые были вам не нужны и которых вы не хотели. Вы оценили внимание, но сам подарок был для вас бессмысленным. Мы тоже можем делать подросткам подобные дары. Если вы хотите, чтобы подарки были полезными и свидетельствовали подросткам о любви к ним, то должны учитывать их увлечения. Не покупайте то, что нравится вам, купите то, что нравится подростку.

Это можно сделать открыто. Просто скажите подростку: «Я хочу сделать тебе в этом месяце подарок, не перечислишь ли ты, что хотел бы получить? Пожалуйста, будь конкретнее». Большая часть подростков будет счастлива, если им представится такая возможность. (Мужья и жены тоже могут периодически задавать друг другу такой вопрос.) Если информация, которую дает вам подросток, неточна, вы можете вместе пойти в магазин, чтобы он показал то, что хотел бы получить в дар. Позже вернитесь, купите эту вещь и последуйте принципам вручения подарков, обозначенным выше. Зачем покупать подростку компакт, который он никогда не будет слушать, или футболку, которую он не наденет, или платье, которое покажется ужасным?

Личные подарки и сокровища

Не все подарки следует вручать в присутствии всей семьи. Ценность некоторых повышается, если они вручаются лично. Когда Шелли было шестнадцать лет, я пригласил ее на прогулку. Это не было чем-то необычным, потому что мы часто гуляли вместе. Но в тот раз мы присели у маленького бассейна с рыбками, и я подарил ей золотой ключик на золотой цепочке. Я произнес речь, которая мне показалась великолепной: как я ее ценю и как я рад ее достижениям в жизни. Я сказал ей, что этот ключик — ключ от ее сердца и тела, что я хочу, чтобы она хранила чистоту и однажды подарила этот ключ своему будущему мужу.

Это был для нас момент по меньшей мере трогательный. К ее великому огорчению, через несколько лет она потеряла золотой ключик; но память о его вручении осталась навсегда. Физический подарок пропал, но символ остался в ее сердце на долгие годы. Сейчас у нее есть своя маленькая дочка, Дэви Грейс, и я не удивлюсь, если однажды Дэви получит золотой ключик от своего отца.

Существуют не только *личные подарки*, но и *подарки-сокровища*. Они есть у каждой семьи. Очень часто они не обладают материальной ценностью, но имеют огромное эмоциональное значение. Это может быть кольцо, платочек, нож, книга, ручка, Библия, коллекция марок или что-то еще, имеющее значение для родителей. Это могут быть вещи, унаследованные от предыдущего поколения, или просто предметы, купленные специально в качестве подарка подростку. Это *дары*, обладающие эмоциональной ценностью.

Такие подарки можно делать наедине или в присутствии семьи. Но они обязательно должны вручаться в торжественной обстановке и сопровождаться речами о важности и символическом значении подарка. Неплохо было бы сказать несколько теплых слов в знак привязанности к подростку.

Подарки-сокровища становятся для подростка символами любви на многие годы. Когда ему будет трудно, этот подарок напомнит ему об искренней любви родителей. Часто, когда подросток смотрит на сокровище, он вспоминает слова одобрения, произнесенные родителями. Он снова ощущает их любовь. У каждого подростка должно быть хотя бы несколько таких подарков.

Подачки

Но есть подарки, которые не нужны ни одному подростку. Это то, что я называю *подачками*. Эти подарки дарятся взамен подлинной любви. Их вручают занятые и постоянно отсутствующие родители — они так увлечены разными делами, что им некогда говорить с подростками на языке времени, помощи, слов поощрения или прикосновений, поэтому в качестве компенсации они вручают подростку подарки, часто очень дорогие.

Одна мать-одиночка рассказала: «Каждый раз, когда моя шестнадцатилетняя дочка навещает своего отца, она возвращается, нагруженная подарками. Он не хочет материально помогать мне, но у него всегда есть деньги на подарки. Он редко звонит по телефону и проводит с ней только две недели летом. Но ему кажется, что подарки как-то все уладят».

Такого рода дарение со стороны родителей, не живущих с ребенком, стало распространенным. Подросток обычно принимает дары, говорит спасибо и возвращается домой, не чувствуя себя любимым. Когда подарки даются вместо подлинной любви, подросток относится к ним как к жалким подачкам.

Такое случается не только с родителями, находящимися в разводе, но с родителями, живущими вместе с подростком. Часто это происходит с родителями, которые делают карьеру. У них много денег, но очень мало времени. Подросток завтракает сам, идет в школу, возвращается, бродит по пустому дому и делает все, что вздумается, пока уставшие родители не возвращаются домой. Они вместе ужинают, причем часто ужин готовится из полуфабрикатов, после чего каждый занимается своим делом, а на завтра все повторяется. В такой семье подростку регулярно вручаются подачки. Денег не жалеют, подарки покупаются легко, и у подростка есть все, что он пожелает, кроме родительской любви. Такие подачки никогда не заставят одинокого подростка чувствовать себя любимым и никогда не смогут заменить бескорыстного родительского дара.

Сейчас уместно будет повторить то, что я сказал в начале разговора о пяти путях к сердцу подростка. Подростки должны чувствовать любовь своих родителей, выраженную на всех пяти языках. Я не хочу сказать, что с подростком надо общаться только на его родном «языке любви», не обращая внимания на все остальные. Я пытаюсь лишь объяснить, что на «родном языке» подросток нуждается в более глубоком общении, и, говоря на нем, вы скорее удовлетворите его потребность в любви. Но это общение должно дополняться общением и на других четырех языках. Если подросток будет получать достаточное количество любви посредством общения на своем родном «языке любви», то и четыре остальных обретут для него большее значение. С другой стороны, если родители игнорируют «родной язык», другие четыре вряд ли заполнят эмоциональную пустоту.

Если родной «язык любви» вашего подростка — подарки, то принципы, объясненные в этой главе, должны быть очень важны для вас. Это во многих отношениях самый трудный из «языков любви». Немногие родители свободно общаются на нем.

Многим не удастся делать подросткам подарки так, чтобы те почувствовали их любовь к себе. Если вы подозреваете, что основной путь к сердцу вашего подростка — это подарки, я предлагаю вам не только заново прочесть эту главу, но и как следует обсудить проблему с вашим супругом и вместе определить, как вы будете делать подарки.

Говорят подростки

Определив слабости своего подхода к вручению подарков и применив некоторые из предложенных в данной главе советов, вы научитесь эффективно общаться на «языке подарков». В следующей главе я расскажу вам, как обнаружить, какой из «языков любви» является родным для вашего подростка. Но прежде послушайте мнение подростков, для которых «родной язык» — это подарки.

Мишель, пятнадцать лет, задают вопрос: любят ли ее родители. Она без колебаний показывает на свою блузку, юбку и туфли. Потом говорит: «Все, что у меня есть, мне дали они. Я считаю, это и есть любовь. Они мне дали не только то, что было мне необходимо, но и гораздо больше. Я даже делюсь вещами с друзьями, родители которых не могут купить их».

Серена учится в старшем классе школы. Она так говорит о своих родителях: «Я смотрю на свою комнату и вижу постоянные напоминания о том, что родители любят меня. Мои книги, компьютер, одежда — все это подарили мне они за последние несколько лет. Я до сих пор помню тот вечер, когда они подарили мне компьютер. Мой отец уже его подключил, а мама обернула золотистой бумагой. Когда я перерезала ленточку, на экране компьютера было написано: „С днем рождения, Серена. Мы любим тебя“.»

Райан, четырнадцать лет: «Я знаю, почему я уверен, что родители любят меня: они мне столько всего дарят. Часто они делают мне сюрприз — покупают то, что я хотел бы иметь. И потом важно даже не то, что они мне дарят, а как они делают это. В моей семье очень большое внимание уделяют подаркам, и не обязательно на день рождения».

Джефф, семнадцать лет, гордится семейной машиной: «Эта наша общая машина, — объясняет он. — Мы с папой вместе ее покупали. Коврики для машины мне подарила сестра, чтобы отметить покупку. На семнадцатилетие мама и папа подарили мне автомобильную стереосистему».

Шон, пятнадцать лет, учится в восьмом классе. У него много проблем со здоровьем, и он часто пропускает школу. «Я знаю, что у меня много проблем. Большинство ребят в моем возрасте играет в футбол. В школе я на год отстаю от других ребят моего возраста. Но все равно я самый счастливый на свете. Мои родители любят друг друга, любят меня и мою сестру. Они все время делают мне неожиданные подарки. Я хорошо разбираюсь в компьютерах, но каким-то образом папа всегда находит новые программы раньше меня. Когда на столе горит свеча, я всегда знаю, что после ужина у нас будет праздник. Обычно, когда папа находит новую программу для меня, мы устраиваем вечеринку и празднуем это».

Глава восьмая. Как узнать верный путь к сердцу вашего подростка

— Я не представляю себе, как можно определить ее «родной язык любви», — сказала Мюриэль о своей четырнадцатилетней дочери, Кайле. — Мне кажется, что она каждый день новая. Вчера она одна, завтра — совсем другая. Она такая изменчивая, я никогда не знаю, чего от нее ждать.

Обнаружить «родной язык любви» подростка не так просто, как в случае с ребенком младшего возраста. Подростки похожи на Кайлу — они переживают переходный период. Когда человек находится в таком состоянии, когда его восприятие внешнего мира меняется в зависимости от внутренних изменений мыслей, чувств и желаний, когда он находится в поиске равновесия — его реакция может быть самой неожиданной.

Вспомните самого себя в ночь перед длительным путешествием. Вспомните, как вы реагируете на нормальное поведение супруга и детей. Скорее всего, ваши ответы будут более резкими, отрывистыми; вы будете возбуждены и, может быть, даже несдержанны. Для вас это не нормальное поведение, но, если кто-нибудь в этот момент попытается определить ваш «родной язык любви», он будет сбит с толку вашей реакцией.

Проблемы

Непостоянство подростков

Большинство подростков не может обрести равновесие в течение нескольких лет. Иногда эмоциональная нестабильность столь велика, что подростки реагируют на ситуации совершенно непредсказуемо. Как взрослые люди, мы предполагаем, что если кто-то положительно отреагировал на наше поведение в прошлом месяце, то он отреагирует также и в этом. Это справедливо для взрослых, но не для подростков. Реакция подростка в значительной степени зависит от его настроения, а настроение может измениться несколько раз в день. То, что он мило принял за завтраком, за обедом может отвергнуть.

В переходном возрасте отношения быстро меняются, изменчивы и эмоции. Желания тоже непостоянны. Вчера для него самым важным на свете было получить пару баскетбольных туфель определенной фирмы. Он так настаивал на этом, что вы забросили все свои планы и пошли в магазин. Через два дня подросток идет на баскетбольный матч в старой поношенной обуви, и вы качаете головой: «Не понимаю я этого парня!» Попытки Мюриэль понять Кайлу — типичный пример обескураженности родителей, которые стараются найти контакт с нормальным подростком, вовсе не кажущимся нормальным.

Тяга к независимости

Помимо изменчивого настроения, желаний и поведения, родителям становится трудно определить основной «язык любви» подростка также из-за его растущего стремления к независимости. Мы уже несколько раз упоминали об этом в предыдущих главах. Освобождение из-под влияния родителей и формирование самостоятельной личности — нормальный процесс, происходящий в отроческие годы.

Кайла больше не хочет быть просто дочерью Мюриэль. Она пытается стать личностью, независимой от матери. Независимость — это обязательный шаг на пути к самоопределению.

Находясь в процессе поиска собственной индивидуальности, она пытается решить, кем хочет быть, а возможностей много: «Кайла — звезда баскетбола», «Кайла — сердечный друг», «Кайла — отличница», «Кайла — блондинка с короткой стрижкой», «Кайла —

танцовщица» и т. д. Кайла еще не решила, которой из этих многих личностей она хочет быть, поэтому склоняется то к одной, то к другой возможности. Когда она думает о себе как о Кайле — звезде баскетбола, может быть, ей не хочется общаться с матерью. Когда же она — Кайла — сердечный друг, она может быть очень отзывчивой. Таким образом, стремление подростка к независимости и растущее чувство индивидуальности часто делают задачу определения основного «языка любви» чрезвычайно трудной.

Нелюдимые и озлобленные подростки

Иногда кажется, что подросток вообще не желает видеть никаких проявлений любви. Вы говорите ему слова поощрения, а он отвечает: «Хватит слюни распускать» или: «Ты меня позоришь». Вы пытаетесь обнять его, а он растопыривается, как кактус. Вы делаете ему подарок, а он механически говорит: «Спасибо». Вы спрашиваете, не пойдет ли он пообедать с вами, а он говорит: «Я обедаю с друзьями». Вы можете спросить, не пришить ли ему на рубашку пуговицы, а он отвечает: «Мне не нужны пуговицы». Вы попытались использовать все пять путей, и везде вас отвергли.

Иногда подросток не желает принимать изъявления родительской любви, потому что между вами есть какая-то неразрешенная проблема, он из-за чего-то сердится. (Мы обсудим это подробнее в главе 9-й.) Но чаще всего причина отказа подростка от вашей любви — его переменчивое настроение, непостоянство мыслей и желаний, стремление к независимости и самостоятельности. Короче говоря, это просто подросток.

К счастью, у большинства подростков бывают моменты просветления, когда они откликаются на попытки родителей выразить свою любовь. Еще не все пропало. Вы *можете* определить «родной язык любви» своего подростка.

Изменился ли его «родной язык любви» с детства?

Я предполагаю, что большинство родителей, читающих эту книгу, читали также другую — «Пять путей к сердцу ребенка». Возможно, когда ваш подросток был маленьким, вы определили его «родной язык любви» и свободно говорили на нем несколько лет. Теперь вы думаете: «Неужели „родной язык любви“ моего ребенка изменился?» Нет, не волнуйтесь. Не изменился. Я представляю, что многие из вас скажут: «Но я делаю то же самое, что и тогда, когда он был ребенком, а он не реагирует». Я понимаю это и собираюсь поговорить об этом через некоторое время. Но сначала позвольте заверить вас, что «родной язык любви» не меняется, когда ребенок становится подростком.

Почему кажется, что «родной язык любви» у подростка изменился

Есть несколько причин, по которым родителям иногда кажется, что «родной язык любви» подростка изменился. *Прежде всего, подросток может отклонять изъявления любви на том самом «языке», который раньше наиболее эффективно удовлетворял его потребность в любви.* Это сопротивление можно объяснить теми причинами, о которых мы уже говорили: изменчивым настроением, непостоянством мыслей и желаний, растущей независимостью и самостоятельностью. Фактически подростки могут временно уклоняться не только от изъявлений любви на своем «родном языке», но вообще от изъявлений любви.

Есть и вторая причина, по которой может показаться, что «родной язык любви» подростка изменился. Когда человек получает достаточно любви в общении на своем «родном языке любви», временно может выйти на первый план его «второй язык любви».

Пятнадцатилетний Джаред очень любит обниматься. Родители обнаружили, когда ему было десять, что его «родной язык любви» — прикосновение. Родителям было нетрудно разговаривать с ним на этом «языке», и они широко использовали его. Позже Джаред начал жаловаться: «Знаете, я так стараюсь, а никто этого не ценит». Джареду захотелось слов поощрения. Его родители слышали эту жалобу не в первый раз. Они стали думать, не изменился ли «родной язык любви» Джареда. На самом же деле для Джареда слова поощрения являются важным «вторым языком любви». Если его родители хотят удовлетворять потребность Джареда в эмоциональной любви, они должны говорить ему слова поощрения, но при этом продолжать использовать и прикосновения.

Третья возможность — родители неправильно определили «родной язык» ребенка с самого начала. Это тоже бывает, потому что родители обычно смотрят на происходящее в основном со своей точки зрения, а не глазами ребенка. Они считают, что если для нас самих «родной язык любви» — прикосновение, то он родной и для ребенка. Мы склонны верить тому, чему верим, а не тому, что истинно, с точки зрения ребенка. Пока родители выражают свою любовь к ребенку на всех «пяти языках», он может получать достаточно родительской любви, и его потребность будет удовлетворена. Но в подростковом возрасте родители могут ослабить рвение и перестать общаться с ребенком на всех «пяти языках», сосредоточившись в основном на том, который считают «родным» для подростка. В данном случае «родной язык любви» подростка не изменился. Проблема в том, что изначально диагноз был поставлен неправильно.

Пора научиться новому «диалекту»

Сейчас обратим внимание на вопрос, который задал Пэтси: «Если я делаю то же самое, что и тогда, когда он был ребенком, почему он не реагирует?»

— Я давно знаю, что «родной язык любви» для Тедди — слова поощрения, — рассказывает она. — Я всегда его хвалила, но теперь, когда ему четырнадцать, он говорит мне: «Мама, не говори так. Мама, перестань. Мама, я не хочу этого слышать, ты меня смущаешь».

— А какие слова поощрения ты ему говоришь? — спросил я у Пэтси.

— Ты такой замечательный. Я тобой горжусь. Ты такой умный. Ты такой симпатичный. То есть то, что всегда говорила.

Вот в чем заключается проблема. Пэтси говорит то же самое, что всегда говорила сыну. Подросткам редко хочется слушать то же самое, что они слышали в детстве. Ведь тогда они были детьми, и эти слова ассоциируются у них с детством. Теперь они пытаются быть независимыми и не хотят, чтобы с ними обращались как с маленькими.

Родители, которые хотят, чтобы подростки чувствовали себя любимыми, должны выучить новые «диалекты языка любви». Я предложил Пэтси прекратить говорить то, что она говорила годами, и найти новые словесные выражения любви, более взрослые, например: «Меня восхищают твои взгляды по поводу расовой дискриминации... Мне очень понравилось, как ты повесил полочку... Я доверяю тебе, потому что ты всегда уважаешь права других». В этих фразах звучит большое уважение к подростку, и нет ничего инфантильного. Я предложил ей также начать звать сына Тедом, а не Тедди. Она выглядела потрясенной и сказала:

— Вы знаете, Тедди меня тоже об этом просил. Так трудно звать его Тедом, когда я называла его Тедди всю жизнь.

Я знал, что Пэтси предстоит трудная работа, но я был уверен, что она с ней справится.

Роджеру тоже понадобилось учиться новому «диалекту», когда он мне рассказал о реакциях своего подростка. «На протяжении долгого времени я знал, что „родной язык любви“ Брэда — это помощь, — объяснил Роджер. — Когда он был поменьше, то приносил мне игрушки, чтобы я их починил. Вероятно, он считал, что я могу починить все, что угодно. Мне кажется, что, когда он уходил от меня с починенной игрушкой или выполненным домашним заданием, он чувствовал себя любимым, у него просто глаза блестели. Но, когда Брэд стал подростком, я заметил, что он больше не просит меня о помощи. Когда я предлагаю ему помощь, он говорит: „Спасибо, папа, но я могу сделать это сам“. Он редко просит меня помочь даже с домашними заданиями. Я больше не чувствую такой близости между нами и не знаю, чувствует ли он себя близким ко мне».

Если «родной язык любви» Брэда — помощь, то, видимо, он не так сильно чувствует любовь отца к себе, как раньше. Однако очевидно, что он не ждет от Роджера того, чего ждал в детстве. Это связано с его созреванием. Если Роджер предложит Брэду научить его чистить карбюратор, менять свечи зажигания, делать стеллажи для книг или что-то еще, к чему Брэд проявляет интерес, скорее всего, скоро Брэд снова будет готов принимать помощь отца. Эмоциональная близость Роджера и Брэда снова возрастет. И Брэд будет уверен в любви своего отца.

Обучение новым «диалектам» может оказаться непростой задачей. Все мы — рабы привычек. Вполне понятно, что мы продолжаем выражать свою любовь к подросткам так же, как выражали ее, когда они были детьми. Это нам удобно. Для обучения новым «диалектам» нужно много усилий и времени, но, если мы захотим, чтобы наши подростки чувствовали себя любимыми, мы должны быть готовы потратить силы на обучение новым способам общения на их «родном языке любви».

Как обнаружить, какой из «языков любви» родной для вашего подростка

Если в этой книге вы впервые столкнулись с понятием пяти «языков любви», если вы не интересовались «языком любви» вашего ребенка и не догадываетесь еще, какой из них для него родной, позвольте мне предложить вам сделать следующие три шага. Во-первых, задавайте вопросы; во-вторых, наблюдайте; в-третьих, экспериментируйте. Вот как подойти к каждому из этих шагов.

1. Задавайте вопросы

Если вы хотите узнать, что происходит в сознании подростка, лучше всего задавать ему вопросы. «Забудьте об этом! — сказал мне один отец. — О чем бы я ни спрашивал, получаю один из трех ответов: „Не знаю“, „О’кей“ или „Все равно“. Это может значить все, что угодно, и ничего».

Я понимаю растерянность этого отца, и в самом деле иногда подростки скорее *ворчат*, чем беседуют, но на самом деле единственный реальный способ обнаружить, что думает подросток, — это заставить его сформулировать свои мысли и чувства.

Подростки выскажут свои мысли скорее, если вы будете задавать им вопросы. Немногие подростки сами начнут беседу со слов: «Мне хотелось бы рассказать тебе о том, что я

думаю. Мне хотелось бы рассказать тебе, что я чувствую». Они скорее скажут: «Знаешь, чего я хочу?» Подростки гораздо свободнее высказывают свои пожелания, чем мысли и чувства. Часто последние остаются загадкой для взрослого, пока он не задаст правильный вопрос.

Если вы стараетесь обнаружить, какой из «языков любви» является родным для подростка, вопросы станут вашим верным союзником.

Марго сказала своей пятнадцатилетней дочери Керстин:

— Я читаю разные книги о том, какими должны быть родители. Я понимаю, что еще не совершенна как мать. Мои намерения могут быть благими, но иногда я делаю тебе больно. С другой стороны, я не всегда понимаю, что ты чувствуешь, когда я тебе нужна. Я хотела бы задать тебе серьезный вопрос: как ты думаешь, как сделать наши отношения лучше?

Марго навсегда запомнила ответ Керстин:

— Мама, если ты действительно хочешь знать, я скажу, только не сердись на меня. Когда я пытаюсь поговорить с тобой, ты никогда не уделяешь мне полного внимания. Ты то шьешь, то читаешь книгу, то работаешь, то смотришь телевизор, то стираешь, то еще что-нибудь делаешь. Ты всегда чем-то занята. У меня такое чувство, словно я тебе мешаю, когда пытаюсь с тобой поговорить. Мне хочется, чтобы иногда ты просто посидела рядом со мной и поговорила, ничего больше не делая в это время.

Марго задала вопрос и получила ответ. Ответ этот показал ей, каков «родной язык любви» Керстин — ей не хватало *времени*, качественного общения, внимания к ней одной.

Марк, муж Марго, задал другой вопрос их шестнадцатилетнему сыну Уиллу и получил такой же откровенный ответ. Однажды вечером, подвозя сына на соревнования, Марк сказал ему:

— Недавно я думал, как я должен изменить свою жизнь, чтобы стать лучшим мужем для вашей матери и лучшим отцом для вас с Керстин. Мне хотелось бы услышать твое мнение, поэтому я задаю тебе вопрос: если бы тебе захотелось что-то изменить во мне, что бы ты изменил?

Марку казалось, что Уилл думал вечность. Потом он сказал:

— Ты — хороший отец. Я очень ценю все, что ты делаешь для меня, и особенно твои подарки. Но иногда мне кажется, что я никак не могу тебе угодить. Как бы я ни старался, от тебя я слышу только критику. Я знаю, что ты желаешь мне добра, но, когда ты постоянно критикуешь, у меня просто руки опускаются.

К счастью, Марк задал вопрос искренне и был готов выслушать сына. Он ответил:

— Ты хочешь сказать, что я слишком много тебя критикую и редко хвалю за то, что ты сделал хорошо?

Уилл согласился:

— Да. Я понимаю, что ты должен критиковать меня, папа, но иногда хотелось бы знать, что я сделал что-то, что тебе понравилось.

Заявление Уилла обеспокоило Марка, поэтому он сказал просто:

— Спасибо за то, что ты этим поделился. Я подумаю об этом и поработаю над этим.

Он похлопал Уилла по спине, когда они припарковались у спортивного комплекса.

Весь вечер в голове у Марка вертелось слово *критика*. Ему не казалось, что он очень часто критикует Уилла. На самом деле, он даже не считал это критикой. «Да, я поправляю Уилла, — думал он про себя. — Я указывал ему на пятна, которые оставались, когда он мыл машину. Я напомнил ему, что надо вынести на улицу мусорное ведро, но разве это критика?» Марк вспоминал их диалог, пока смотрел вместе с сыном матч. «Да, это критика. Именно это слышит Уилл — критику. Ему кажется, что я всегда им недоволен; что он все делает недостаточно хорошо», — Марк почти забыл о том, что задал вопрос в надежде обнаружить «родной язык любви» Уилла.

Вдруг его осенило: Уилл же объяснил ему, какой «язык любви» для него родной — слова поощрения. Он хотел, чтобы его ценили. «А я только и делал, — что говорил ему слова отрицательные, критические, а не положительные и одобрительные, — думал Марк. — Неудивительно, что мне иногда кажется: Уиллу не очень хочется проводить со мной время». Марк дал себе обещание, что поговорит с Марго и попросит ее делать ему замечания, когда он будет критиковать Уилла, а также помочь ему поддерживать мальчика словесно. Марк почувствовал на глазах слезы. Он смахнул их рукой, обернулся к Уиллу, не обращая внимания на ревущую вокруг толпу, и сказал:

— Я люблю тебя, парень. Мне действительно приятно быть с тобой.

Уилл хлопнул отца по плечу, улыбнулся и сказал:

— Спасибо, папа.

Они присоединились к ревущей толпе.

Одним вопросом Марк обнаружил основной «язык любви» подростка.

Есть и другие вопросы, которые могут задавать родители, чтобы получить информацию о «родном языке любви» подростка:

— Как ты думаешь, кто твой лучший друг?

Когда он говорит:

— Пол, — вы спрашиваете:

— Почему? Как Пол дает тебе понять, что он твой лучший друг?

Подросток отвечает:

— Он всегда слушает меня, когда я говорю, и пытается меня понять.

Ваш подросток ответил вам, что его «родной язык любви» — это время.

Вы можете спросить свою дочь: «Если бы ты захотела показать своей бабушке, что на самом деле любишь ее, то как бы ты это сделала?»

Такие вопросы также могут помочь выявить «родной язык любви» подростков. Они также создают атмосферу, благоприятную для общения между родителями и подростком.

Я не предлагаю вам объяснять подростку теорию о пяти «языках любви» и спрашивать его: «Какой твой „родной язык любви“?» Прежде всего, такой вопрос может навести подростка на мысль, что вы играете с ним в игру. Помните, подростки жаждут искренних отношений. Они не хотят играть. Во-вторых, если подросток поймет теорию о «пяти языках любви», он может использовать ее для манипуляции родителями. Кто из родителей не слышал слов: «Если вы любите меня, вы должны...»? Редко подросток правдиво ответит вам на поставленный вопрос, скорее всего, он постарается удовлетворить свою мгновенную прихоть. После того как она будет исполнена родителями, подросток вряд ли будет чувствовать себя любимым. Практически любой вопрос лучше, чем вопрос: «Какой твой „родной язык любви“?»

2. Наблюдайте

Внимательно *наблюдайте за поведением подростка*. Смотрите, как он выражает любовь и уважение к другим. Делайте заметки по ходу наблюдений. Если вы обнаружите, что за последний месяц ваш подросток пять раз делал кому-то подарки, скорее всего, подарки — его «родной язык любви». Большинство людей имеет тенденцию использовать в общении свой собственный «язык любви». Они дают другим то, чего сами ждут от других людей. Но это происходит не всегда. Например, иногда подросток дарит подарки в знак своей любви потому, что его отец обычно так поступает. Он помнит слова отца: «Сын, если ты хочешь, чтобы женщина была счастлива, подари ей цветы». Поэтому он дарит подарки — не потому, что это его собственный «язык любви», но потому, что этому «языку» он научился от отца.

Следите, на что подросток жалуется. Обычно жалобы человека — это ключ к его «родному языку любви». Это прозвучало в ответе Уилла: «Иногда мне кажется, что я никак не могу тебе угодить. Как бы я ни старался, от тебя я слышу только критику. Я знаю, что ты желаешь мне добра, но, когда ты постоянно критикуешь, у меня просто руки опускаются». Жалоба Уилла показывает, что его «родной язык любви» — это слова поощрения. Он жалуется не только на критику со стороны отца, но и на то, что его редко хвалят.

Обычно, когда подростки жалуются, родители начинают защищаться. Подросток говорит: «Вы не имеете права входить в мою комнату и трогать мои вещи. Теперь я не могу ничего найти. Вы не уважаете мою частную собственность». Многие родители ответят на это: «Если бы ты сам убирался в комнате, мне не пришлось бы в нее заходить. Но, если ты не убираешь, то я вынуждена это делать сама». Беседа перерастает в спор, или же прекращается, и стороны удаляются в молчании.

Если же родитель обратит внимание на жалобы подростка, он обнаружит, что они весьма типичны и однородны. Подросток не в первый раз жалуется на что-то вроде: «Вы трогали мои вещи». Возможно, «родной язык любви» подростка в данном случае — это подарки. Для этого подростка каждый подарок имеет свое определенное место, а, передвигая его, родители словно покушаются на любовь.

Очень важно обращать внимание на тип жалобы. Если несколько жалоб попадают в одну и ту же категорию, они, скорее всего, свидетельствуют о «родном языке любви» подростка. Посмотрите на следующий набор жалоб. «Вы никогда не помогаете мне делать домашнюю работу, вот почему у меня плохие оценки... Если бы вы взяли меня на футбол, я там нашел бы друзей, и мне бы не пришлось все время сидеть дома... Я не мог убрать за столом, потому что тебя не было, и некому было помочь мне его сдвинуть... Если бы ты починил мой велосипед, я бы ездил на нем в школу». Вероятно, «родной язык любви» этого подростка — помощь. Каждая из жалоб — это просьба сделать что-либо для него.

Обращайте внимание также на просьбы подростка. Содержание того, о чем человек просит, часто указывает на его «родной язык любви».

Рене говорит матери: «Мама, пойдем погуляем сегодня утром? Я тебе покажу цветы, которые нашла у озера». Рене просит уделить ей время. Если она часто просит мать погулять с ней наедине, значит, «язык *времени*» — ее родной.

Подобным образом, тринадцатилетний Питер спрашивает: «Папа, когда мы пойдем в поход?» или: «Пошли, поиграем в мяч?» — он тоже говорит о том, что и его «родной язык» — *время*.

Если родители будут следить за тем, как подростки выражают любовь и уважение к другим, на что они обычно жалуются и о чем чаще всего просят, они скорее обнаружат «родной язык любви» подростков.

3. Экспериментируйте

Третий способ обнаружить «родной язык любви» подростка — это эксперименты со всеми пятью языками и наблюдение за реакцией подростка. Одну неделю практикуйте больше *прикосновений*, чем обычно. Старайтесь несколько раз в день приласкать подростка. На следующей неделе прекратите ласки и говорите ему *слова поощрения*. Каждый день находите какие-нибудь новые способы выразить свое одобрение словесно, говорите эти слова подростку вечером. На следующей неделе попытайтесь оказывать как можно больше *помощи*, в особенности делайте то, чего подросток ждет от вас. Приготовьте особенный обед, погладьте рубашку, помогите сделать задание по алгебре, вымойте вместе с подростком его собаку (охотно и добровольно). Делайте все, что можете для сына или дочери.

На следующей неделе постарайтесь выделять *особое время*, чтобы провести его с подростком. Гуляйте вместе, играйте в мяч. Делайте с подростком то, о чем он просит. Проводите вместе как можно больше времени. Говорите о серьезных вещах, насколько позволит подросток. Обращайте на него максимум внимания.

На последней неделе дарите *подарки*. Составьте список, купите что-нибудь из того, о чем подросток просил. Оберните подарки в цветную бумагу, вручайте их подростку в присутствии других членов семьи. Старайтесь сделать это событием. Пусть каждый вечер будет праздничным.

В ту неделю, когда вы будете общаться с подростком на его «родном языке любви», вы почувствуете перемену в его поведении и отношении к вам. Его потребность в любви удовлетворяется, подросток реагирует на вас теплее, чем обычно. Возможно, он будет удивляться, что такое с вами происходит, почему вы так ненормально себя ведете. Вам не нужно ничего ему объяснять, скажите только, что стараетесь стать лучше.

Другой эксперимент — позволить подростку выбрать между двумя возможностями. Запомните его выбор. Например, отец говорит своему тринадцатилетнему сыну: «У меня сегодня днем будет два часа свободного времени. Что бы ты хотел: вместе запустить змея или пойти купить батарейки для твоего нового фотоаппарата?»

Это выбор между подарком и общением. Отец делает то, что выбрал сын, и запоминает, что он предпочел: подарок или время. Через три или четыре дня отец дает подростку возможность нового выбора: «Мы сегодня вечером останемся дома вдвоем, что тебе больше хочется: пойти поужинать где-нибудь (время) или чтобы я приготовил твою любимую пиццу (помощь)?»

На следующей неделе отец спрашивает: «Если ты расстроен, а мне нужно тебя подбодрить, что бы ты предпочел: чтобы я написал тебе записку обо всем хорошем, что ты сделал, или крепко обнял?»

Это выбор между словами поощрения и прикосновением.

Запоминая выбор подростка, вы скоро составите себе представление о его «родном языке любви».

Когда вы обнаружите, каков «родной язык любви» подростка, вам придется научиться стольким его «диалектам» (способам общения на нем), скольким сможете. Вам придется общаться на нем регулярно, однако помните, что иногда подросток не воспринимает и своего «родного языка любви». Уважайте его желания. Никогда не навязывайте проявления любви подростку, который не готов их принять. Например, если вы знаете, что «родной язык любви» подростка — прикосновение, но вы кладете ему руку на плечо, а он отшатывается, не надо пытаться его обнять. Надо отойти в сторону и понять, что в этот момент подросток не хочет, чтобы его трогали.

Назавтра попробуйте приласкать его по-другому. Когда подросток будет в настроении для физических ласк, излейте свою любовь. Можно кататься по полу и бороться, если подросток ничего не имеет против. Если вы будете общаться с подростком на его «родном языке любви» каждый раз, когда он позволяет вам это, его потребность в любви будет удовлетворена. Но, если вы будете уклоняться от его прикосновений, потому что вам неловко, со временем «резервуар любви» подростка опустеет, и он станет испытывать горечь. Чтобы эффективно выражать свою любовь к подростку, родители должны общаться с ним на его «родном языке любви», на любом из его «диалектов», которые близки подростку.

Говорите на всех пяти «языках любви»

Это благоприятно для вашего подростка

Позвольте мне подчеркнуть еще раз то, что я говорил раньше. Я не предлагаю общаться с вашим подростком только на его «родном языке любви». Ваш подросток должен воспринимать вашу любовь на всех пяти «языках любви» и учиться на них общаться. Подросток учится, когда видит перед собой пример своих родителей. Я предлагаю вам давать подростку большими дозами любовь на его «родном языке» и добавлять также небольшие дозы любви на других четырех «языках». Если у подростка есть ярко выраженный второстепенный «язык любви», родители должны почаще использовать и этот «язык». Если родители общаются с подростком на всех пяти «языках любви», он, в свою очередь, учится общаться на них с другими людьми.

Это чрезвычайно важно для будущих отношений подростка с людьми. В будущем у него будут близкие люди, сотрудники, друзья, супруг и, наконец, дети, которым он должен будет уметь выразить свою любовь и уважение. Если подростки свободно умеют говорить на всех пяти «языках любви», им будет гораздо легче строить отношения с людьми. Если же они были ограничены общением на одном или двух «языках любви», их отношения с другими станут значительно сложнее. С некоторыми людьми им будет трудно установить эмоциональный контакт. Может быть, эти люди будут многое для них значить, им захочется вступить с ними в длительные и серьезные отношения. Понятно, что для блага самого подростка надо научить его свободно принимать и отдавать любовь на всех пяти «языках любви», это будет очень полезно для его будущих отношений с людьми.

Это благоприятно для вашей семьи

Стараясь наиболее эффективно выразить свою любовь к подросткам, некоторые пары пережили возрождение супружеских отношений. Они поняли, что многие годы им не удавалось общаться друг с другом на своем «родном языке любви». Учиться никогда не поздно. Пары, которые научились общаться на «родных языках любви» друг друга, увидели, что атмосфера в семье резко изменилась в течение короткого времени.

Один муж сказал мне: «Доктор Чепмен, мы женаты тридцать три года. Последние двадцать пять лет были не особо счастливыми. Друг дал мне вашу книгу „Пять языков любви“. Когда я прочел ее, меня словно осенило. Я понял, что все эти годы я не общался с женой на ее основном „языке любви“, а она со мной — на моем. Я дал книгу ей, мы обсудили ее и решили общаться на „родных языках“ друг друга. Если бы кто-нибудь сказал мне, что все может так измениться за два месяца, я бы просто не поверил. Но через два месяца я испытывал очень теплые чувства к ней, а она — ко мне. Наши отношения полностью переменялись. Мне не терпится поделиться этим с нашими детьми, у которых тоже есть семьи».

Любовь — наша основная эмоциональная потребность, и, когда другой человек удовлетворяет ее, мы испытываем к нему теплое эмоциональное чувство. Эмоциональный климат семьи *может* в значительной степени измениться, если члены семьи научатся говорить на «родных языках любви» друг друга.

Глава девятая. Любовь и гнев: Помощь родителям

Подростки могут злиться на родителей, а родители — на подростков. Иногда и те и другие говорят и делают вещи, сильно ранящие другую сторону. Амбруаз Бирс сказал однажды: «Говорите в гневе, и это будет лучшая речь из всех, о которых вы когда-либо сожалели».

Многие родители и подростки часто произносят речи такого рода. А затем хочется забрать свои слова обратно, вернуть все назад. Неуправляемый гнев губительно действует на отношения между родителями и подростками.

Какое это имеет отношение к любви? В сознании большинства людей любовь и гнев — антонимы, они просто несовместимы, но на самом деле это — две стороны одной и той же монеты. Любовь ищет в другом человеке нечто положительное, так же поступает и гнев. Мы сердимся на кого-то, когда видим в его поведении что-то неправильное. Родители сердятся на подростков, когда те говорят или делают что-то, что родителям кажется

безответственным. Подростки сердятся на родителей, когда поведение родителей кажется им несправедливым или эгоистичным.

Суть гнева — побудить нас предпринять любящие действия; то есть сделать что-нибудь, что поможет наставить подростка или родителя на путь истинный. К сожалению, многие из нас так и не научились предпринимать такие действия, и в результате мы ведем себя деструктивно. Иногда мы реагируем на гнев так, что еще более ухудшаем ситуацию. Назначение этой главы двоякое: помочь родителям справляться с гневом и подсказать им практические способы, как научить подростка справляться с гневом.

Нужно уметь сдерживать свой гнев

Мы неспособны научить подростков тому, чему не научились сами. Многие родители поймут Марвина, фермера из Айдахо, который сказал мне: «Никогда я так не сердился, пока не женился. И никогда не был в ярости, пока мои дети не стали подростками». Хотя нам случается сердиться и в других ситуациях, самый острый гнев мы испытываем в семье, особенно по отношению к подросткам.

Почему подростки нас сердят

Почему подростки сердят нас больше, чем малолетние дети? В первую очередь, из-за тех перемен, которые происходят внутри подростка (мы уже говорили о них в предыдущих главах). Развивающаяся способность к критическому мышлению заставляет подростка ставить под сомнение наши суждения, чего не происходило, когда он был ребенком.

Этот интеллектуальный рост сопровождается стремлением к независимости и самостоятельности, которые могут побудить подростка не только ставить под сомнение ваши суждения, но и предпочесть не согласиться с вами. Он не только сам думает, он сам принимает решения. Поэтому подросток часто вступает в конфликт с родителями и вызывает у них гнев.

Родители воспринимают поведение подростка как бунтарское, вызывающее и безответственное. Родитель рассуждает: *Моему сыну (моей дочери) это вредно. Так он (она) погубит свою жизнь. Я не позволю ему (ей) так себя вести.* Гнев толкает родителей на действия. К сожалению, если родители не понимают, что имеют дело с подростком, а не с ребенком, их действия могут только ухудшить ситуацию.

Почему мы не должны реагировать в гневе

Когда подросток не хочет соглашаться с родителями и менять свое поведение, часто родители переходят к жестким и грубым приказам. «Делай так, или...», — тоном приказа повелевает родитель. Подросток не хочет, чтобы с ним обращались, как с ребенком, поэтому предпочитает «или», и сражение между родителем и подростком переходит на новый уровень. До завершения битвы они бросят друг в друга еще немало резких слов, как солдаты вражеских армий бросают гранаты. Оба оставят поле битвы ранеными, чувствуя себя отвергнутыми и нелюбимыми. Ситуация становится еще хуже из-за неуправляемого гнева. Словесные взрывы и физические злоупотребления со стороны родителей никогда не приведут к положительным результатам.

За тридцать лет консультаций по вопросам брака и семьи мне часто приходилось слышать, как подростки рассказывают об ужасных словах и безобразном поведении родителей, которые в гневе теряли самообладание. Еще трагичнее, что многие взрослые

молодые люди, с которыми неправильно обращались в подростковом возрасте, теперь обращаются со своими детьми так же, как родители обращались с ними. Никогда не забуду, как семнадцатилетний Эрик сказал мне: «Доктор Чепмен, я всегда думал, что мой отец любит меня, но теперь я знаю, что он меня не любит. Он думает только о себе. Если я сделаю то, что он хочет, так, как он хочет, тогда все в порядке. Но как я могу вырасти, если не буду принимать самостоятельных решений? Иногда мне хочется, чтобы он умер или чтобы умер я. В любом случае, это мучение прекратилось бы».

Родители, которые не умеют сдерживать свой гнев, часто передают его от поколения к поколению. Такое поведение следует прекратить. Я не могу вам передать, сколько переживаний вызывают у меня подобные случаи. Мы, как родители, должны укротить свой гнев и научиться вести себя ответственно и положительно. Иначе мы ставим под угрозу все свои благие намерения по воспитанию детей. Подросток, который подвергается словесным или физическим оскорблениям разозленного родителя, забудет о любой помощи, словах поощрения, подарках, времени и ласках, полученных в детстве. Он будет помнить только резкие слова упрека и осуждения и вопли родителя. Он не ощущает любви, только болезненное осуждение.

Если вы чувствуете, что в вашей жизни есть проявления такого неуправляемого гнева, я призываю вас внимательно прочесть эту главу и сделать те сложные шаги, которые нужны для исцеления отношений между вами и подростком.

Негативные примеры прошлого *можно* преодолеть. Мы не должны быть рабами неуправляемого гнева. Каждый родитель может изменить деструктивное поведение и обратиться к любви, если, конечно, хочет.

Как преодолеть губительные привычки

Позвольте мне предложить вам следующие шаги по преодолению губительных привычек и выработке новых, полных любви способов справляться с гневом.

1. Признайте правду

Прежде всего, мы должны признать правду. Мы не сможем изменить направление движения, пока не признаем, что идем не в том направлении. Признайте это перед самим собой, перед Богом и перед членами семьи. «Я не справлялся с гневом. Я терял самообладание. Я говорил не то и вел себя неправильно. Мои высказывания были недобрыми, в них не было любви. Они были разрушительными и вредными. И мне хотелось бы измениться с Божьей помощью». Не колеблясь, обратитесь к Богу за помощью. Вам понадобится любая помощь, какую вы сможете получить.

Напишите приведенные выше слова на листе бумаги. Измените их, если вы хотите выразить эту идею по-своему. Потом прочтите их вслух для себя и признайте эту болезненную истину: «Я не справлялся с гневом». Исповедуйтесь в этом перед Богом, признайте свое неправильное поведение и попросите у Него прощения.

Затем однажды вечером, в присутствии всей семьи, скажите, что вы хотели бы кое-чем поделиться. Выньте свой листок и прочтите его семье. Скажите, что вы признались в этом перед собой, перед Богом, а теперь и перед ними. Скажите, что вы искренне хотите измениться. Может быть, вам захочется сказать: «В следующие несколько недель я хочу поработать над этим. Но, если я выйду из себя с кем-то из вас и стану на вас кричать, вы мне поможете, если заткнете руками уши и выйдете из комнаты, а, если хотите, можете

вообще выйти из дома погулять. Я уверяю вас, что, когда вы вернетесь, я овладею собой и не буду больше вам грубить. Я попрошу у вас прощения, и мы разрешим проблему. Мне понадобится время, но с Божьей помощью я изменюсь». Если вы смогли произнести эту смиренную речь, значит, вы уже на пути к положительным переменам.

2. Выработайте стратегию

Теперь вы готовы ко второму шагу: выработайте эффективную стратегию для борьбы с этой губительной привычкой. Вы признали, что ваше поведение было неприемлемым. Как же справиться с этим? Вы уже придумали один способ, когда попросили своего супруга и детей уходить из комнаты, если вы начинаете терять самообладание. Теперь всякий раз, когда это будет происходить, вы будете вспоминать о своем промахе и признаваться в нем. Сам акт признания побуждает вас изменить поведение в будущем. Но что вы можете сделать для укрощения своего гнева?

Послушайте, как достиг успеха Руэль. На конференции по вопросам брака, которую он посетил вместе с женой в Споукене, он рассказал мне, что борется с приступами гнева, и признался, что часто «взрывается и говорит неприятные вещи» жене и детям. Я дал ему несколько практических советов, как укрощать поток гневных слов и преобразовывать гнев в позитивный настрой. Два года спустя я встретил Руэля на другом семинаре по вопросам брака, на этот раз в Сиэтле. Он сказал:

— Доктор Чепмен, я не знаю, помните ли вы меня, но мы с женой встречали вас в Споукене, и я говорил с вами о своем гневe. Я просто хотел бы рассказать вам, как ваши предложения помогли мне и до сих пор помогают.

— Расскажите пожалуйста, — попросил я.

— Вы знаете об идее считать до 100, прежде чем что-нибудь сказать? Я так поступаю, — сказал он. — Когда я злюсь, я начинаю считать и иду гулять, как вы предложили. Я гуляю под дождем, под снегом, под солнцем, считая вслух. Люди, которые встречали меня и слышали, вероятно, думали, что я ненормальный. Но на самом деле это одна из самых здоровых вещей, которые когда-либо делал. Я губил жену и детей. Сейчас, пока я гуляю и считаю, у меня есть время остыть и найти более позитивный подход к тому, что меня рассердило.

Руэль нашел подходящую стратегию для преодоления дурной привычки словесных оскорблений. Он заменил этой новой стратегией старые губительные привычки. Есть и другие приемы, кроме счета до 100. Один мужчина сказал мне: «Когда я в гневe, я сажусь на велосипед и начинаю кататься. Я еду, пока гнев не утихает. Иногда приходится проехать несколько километров». Другая женщина делится: «Когда я злюсь на мужа, я просто говорю ему об этом: „Прости меня. Мне нужно пойти прогуляться“. Я иду в парк, там гуляю или сижу на скамейке, пока не остыну. Мой муж соглашается, что это гораздо лучше, чем то, как я раньше себя вела».

Вот и еще два приема, которые используют пары. Бренда рассказала мне: «Мы с мужем договорились, что, когда мы сердимся друг на друга, мы просим „тайм-аут“ и расходимся по своим комнатам. Мы решили, что через пять часов мы встречаемся снова и обсуждаем ту же проблему. Если мы снова начинаем сердиться, то опять делаем перерыв. Мы решили, что лучше на время расстаться, чем наносить друг другу оскорбления». Бренда, когда сердится на кого-то из членов семьи, имеет также обыкновение идти поливать

цветы. «В первое лето, когда я начала пробовать это, то чуть не погубила петунии, но лучше погубить петунии, чем ранить свою семью жестокими словами».

Эти люди нашли свой способ заменить ссоры деятельностью, которая помогает им остыть.

3. Проанализируйте причины своего гнева и посмотрите, какой у вас есть выбор

Третий шаг — это проанализировать причины своего гнева и посмотреть, какой у вас есть выбор. Может быть, вы все еще злитесь, после того как посчитали до 100, ^[43] или даже 500, но как только вы успокоитесь, начните задавать себе вопросы по поводу своего гнева. «Почему я сержусь? Что такого дурного сделал другой человек? Есть ли у меня исчерпывающие факты, чтобы судить о его поведении? Действительно ли я знаю, по какой причине он так поступил? Действительно ли мой подросток поступил плохо, или я слишком мнителен? Может быть, мои требования чересчур высоки для подростка?» (Иногда родители сердятся на подростков просто за то, что они — подростки.)

Теперь, когда у вас есть время обдумать ситуацию, вы можете решить, какие действия могут быть конструктивными. Существуют только две позитивные реакции на гнев. Одна — выразить свое недовольство, понимая, что это *ваша* проблема, а не проблема окружающих. Вы должны сказать: «Я сегодня встал в дурном настроении... У меня в последнее время много проблем... Я не выспался прошлой ночью... Я очень вспыльчивый... Я не владею собой, когда сержусь...»

Какой бы ни была причина, поймите, что гнев — это *ваша* проблема, и избавьтесь от него. Вы можете громко сказать себе: «Мой гнев эгоистичен, поэтому я предпочитаю избавиться от него, понимая, что неправ. Моя семья не сделала ничего дурного; я просто почувствовал раздражение, глядя на его (ее) поведение». Иногда помогает, если вы выскажете свои выводы Богу в форме молитвы. «Дорогой Бог, я понимаю, что мой гнев ничего не стоит. Я думал только о себе и слишком многого требовал от своей семьи. Прости меня за дурное поведение. Я верю Тебе свой гнев. Помоги мне любить мою семью. Аминь». Вы можете принять сознательное решение отказаться от своего гнева и признать, что это — *ваша* ошибка.

С другой стороны, ваш гнев может быть справедливым. Кто-то из членов семьи дурно поступил по отношению к вам. Вы имеете «право» злиться. Вы сосчитали до 500, прогулялись, проанализировали свой гнев, вы знаете, какова его причина, и хотите обсудить это с членами семьи. Вы не можете просто забыть об этом, что-то было сделано неправильно, вам сделали больно, и эту проблему надо решать. Поэтому второй позитивной реакцией на гнев будет беседа с рассердившим вас членом семьи. Однако прежде чем побеседовать с супругом или подростком, полезно будет подумать, как подойти к данной ситуации.

В конце моей книги «Другая сторона любви» есть отрывная карточка с практическими советами, в которой приводятся точные формулировки для подхода к разным людям: «Я сердит сейчас, но ты не волнуйся, я не буду на тебя нападать. Мне нужна твоя помощь. С тобой можно поговорить?» Я советую вам повесить эту карточку на дверь холодильника и каждый раз, когда вы собираетесь побеседовать с супругом или другим членом семьи, снимать ее, становиться перед собеседником и читать обращение. Так собеседник поймет, что вы сердитесь, но при этом говорите себе и окружающим, что не собираетесь терять самообладания, однако должны разрешить проблему. Если другие не готовы с вами разговаривать, отложите разговор.

4. Вовлеките другого члена семьи в беседу

Следующий шаг — это *вовлечь в беседу другого члена семьи*. Вы должны изложить проблему так, чтобы ее можно было обсудить. Вы можете размножить упомянутое выше предупреждение в 3–5 экземплярах и повесить их на холодильник. Выберите подходящее время, чтобы взять в руки одну из карточек и прочесть послание другому члену семьи. Если человек смотрит телепрограмму или матч, вероятно, не стоит начинать беседу. Если ваша жена готовит или пылесосит, советую вам подождать. Выберите время, когда вы будете наедине, а не в присутствии всей остальной семьи. Возможно, вам придется часа два ждать подходящего момента. Если вы будете настаивать: «Нет, нам надо поговорить прямо сейчас!» — вы можете погубить разговор, еще не начав.

Когда вы дождались подходящего момента и условий, позвольте мне посоветовать вам сказать следующее: «Я хотел бы поделиться с тобой своими чувствами, потому что наши отношения ценны для меня. Я знаю, может быть, я неправильно понимаю ситуацию или вовсе ее не понимаю. Но мне хотелось бы сказать тебе, как я ее вижу и что чувствую. Потом я хочу, чтобы ты рассказал мне свою точку зрения. Может, я что-то упустил, мне нужна твоя помощь, чтобы понять это».

Когда излагаете свои тревоги, старайтесь быть как можно конкретнее. Говорите о том, что вы слышали, видели, как это поняли, что чувствуете, почему вы расстроены. Ограничьте свое изложение одним событием. Не возвращайтесь к подобным событиям в прошлом. Так можно с легкостью вернуться к жалости к себе и начать ссориться. Большинство из нас способно поговорить об одном недоразумении, но не обо всех прошлых неудачах.

После того как вы поделились своими соображениями о конкретном случае, скажите собеседнику: «Я надеюсь, что ты понял ход моих мыслей. Я понимаю, что могу что-то не заметить и не понять. Пожалуйста, расскажи мне, как ты представляешь себе эту ситуацию». При таком подходе другому человеку становится проще быть с вами честным и откровенным. Когда он делится своей точкой зрения, пожалуйста, воздерживайтесь от возражений. Если он произносит фразу, а вы тут же вмешиваетесь: «Неправда!» — сразу же работа над перемирием превращается в сражение. Если вы называете собеседника лжецом, то вызываете у него негативные эмоции. Напротив, слушайте внимательно, что он говорит. Используйте вдумчивые вопросы, чтобы лучше его понять: «Ты хочешь сказать, что...?» или «Ты имеешь в виду, что...» Вам нужно, чтобы этот человек и в будущем был готов с вами делиться, поэтому вы пытаетесь понять его или ее мысли и чувства по поводу события.

Если вы действительно не согласны с тем, как воспринимает ситуацию другой человек, неплохо будет сказать: «По-видимому, мы воспринимаем эту ситуацию по-разному. Наверное, это потому, что мы такие разные. Чему мы могли бы научиться на примере этой ситуации, чтобы в будущем не обижать друг друга?» Вероятно, при таком подходе вы придете к позитивному решению. Если же вы будете настаивать на своем представлении и на том, что другой член вашей семьи неправ, вы можете победить, а он проиграет, но проблему вы не разрешите. Пропасть между вами станет еще больше.

С другой стороны, если вы будете настаивать на поиске решения проблемы, если вы научитесь чему-то нужному на основании этого опыта, то вы оба окажетесь в выигрыше. Вы справились со своим гневом, и результат оказался позитивным. Это умение справляться с гневом послужит вашему подростку примером.

Как научить подростка справляться с гневом

Любовь и гнев: основные навыки отношений

Очевидно, мы не можем ждать, когда усовершенствуем собственные навыки преодоления гнева, прежде чем начнем учить этому подростков. Фактически, некоторые родители не понимают, что у них проблемы со сдерживанием гнева, пока не видят свое собственное поведение отраженным в поведении подростков, как в зеркале. Когда вы видите, как ваши подростки вопят и визжат в гнев, вы задаете логичный вопрос: «От кого они этому научились?» Скорее всего, они подражают поведению одного из родителей. Пугающая мысль: «Это же на меня они похожи!», заставляет многих родителей попытаться изменить свое поведение и постараться укротить свой гнев. Часто нам приходится учиться конструктивно справляться с гневом *вместе с* нашими подростками.

Есть два основных навыка, которым подросток может научиться, чтобы выразить свою любовь и сдержать гнев. Они не связаны между собой. Если подросток чувствует себя любимым, у него гораздо больше возможностей научиться справляться с гневом. Однако если подростку не хватает любви, ему наверняка будет трудно сделать это. Таким образом, родители обязательно должны выучить «родной язык любви» подростка и регулярно говорить на нем.

К сожалению, удовлетворение потребности в любви не приводит подростка автоматически к умению сдерживать свой гнев. Управление гневом — это определенный навык, который следует воспитывать. Родителям, которые любят подростка, обычно легче обучить его этим навыкам. Так что же важно для достижения родителями этой задачи обучения?

Гнев вашего подростка: взрывается снаружи или внутри?

В первую очередь родитель должен обнаружить, какие шаблоны поведения уже выработаны у подростка. К тому времени, как ребенок достигает подросткового возраста, у него уже выработалась привычная реакция на гнев. Недавно одна мать спросила: «Доктор Чэпмен, как вам удастся заставить подростков рассказывать, на что они сердятся? Когда моя пятнадцатилетняя дочь на что-то сердится, она замыкается. Я ее спрашиваю: „Что случилось?“ — а она отказывается говорить. Я не знаю, как ей помочь, если она не хочет ничего рассказывать».

Другая мать говорит: «А у меня противоположная проблема. Когда моя дочь сердится, об этом знают все. Она просто взрывается. Она вопит, орет, скачет, как двухлетний ребенок, в истерике».

Эти матери наблюдают два противоположных типа поведения. Большинство подростков тяготеет к тому или иному выражению гнева: внешнему или внутреннему взрыву.

Я называю гнев молчаливого подростка *внутренним взрывом*, потому что, когда гнев накапливается внутри, и с ним никто не работает, постепенно он пожирает подростка изнутри. Помните, гнев возникает, когда подросток думает, что родители или кто-то еще поступили с ним несправедливо. Если с этим чувством не поработают родители или другой взрослый, обиравший подростка, это приведет его к ощущению горечи, одиночества, изоляции и, наконец, депрессии. Гнев, который накапливается внутри, ведет также к пассивно-агрессивному поведению. Подросток снаружи кажется пассивным, он не ввязывается в ссоры, но постепенно чувствует все больше горечи и начинает вести себя так, чтобы причинить как можно больше боли человеку, на которого злится (часто это один из родителей) или себе. Пассивно-агрессивное поведение может повлечь за собой

утрату интереса к занятиям в школе и спорту, наркомании, сексуальной активности, причем все это будет делаться назло родителям. Иногда после нескольких месяцев депрессии подростки, которые копили гнев внутри, внезапно взрываются и ведут себя агрессивно.

С другой стороны, многие подростки склонны к *внешнему взрыву*. Когда родители говорят или делают что-то, что подростки считают неправильным, они реагируют криками, грубыми, часто бранными словами, выражающими недовольство тем, что сделал или не сделал родитель. Некоторые подростки бросаются в родителей бутылками, ломают ручки, водят машину на бешеной скорости, «случайно» роняют тарелки и проявляют свой гнев прочими вредными для здоровья способами. Если не отучить их от этих губительных привычек, то через несколько лет эти подростки будут словесно и физически оскорблять своих жен и детей.

Не все подростки впадают в крайности, которые мы описали в двух предыдущих параграфах, но по сути все они склоняются к одной или другой реакции: внутреннему или внешнему взрыву. Немногие подростки научились справляться с гневом более зрелым и продуктивным образом, который мы описывали в этой главе. Для некоторых родителей задача обучения подростков правильному выражению гнева становится сложной задачей. Первый шаг в ее достижении — это определить уже существующую манеру поведения подростка в гневе. Невозможно воспитать у него зрелое отношение к гневу, не поняв, как он относится к нему сейчас. Поэтому я предлагаю родителям понаблюдать за подростком в гневе и запомнить, как он выражает свое недовольство вами или другими людьми. Два месяца наблюдений покажут вам, на каком этапе развития на пути к позитивным навыкам управления гневом находится ваш подросток.

Этот первый шаг очень важен. Следующие шаги помогут вам научить подростков справляться со своим гневом, и их мы рассмотрим в следующей главе.

Глава десятая. Любовь и гнев: помощь нашим подросткам

Том подошел ко мне после лекции о гневе. Я увидел слезы в его глазах, когда он сказал мне: «У меня ничего не получилось. Я сегодня вечером впервые понял, что заставлял свою дочь молча уходить от меня. Когда она сердилась, я всегда говорил, какая она глупышка. Я говорил, что ей нужно подрасти, что не надо быть такой чувствительной. Теперь я понимаю, что отталкивал ее. В последние шесть месяцев она почти ничем со мной не делится».

Как нам помочь своему подростку, если он внутри кипит от гнева, если он уходит от нас и не хочет с нами общаться? Если мы понимаем, как сердится наш ребенок, выражается ли это в виде внешнего взрыва или взрыва внутреннего, то сможем ему помочь. В этой главе я предлагаю вам сделать следующие шаги, чтобы помочь подростку выработать позитивные навыки по укрощению гнева.

Трудная работа слушателя

Если вы поняли, каким образом ваш ребенок выражает свой гнев, вам нужно сделать следующий шаг: выслушать рассерженного подростка. Это очень *трудная* для родителей работа. Я выделил слово *трудная*, потому что уверяю вас: это вовсе не просто.

Сейчас мы не будем много говорить о подростке, который все обиды прячет внутри, — некоторым образом, это самое сложное испытание. Начнем с выслушивания буйного подростка. У меня есть личный опыт по воспитанию такого. Мой сын был совершенно *взрывным*.

Как слушать жестокие слова, сказанные в запальчивости

Я — консультант по проблемам семьи и брака. Меня учили слушать людей, но я уверяю вас, что слушать злые высказывания моего сына было совсем не просто. Может только показаться, что «тяжкий труд» слушания так прост. На самом деле это чрезвычайно трудная задача — слушать гневного подростка, у которого гнев вырывается наружу. Но я убежден, что положительно повлиять на подростка можно, только выслушав его, как грубо бы он ни излагал свои проблемы. Стихотворение, которое приведено в конце этой главы, написано моим сыном много лет спустя, и оно убеждает меня, что я слушал его не напрасно.

Я по-прежнему убежден, что мы должны выслушивать соображения наших подростков, какими резкими бы они ни были. Почему так важно слушать гневные речи подростков? Потому что нельзя справиться с гневом, пока не поймешь причины, которые его вызвали.

Давайте начнем с самого начала. Почему подросток сердится? Потому что случилось что-то, что он воспринимает как несправедливость, нелепость или жестокость. Конечно, его восприятие может быть неправильным, но ему кажется, что было совершено зло. (Подросток сердится потому же, что и взрослый: ему кажется, что что-то не так.) Таким образом, когда подросток выражает свой гнев словесно, — даже если это дикие вопли, — родители должны быть благодарны. В этом случае они получают хорошую возможность узнать, что творится в уме и сердце подростка. Эта информация жизненно важна, если родители хотят помочь подростку справляться с гневом.

Родители должны выяснить, почему подросток сердится — что из происшедшего он воспринимает как зло, какую несправедливость учинили родители, по его мнению; какое предательство они совершили. Если родители не выслушают подростка и не постараются решить с ним эту проблему, то он затаит гнев в себе. Если же родители выслушают подростка и узнают причину проблемы, они могут добиться вполне разумной реакции.

Потеря самообладания

Трудность заключается в том, что мы, родители, часто реагируем отрицательно на гневные слова подростков еще до того, как услышим их соображения. Мы сердимся на то, как наши подростки говорят с нами, часто теряем самообладание и начинаем кричать на них. Родитель заявляет: «Заткнись и ступай к себе в комнату. Ты не имеешь права говорить со мной таким тоном!» Поступая таким образом, родитель обрывает поток общения и уничтожает возможность открыть для себя причину гнева подростка. Может быть, в доме будет тихо, но гнев будет бурлить внутри подростка и внутри родителя — гнев никуда не уходит, пока с ним не поработаешь.

Вот почему я называю подростковый гнев «кипящим». На кипящий чайник внутри подростка словно надевают крышку. И он начинает злиться еще больше. Он злится теперь еще и на то, как обошелся с ним родитель. Родитель скорее осложнил проблему, чем научил подростка правильно обращаться со своим гневом.

Мудрый родитель обратит внимание на содержание речи подростка, а не манеру. В этот момент важнее всего обнаружить источник его гнева. Подросток — единственный, кто может дать вам эту информацию. Если он орет на вас, значит, он пытается вам что-то сказать. Мудрый родитель станет слушать. Я предлагаю вам взять ручку и бумагу, чтобы записать то, что скажет ваш подросток. Это поможет вам обратить внимание на сообщение, а не манеру изложения. Запишите то, что сказал ваш подросток. Что он считает несправедливым? Не защищайтесь. Это не сражение; сейчас время слушать. Переговоры или борьба будут позже, но сейчас мы собираем секретную информацию, которая совершенно необходима для заключения мирного соглашения с нашим подростком.

Переход ко второму раунду слушания

Когда первый взрыв гневных слов закончен, поделитесь с подростком своими соображениями по поводу содержания того, что вы услышали, и попросите пояснений. Вы можете сказать: «Мне кажется, ты сказал, что сердишься, потому что... Я правильно понял?» Такой вопрос покажет подростку, что вы его слушали и хотите послушать еще. Он неизбежно будет вынужден рассказать вам еще что-нибудь. Возможно, этот рассказ будет таким же темпераментным, или чуть потише, но подросток продолжит делиться с вами тем, что его расстраивает.

Продолжайте записывать то, что слышите. Не поддавайтесь искушению защищаться. Напомните себе, что это второй раунд слушания.

Когда подросток умолкнет, снова повторите суть его претензий и дайте ему еще одну возможность высказаться, чтобы иметь как можно более полное представление о проблеме. После третьего раунда подросток почувствует, что вы отнеслись к нему серьезно. Он будет потрясен тем, что вы делаете заметки и сознательно уделите ему столько внимания. Когда подросток почувствует, что вы искренне выслушиваете его соображения, только тогда можно переходить к третьему шагу. Невозможно переоценить умение выслушивать подростка, когда он в гнев.

Как вести себя с молчаливым подростком

Что же делать, если гнев подростка взрывается внутри, а не снаружи? Некоторым образом молчаливому подростку гораздо труднее помочь. Его нежелание делиться тем, что его тревожит или рассердило, заставляет родителей чувствовать себя беспомощными. Родители никак не могут отреагировать на то, что происходит в сознании подростка, пока не узнают о его мыслях и чувствах. Иногда именно поэтому подросток хранит молчание.

Молчание и сила

Если родители чрезмерно контролируют жизнь подростка, принимая за него все решения, подросток чувствует себя бессильным. Он неспособен развивать свою независимость и самостоятельность, и ему кажется, что хранить молчание — единственный способ одержать верх над родителями. Когда подросток молчит, он контролирует ситуацию, по крайней мере в данный момент. У него есть что-то, что нужно его родителям, а он не дает им этого.

Если родители впадают в панику и горестно стеноют, жалуясь друг другу или другим взрослым, что подросток не желает с ними говорить; если родители приходят в ярость и кричат: «Я не смогу помочь тебе, пока ты не скажешь, что с тобой случилось!», —

подросток чувствует себя победителем. Это именно то, что ему нужно: выйти из-под вашего контроля. Он устал от вашей родительской власти; он хочет независимости. В данном случае молчание — это единственный способ, которым он может утвердить свою независимость.

Итак, родители молчаливого подростка должны задать себе трудные вопросы: а не слишком ли я контролирую своего подростка? достаточно ли я уважаю его право думать и самостоятельно принимать решения? позволяю ли я ему быть подростком, или же обращаюсь с ним, как с ребенком?

Если вы обнаружили, что слишком контролируете подростка, будет уместно сказать ему: «Я знаю, что иногда я слишком вмешиваюсь в твою жизнь. Я знаю, что ты уже большой, ты можешь не делиться со мной всеми своими мыслями и чувствами, ты имеешь на это право. Но если ты все-таки захочешь поговорить, то знай: я готов. Я хотел бы выслушать тебя, если тебе хочется поговорить». После этого выразите подростку свою любовь на его «родном языке». Такое заявление, подкрепленное выражением любви, заставит подростка испытать чувство глубокой признательности к вам. Если вы продолжите оставаться на подобной позиции, я почти гарантирую, что подросток станет откровенно рассказывать вам, на что сердится.

Другая причина, по которой подростки могут хранить молчание, когда сердятся: они знают по опыту, что если делиться с родителями, то они выходят из себя. Эти подростки, уставшие от ссор, предпочитают молчать, а не выслушивать от родителей потоки осуждающих слов. Родители стыдят их, унижают, ранят. Они не хотят снова с этим сталкиваться. Им проще заставить себя смириться и ни с кем не делиться причиной своего гнева.

Родители таких подростков никогда не смогут вытащить из них ни слова. Все их попытки будут расцениваться как приставание и заставят подростка еще сильнее замкнуться. Родителю придется признать свои прошлые ошибки. Устранение негативной реакции — первый шаг на пути создания атмосферы, в которой подросток снова сможет делиться причинами, вызвавшими его гнев.

Время признания

Именно так решил поступить Том. Он преодолел свои страхи и пошел на унижение, которое, однако, должно было стать целительным для его дочери Трейси. Позже он рассказывал мне: «У меня ничего не получилось». Он поведал о своих планах: «Я собираюсь сегодня вечером, вернувшись домой, признать перед ней свою неудачу. Может быть, она даст мне еще один шанс».

Он попросил меня помочь ему сформулировать признание, так как боялся поддаться власти чувств.

Вот то заявление, которое мы составили. Нечто подобное может оказаться полезным для каждого родителя, пытающегося положить конец молчанию подростка и готовому признать свою неправоту.

«Трейси, пожалуйста, выдели мне несколько минут, потому что я хотел бы поделиться с тобой чем-то очень важным для меня. Если ты сейчас не можешь, я подожду».

Когда Трейси согласилась выслушать его, Том продолжил: «Вчера вечером я был на собрании, где говорили о гневе. И я понял, что оказал тебе в прошлом дурную услугу. Когда ты приходила ко мне со своими тревогами, часто я не воспринимал их серьезно и не хотел тебя выслушать. Помню, как я говорил тебе, что ты дурочка, что тебе надо подрасти и стать менее впечатлительной. Я понимаю теперь, как неразумно вел себя. Ты вела себя более зрело, когда делилась со мной своими заботами, и я сожалею, что огорчал тебя. Я хочу, чтобы ты знала: если когда-нибудь рассердишься на меня, я обязательно тебя выслушаю. Я попытаюсь серьезно воспринять твои соображения и отреагировать на них позитивно. Я знаю, что иногда ты сердишься на меня, наверное, так будет и впредь. Если ты будешь говорить мне, почему ты расстроена, я постараюсь быть внимательным. Я постараюсь уважать твои чувства, и мы справимся с этим. Хорошо?»

Я сказал Тому, что его дочь может ничего не ответить на эту речь. Я посоветовал ему не заставлять ее отвечать сразу. Я призвал его также выразить свою любовь, используя ее «родной язык любви». Тем же вечером Том поговорил с дочерью, и это было первым шагом к восстановлению утраченного доверия.

Когда подросток понимает, что может спокойно делиться своими переживаниями с родителями, он так и поступает. Если подросток боится или стесняется, если его стыдят, унижают, плохо с ним обращаются, он предпочитает просто устраниваться. Задача родителей молчаливого подростка — создать такую эмоциональную атмосферу, чтобы подросток мог свободно рассказывать о своем гневе. Когда молчаливый подросток снова начинает говорить, родитель должен проделать сложную работу по выслушиванию, о которой мы рассказали выше.

Гнев подростка оправдан

После того как вы определили основной метод вашего подростка реагировать на гнев и выслушали его, приступайте к третьему шагу по обучению ребенка позитивной реакции на гнев. Это подтверждение его права на гнев. Я просто слышу, как некоторые родители говорят: «Подождите-ка. Я считаю, что часто он сердится из-за совершенных пустяков. Он не понимает смысла моих действий, иногда не видит реального положения вещей. Как это я могу говорить, что его гнев оправдан?»

Я рад, что вы это спросили, потому что в этом заключается ошибка многих родителей. Они путают факты с чувствами. В результате они начинают спорить с подростками о фактах, игнорируя их чувства. Если спор становится слишком оживленным, чувства, на которые родитель не обращает внимания, еще более усиливаются.

Если родитель не обращает внимания на чувства подростка, позитивные отношения между ними невозможны. Вот почему третий шаг так важен. Если вы не понимаете, как можно поддерживать подростка в гневе, вы никогда не научите его управлять этим гневом. Выпейте чашечку кофе, сделайте еще что-нибудь, но будьте предельно внимательны к тому, что я сейчас скажу, потому что это *необыкновенно* важно.

Когда вы сердитесь, вам кажется: что-то произошло не так. Иначе вы бы не рассердились. Конечно, ваше восприятие ситуации может быть неправильным, но, если бы я не считал, что вы вправе рассердиться, вы не стали бы читать то, что я пишу. Именно то, что я признаю ваше право на гнев, создает тот эмоциональный климат, благодаря которому вы способны выслушать мои предложения.

Лучший способ искренне воспринять чувства другого человека — *сопереживание*: поставьте себя на место этого человека и попытайтесь увидеть мир его глазами. Для родителей это значит стать на время подростком, вспомнить о неуверенности в себе, перепадах настроения, стремлении к независимости и самостоятельности, важности признания со стороны сверстников и отчаянной потребности в любви и понимании со стороны родителей. Если родитель не способен сопереживать своему подростку, то ему трудно будет научить подростка справляться с гневом.

Куртис оказался способным к очень глубокому сопереживанию. Он рассказал мне: «Поразительно то, что произошло, когда я впервые попробовал поставить себя на место своей дочери. Она сердилась на меня, потому что я на неделю запретил ей пользоваться машиной. Она вопила на меня, как это несправедливо, и как ей будет стыдно перед товарищами, что она не сможет неделю подвозить их в колледж, потому что отец запретил ей брать машину. В прошлом я стал бы спорить с ней и сказал бы: она должна радоваться, что я только на неделю ей запрещаю кататься. Я сказал бы, что ее друзья могут добраться и по-другому, а она заслужила того, чтобы ей было стыдно. Она бы еще сильнее разозлилась. Она бы кричала мне всякие гадости. Я сказал бы еще пару слов, потом вышел бы из комнаты, а она осталась бы вся в слезах. Это случалось очень часто. Но, послушав вашу лекцию о сопереживании, я постарался поставить себя на ее место и представил, как трудно было бы мне на неделю лишиться машины.

У меня в ее возрасте не было машины, но я помню, как мой отец отобрал у меня права на две недели, и я не мог кататься на нашем общем автомобиле. Помню, в каком смятении я был. Это просто поразительно: я попытался увидеть мир ее глазами и смог понять, что она чувствует. Поэтому я сказал ей: „Доченька, я понимаю, почему ты на меня злишься. Я могу понять, как тебе будет стыдно, если ты не сможешь подвозить друзей в колледж. Если бы я был подростком, а когда-то я им был, я бы тоже злился. Но позволь мне сказать тебе кое-что сейчас, когда я — уже не подросток, а твой отец.

Мы с тобой договаривались: если тебя оштрафуют за превышение скорости, первый раз я лишу тебя прав на неделю. Если же это случится дважды за год, то я лишу тебя прав на две недели. Ты знала, каковы правила; мы обо всем договорились. Если бы я не соблюдал условия договора, я был бы плохим отцом, потому что жизнь такова, что если мы нарушаем правила, то должны принимать последствия своего поведения. Я очень сильно тебя люблю, именно поэтому я устанавливаю для тебя правила, хоть и понимаю прекрасно, что ты сейчас чувствуешь“.

Я обнял ее и вышел из комнаты, — сказал Куртис со слезами на глазах. — Впервые я уладил проблему позитивно».

Такое заявление сопереживающего родителя не может сделать огорченного подростка счастливым, но гнев его пройдет. Если родитель может отождествить себя с разозленным подростком, не спорит с ним и считает его гнев правомерным, то обида подростка проходит, потому что к нему отнеслись уважительно и без насмешек. Очевидно, что шаг второй, слушание подростка, должен предшествовать шагу три, принятию его гнева. Родители не смогут искренне сопереживать гневу подростка, пока не выслушают, как подросток воспринимает ситуацию.

Дочь Мэри сердилась на нее, потому что мать не купила ей очередного украшения, которое ей было «очень нужно». Это была третья «нужная вещь», которую дочь просила у матери за последние недели; две других мама уже купила. Мэри объяснила, что купить еще одно украшение не позволял семейный бюджет. Когда дочь стала гневно

возмущаться, обвиняя мать в том, что та ее не любит, Мэри, вместо того, чтобы, как обычно, оборвать дочь, выслушала ее. Она взяла блокнот и записала основные обвинения дочери. Потом, не споря с этими утверждениями, она сказала Николь: «Мне кажется, я понимаю, почему ты сердишься на меня. Если бы я была в твоём положении, я бы тоже сердилась на свою мать». Такое сочувственное замечание было бы невозможно сделать, если бы Мэри не выслушала соображения Николь. Слушание предоставляет вам возможность для сопереживания.

Объясните свою точку зрения и ищите решение проблемы

Когда вы внимательно выслушали подростка и поддержали его, заверив, что понимаете его гнев и другие чувства, вы можете приступить к следующему шагу работы с гневом: объясните свою точку зрения и ищите решение проблемы.

Теперь и только теперь родитель готов поделиться с подростком своим собственным мнением. Если родитель делает это до выполнения трех вышеперечисленных шагов, то может возникнуть ожесточенный спор, сопровождающийся резкими, грубыми словами, о которых потом все пожалеют. Если вы слушали внимательно и согласились с тем, что подросток имеет право сердиться, он так же выслушает вашу точку зрения. Подросток может с вами не согласиться, но он будет готов слушать вас и искать выход из сложившейся ситуации.

Мэри, сказав, что понимает чувства Николь, продолжила: «Если бы у меня было неограниченное количество денег, я купила бы то, о чем ты просишь. Но у меня нет таких денег. За последние две недели я уже купила тебе два украшения, которые ты хотела. К сожалению, мы не можем купить все, что хочется». Конечно, Николь не была счастлива. Она могла по-прежнему дуться, но в глубине души она поняла, что мать права. Мать выслушала Николь внимательно, высказала понимание ее чувств, поэтому у подростка не осталось в душе горечи в связи с поведением матери. Предположим, что на просьбу Николь Мэри ответила бы так: «Сколько можно покупать тебе украшения? Я уже купила тебе два за последние две недели: этого вполне достаточно! Тебе кажется, что можно скупить все! Просто не понимаю, в кого ты такая эгоистка растешь? Ты представляешь себе, что остальным тоже надо одеваться?» Николь почувствовала бы себя отвергнутой после такого ответа, и почти наверняка у нее в душе остался бы неприятный осадок.

Если ваш подросток прав (такое бывает)

Иногда, слушая соображения подростка, родители начинают понимать, что он прав. Мэри Бэт говорит: «Никогда не забуду того дня, когда моя дочь Кристи рассердилась на меня за то, что я вошла в ее комнату и убрала на столе. Она сказала мне совершенно ясно, что злится на меня, что я вторглась на ее территорию, что у меня не было права заходить в ее комнату и перекладывать вещи у нее на столе, что я выбросила вещи, которые для нее очень много значили, и если я сделаю так еще раз, она уйдет из дома. Тогда я поняла, как сильно задела ее, и как она переживает из-за того, что случилось. Я могла сказать ей, что имею право заходить в ее комнату и делать там все, что угодно. Я могла спорить с ней, объяснять, что если бы она сама наводила порядок на столе, мне не пришлось бы это делать. Но я выслушала ее.

Я думаю, что именно в тот день впервые поняла: моя семнадцатилетняя дочь стала взрослой, я больше не могу относиться к ней как к ребенку. Поэтому я сказала ей: „Извини меня. Теперь я понимаю, что была неправа. Я просто хотела навести порядок на столе, но теперь, когда я тебя слушаю, я понимаю, что не имела права выбрасывать твои

вещи, и трогать твой стол я не имела права. Если ты простишь меня, я обещаю больше никогда так не поступать“. Я думаю, что именно в тот день я стала относиться к дочери как к взрослой».

Родители не совершенны, мы часто ошибаемся, и это сердит наших подростков. Если мы прислушаемся к подростку и будем честны с ним, мы признаем свои ошибки. Признание и просьба о прощении всегда уместны, если мы понимаем, что вели себя неправильно. Большинство подростков простит родителей, которые просят прощения.

С другой стороны, часто родители смотрят на ситуацию совсем не так, как подростки. Надо поделиться своей точкой зрения открыто, свободно, сердечно, но и твердо.

Джон внимательно слушал своего сына Джейкоба, когда тот излагал, на что сердится. Джейкоб был зол на отца, потому что тот не давал ему денег на страховку для машины. Джон купил сыну машину с условием, что Джейкоб сам будет зарабатывать на бензин и страховку. Это было полтора года назад. Страховку надо было возобновлять каждые шесть месяцев. Джейкоб внес два первых платежа, но теперь у него не было денег, и он хотел одолжить их у отца, чтобы иметь возможность и дальше кататься на машине. Джейкоб знал, что у отца достаточно денег, поэтому полагал: одолжить немного сыну — не будет проблемой.

Джон внимательно выслушал Джейкоба, делая заметки, по мере того как Джейкоб говорил. Потом Джон ответил:

— Так ты считаешь, что я должен одолжить тебе деньги только потому, что у меня их много?

— Конечно, — сказал Джейкоб. — Для тебя это ничего не значит; а для меня важно. Если ты не одолжишь мне денег, я не смогу ездить на машине по меньшей мере две недели.

Джон выслушал объяснения Джейкоба. Потом сказал:

— Я понимаю, что ты хочешь от меня. Я знаю, что тебе будет очень неудобно, если ты не сможешь пользоваться машиной две недели. Но позволь мне объяснить свою точку зрения. Я — твой отец и обязан научить тебя обращаться с деньгами. Мы договорились с самого начала, что ты будешь платить за бензин и страховку. Ты знал шесть месяцев назад, когда истекает срок страховки. Вместо того чтобы экономить деньги, ты их потратил. Ты имел на это право. В этом нет ничего плохого. Я не против того, что ты потратил деньги. Ты сделал свой выбор, и теперь у тебя не хватает денег на страховку. Дать тебе денег сейчас — значит оказать «медвежью услугу». Я считаю, что для тебя это — хорошая возможность научиться экономить. В следующие две недели я буду одалживать тебе свою машину, когда смогу, и буду подвозить тебя. Но я не буду давать тебе денег на страховку. Мне кажется, я был бы плохим отцом, если бы так поступил. Ты понимаешь меня?

Джейкоб склонил голову и пробормотал:

— Думаю, да.

Джейкоб не был доволен, но понял позицию своего отца. Он принял решение отца, потому что тот выслушал его внимательно, поставил себя на его место и понял его позицию.

Наша задача — всегда помогать подросткам справляться с гневом и находить решение проблемы. Если в душе и сердце подростка копится невысказанный гнев, это худшее, что может произойти. Это заставляет подростка испытывать горечь и отчаяние. Подросток чувствует себя отвергнутым и нелюбимым. Когда в его сердце клокочет гнев, он практически не воспринимает проявления любви со стороны родителей. Многие родители огорчаются, если подросток не хочет принимать их любовь, они стараются сильнее — но их снова отталкивают.

Если родитель хочет достичь сердца подростка, ему надо сначала справиться с его гневом. Если подросток копит в себе гнев в течение длительного времени, родители должны создать атмосферу, в которой подросток сможет свободно поделиться причинами этого гнева.

Отчасти такая атмосфера создается за счет признания прошлых ошибок. Например, вы можете сказать: «Я понимаю, что раньше не всегда выслушивал тебя, когда ты сердился на меня. Иногда я говорил обидные вещи и глубоко сожалею об этом. Я знаю, что не был идеальным родителем, и теперь мне хотелось бы исправить свои ошибки. Если ты не против, мне хотелось бы поговорить с тобой, чтобы ты объяснил мне, как и когда я тебя обидел. Я знаю, это будет неприятный разговор для нас обоих, но я хочу, чтобы ты понял: я готов тебя слушать».

Такие заявления помогут узнать причину скрытого гнева подростка и справиться с ним. Если подросток не откликается на ваш призыв, может быть, вам понадобится помощь психотерапевта. Если подросток не хочет идти к психотерапевту, родители могут показать пример, сделав это первыми. Возможно, подросток предпочтет пойти вместе с ними.

Если вы обучите подростка справляться с гневом и обращать его во благо, вы внесете самый большой вклад, какой только можете, в эмоциональную, социальную и духовную жизнь своего подростка. Он учится укрощать свой гнев на опыте. Мы начинаем с того, как наш сын или дочь сейчас справляются с гневом, и слушаем возмущенные вопли подростка. Затем мы сможем научить его лучшим методам рассказа о том, что его разозлило. Но мы никогда не должны отвлекаться на форму высказываний подростка — обращайтесь внимание на содержание.

На следующей странице я привожу стихотворение, которое посвятил мне мой сын, когда ему было двадцать. Это еще одна причина, по которой я верю в целительную силу внимания к гневу подростков.

ПАПЕ

Ты слушал, как я продирался сквозь тьму.

Вот что ты дал мне.

Ты слушал

взрывную симфонию моей юности —

Слова-ножи, слоги-ножницы свистели в воздухе.

Другие ушли.

Ты оставался

и слушал.

Когда я дырявил потолок криками-выстрелами,

и огненные очереди

ранили крылья ангелов,

ты ждал,

штопал крылья,

и мы продолжали.

Следующий день,

следующий ужин,

очередная бомба.

И когда все искали укрытия,

убежища,

защиты,

ты оставался на поле боя

под прицельным огнем.

Ты рисковал своей жизнью

ради меня.

Ты рисковал своей жизнью, слушая,

как я продираюсь сквозь тьму.

Дерек Чепмен, декабрь 1993

Глава одиннадцатая. Любовь и независимость

Мэтт и Лори попросили семейного врача обследовать своего тринадцатилетнего сына, Шона.

— Он так изменился! — начал рассказывать о своих тревогах Мэтт. — Просто непредсказуемый.

— Он никогда не был таким непослушным, — добавила Лори. — Сейчас он ставит под сомнение все, что мы говорим. И общаться он стал по-другому. Часто мы просто не понимаем, что он имеет в виду. Пару недель назад он обругал меня. Шон никогда не ругался.

— Мы боимся, что у Шона какие-нибудь проблемы с мозгом, — сказал Мэтт.

— Может быть, опухоль, — добавила Лори. — Наверно, надо обследовать его.

Доктор согласился, и через две недели Шон прошел обследование. После тщательного физического осмотра и анализов доктор сообщил Мэтту и Лори, что Шон — абсолютно нормальный подросток. Нет у него никаких проблем с мозгом. Это просто обыкновенные признаки переходного возраста.

Мэтт и Лори почувствовали облегчение — и в то же время были встревожены. Облегчение — потому что со здоровьем сына все было в порядке; встревожены — потому что не знали, как реагировать на пугающее поведение Шона. Они знали, что не могут его игнорировать.

Мэтт и Лори испытали обычную реакцию родителей, ребенок которых становится подростком. Кажется, что все внезапно стало иным. То, что раньше действовало, не действует; ребенок, который был хорошо знаком, вдруг превращается в незнакомца.

Мы уже говорили о тяге подростка к независимости и его желании найти себя. В этой же главе мы подробнее сосредоточимся на тех типичных изменениях, что происходят в этот период его развития. Если родители знают, как проявляется стремление подростка к независимости и самоопределению, они смогут поддержать его в этом стремлении и выразить свою любовь к ним. И, конечно же, они смогут более эффективно общаться на «родном языке любви» подростка.

Два конфликтных периода

Знаете ли, в какие два периода развития ребенка его конфликт с родителями достигает максимума? Исследователи говорят, что это так называемые «ужасные два года» и период полового созревания. Эти два этапа связаны между собой одной общей темой: независимость. В «ужасные два года» ребенок старается продемонстрировать физическую независимость от родителей. Он залезает туда, где родители его не видят, и делает своими маленькими ручонками вещи, которые выводят родителей из себя. Есть ли родители, которые не могут рассказать вам страшные истории о рисунках на обоях, сделанных маминой губной помадой, о пудре, рассыпанной по ковру в спальне, открытых ящиках и выброшенных из них вещах, и т. д. и т. п.?

Второй период обострения конфликтов между ребенком и родителями — это время полового созревания. И этот конфликт связан с борьбой за независимость. Конечно, подросток обладает гораздо большими возможностями, поэтому нарушает более глобальные правила, что приводит к более серьезным последствиям и конфликтам с родителями. Иначе говоря, когда подросток достигает отроческих лет, родителям следует ожидать, что конфликты обострятся. Психологи Стейнберг и Левин отмечают, что «конфронтация между родителями и подростком обычно достигает своего пика в восьмом — девятом классе, потом спадает».^[44]

В оба эти тяжелых периода развития ребенка родителям следует знать, что можно ожидать от ребенка и как конструктивно реагировать на его поведение. Здесь мы, конечно, рассматриваем второй из периодов — подростковые годы.

Потребность в независимости... и любви

Во-первых, давайте рассмотрим некоторые распространенные шаблоны поведения, которые вы можете наблюдать на примере своего ребенка.

Подросток нуждается в независимости во многих сферах, но в то же время он нуждается и в родительской любви. Часто, тем не менее, родители истолковывают стремление ребенка к независимости как признак нежелания общаться с ними. А это серьезная ошибка.

Наша задача — поощрять независимость подростка, но при этом и удовлетворять его потребность в любви. Стремление подростка к независимости сопровождается следующим типичным поведением.

Потребность в физической независимости

Подросток хочет быть частью семьи, и в то же время быть независимым от семьи. Часто это выражается как потребность в личном пространстве. Подросткам уже не нравится появляться с родителями в общественных местах, особенно тогда, когда они могут встретить своих друзей. Это случается не потому, что им не нравится быть с вами, а потому, что им хочется казаться взрослыми и независимыми. «Высади меня здесь, я буду ждать тебя через два часа», — подросток говорит так, потому что не хочет, чтобы его видели в магазине с родителями.

Мать, которая думала, что она вместе с подростком будет делать покупки, может сильно расстроиться из-за такого заявления. Но, если она поймет, что подросток нуждается в независимости, она будет уважать его чувства и выразит свою любовь к нему на его «родном языке» перед тем, как он выйдет из машины. Тогда подросток будет чувствовать себя как независимым, так и любимым. Если родитель в ответ на просьбу подростка оскорбится или рассердится, скорее всего, они поссорятся, и подросток уйдет, чувствуя себя зависимым и нелюбимым.

Если вы позволяете подростку сидеть в театре или церкви с друзьями, а не семьей, сопроводив это разрешение проявлениями любви, вы одновременно утверждаете его независимость и удовлетворяете потребность в любви. Если вы иногда позволяете подростку оставаться дома, когда вся семья идет на прогулку, происходит то же самое.

Своя комната

Подростки часто просят выделить им отдельную комнату. Может быть, первые двенадцать лет жизни они без проблем занимали одну комнату с вашим младшим ребенком, но будьте уверены: в подростковые годы они станут просить выделить им отдельное место. Они хотят перебраться на чердак или в подвал; может быть, выберут себе закуток под лестницей — где угодно, только чтобы это было их личное место. Часто родители не понимают таких требований. Они кажутся неразумными. Зачем спать в сыром подвале, когда есть прекрасная комната, где помещается и подросток, и его младший брат? Дело в тяге к независимости.

Я предлагаю родителям, если есть такая возможность, удовлетворить просьбу подростка. Когда подростку будет выделено место, он захочет оформить его в соответствии со своими собственными вкусами. Он несомненно выберет цвета, формы, ткани, которые никогда бы не выбрали вы. И опять из-за стремления к независимости.

Выделение личного помещения и возможность его самостоятельно оформить — вот те желания подростка, которые, если они удовлетворяются в сопровождении проявлений

любви, способствуют формированию чувства независимости и наполняют «эмоциональный резервуар» подростка. Если же вы дали подростку отдельную комнату и каждый день ссоритесь с ним по поводу оформления, это грозит ему заниженной самооценкой, и между родителем и подростком возникает стена непонимания, которая не исчезает полностью, даже если родитель выполняет просьбы.

Своя машина

Американские подростки хотят иметь свое средство передвижения. В современном западном обществе многие подростки будут просить у родителей машину, как только смогут получить водительские права. Дело здесь опять же в тяге к независимости. «Если бы у меня была машина, я бы мог сам ездить в школу, в бассейн, в церковь и магазин. А ты сможешь сэкономить время» — так подростки объясняют свое желание иметь машину, и многим родителям эта перспектива кажется заманчивой. Именно собственная машина помогает подросткам чувствовать себя независимыми и свободными. В следующей главе мы еще вернемся к вопросу о машине, потому что он связан также с проблемой ответственности подростков, сопровождающей их свободу. Мы поговорим о том, кто должен платить за машину и чего следует ожидать от подростка-водителя. В данный же момент мы говорим об удовлетворении потребности подростка в независимости, не забывая и о любви.

Если родители имеют такую финансовую возможность, и подросток достаточно разумен и ответственный, то покупка машины показывает, что родители доверяют ему и уверены в его способностях. Помните, подарки — это один из пяти «языков любви», поэтому, когда вы покупаете подростку машину, пусть это будет подарок. Если подросток будет кататься на ней, чувствуя себя любимым и независимым, значит, родители помогли ему сделать еще один шаг по направлению к взрослой жизни.

Потребность в эмоциональной независимости

Подростки нуждаются в эмоциональной независимости. Вероятно, раньше дети рассказывали вам обо всем: что случилось в школе, что им снилось ночью, какое сложное было домашнее задание и т. п., — но в подростковом возрасте они замолчали. Когда вы спрашиваете подростка, что было в школе, он отвечает: «Ничего особенного», «Все как всегда». Когда вы спрашиваете девочку-подростка о каком-нибудь ее друге, она обвиняет вас в том, что вы лезете не в свое дело. Это не значит, что она скрывает от вас что-то ужасное. Когда подростки скрывают от вас свои мысли и чувства, они таким образом утверждают свою эмоциональную независимость. Родители должны уважать подобный настрой подростков. В конце концов, вы же тоже не всеми мыслями и чувствами делитесь с ними?

Отчасти быть взрослым значит уметь выбирать, когда мы делимся с другими, а когда нет. Ваш подросток постепенно превращается во взрослого. «Я знаю, что иногда ты не хочешь делиться со мной своими мыслями и чувствами. Я понимаю это. Но, если ты захочешь со мной поговорить, знай, что я всегда готов» — так говорит мудрый родитель, знающий цену эмоциональной свободы подростка.

Потребность подростков в эмоциональной независимости может проявляться также как нежелание принимать те проявления любви, против которых раньше они ничего не имели. Не удивляйтесь, если ваша дочь-подросток вдруг откажется от вашей помощи. В течение многих лет она принимала помощь как выражение любви. Теперь она хочет все делать сама, причем не так, как сделали бы вы. Иногда это происходит не потому, что она не

нуждается в вашей помощи, а потому, что она не хочет, чтобы ей об этом напоминали. Она хочет быть независимой. Мудрый родитель, вместо того чтобы настаивать, скажет: «Если тебе будет нужна моя помощь, только скажи». Эти слова, подкрепленные проявлением любви, помогут подростку почувствовать себя любимым и независимым и создадут атмосферу, в которой подростку легко будет попросить вас о помощи, когда она действительно будет ему нужна.

Ваша тринадцатилетняя дочь может уклоняться от объятий не потому, что ей не нравятся ласки, но потому, что вы обнимали ее, когда она была маленькой. Теперь она вырастет и не хочет, чтобы с ней обращались как с ребенком. Мудрый родитель найдет новые способы ласк, от которых подросток не станет уклоняться.

Когда вы даете подростку наставления, как ему вести себя с родственником, приезжающим завтра, будьте готовы к тому, что он поведет себя совершенно наоборот. Часто подростку кажется, что такие наставления дают только детям, что вы посягаете на его свободу. Когда вы говорите подростку слова поощрения, они должны звучать искренне. Если подросток почувствует, что вы пытаетесь манипулировать им с помощью добрых слов, он не примет ваших проявлений.

За всем этим стоит потребность подростка в эмоциональной свободе. Он хочет быть любимым, но не хочет быть ребенком. Вот почему для нормальных отношений с подростками приходится учить новые «диалекты языков любви».

Потребность в общественной независимости

Поиск друзей вне семьи

Подросток нуждается не только в физической и эмоциональной свободе, но и в общественной независимости от родителей. Эта жажда общественной независимости может проявляться по-разному. *Подростки часто выбирают друзей вне семьи.* В семье всегда все были вместе. Теперь подросток не хочет проводить время с семьей. Вы спланировали пикник на субботу. В четверг вечером вы сообщаете подростку о своих планах, и он отвечает:

— На меня не рассчитывайте.

— Что это значит: «На меня не рассчитывайте»? — спрашивает папа. — Ты член семьи.

— Я знаю, но у меня уже есть свои планы, — говорит подросток. — Я собирался провести субботу с друзьями.

— Тогда скажи им, что у тебя изменились планы, — говорит папа. — Для нас важно, чтобы ты был с нами на пикнике.

— Но я туда не хочу! — говорит подросток.

Это лишь первый тайм грандиозной баталии, если родитель быстро не поймет, что имеет дело с подростком, а не ребенком.

Родители могут принуждать детей участвовать в семейных мероприятиях. Там ребенок, скорее всего, проведет время хорошо. Но если родители попробуют проделать такое с подростком, им придется ссориться с ним весь день и весь вечер. Подросток не

успокоится и не станет наслаждаться пикником. Он будет протестовать против принуждения.

Я считаю, что гораздо лучше позволить подростку не участвовать в пикнике, особенно если вы не объявили ему об этом заранее. Но это не значит, что подросток никогда не должен ездить с семьей. Если вы считаете, что его присутствие чрезвычайно важно, то должны попросить его участвовать. Но об этом вы должны объявлять ему заранее; это даст подростку время подготовиться не только физически, но и психологически. Родители должны также объяснить, почему им кажется, что участие подростка в событии так важно. С другой стороны, подростки должны проводить время и вне семьи ради своей потребности в общественной независимости.

Родители, которые понимают ценность независимости для подростка, разрешат ему проводить время вне семьи и не станут спорить, а скорее выразят ему свою любовь. Родители, которые спорят с подростком и уступают ему нехотя, не помогают подростку в формировании независимости и не дают ему любви. Желание подростка быть с друзьями — это не отказ от родителей; это свидетельство того, что его общественные горизонты расширяются.

Многие родители по размышлению понимают: произойдет именно то, что им нужно. Каким родителям захочется держать подростков постоянно привязанными к себе? Именно в подростковые годы возникает жажда общественной независимости. Мудрые родители помогают детям создать положительные основания для более поздних общественных отношений вне семьи.

Своя музыка

Еще одна область, в которой проявляется стремление подростков к общественной независимости, — это их музыкальные вкусы. *Подростки выбирают свою музыку.* Нет в подростковой культуре ничего важнее, чем музыка. Я не стану даже предполагать, что будет слушать ваш подросток. Если я скажу вам, что популярно сегодня, то к моменту, когда вы будете читать эту книгу, обязательно возникнет что-нибудь новенькое. Могу лишь сказать вам, что это будет не та музыка, которая нравится вам. Почему я в этом уверен? Ответ прост: независимость. Ваш подросток хочет отличаться от вас.

Один из способов выразить свою независимость для подростка — это выбор музыкальных пристрастий. Если в детстве вы воспитали у своего ребенка хороший музыкальный вкус, ничего не бойтесь. Эта музыка продолжит оказывать свое влияние на подростка на протяжении всей его жизни. Музыка способна тронуть душу и сердце человека. Влияние хорошей музыки никогда не ослабевает, но настанет день, когда ваш ребенок станет подростком. Будьте уверены, что его музыкальные вкусы будут зависеть от его потребности в независимости.

В самом начале подросткового периода родители должны ясно установить для детей, что приемлемо, а что неприемлемо в плане текстов песен. Например, если там говорится об убийстве, жестокости и извращенном сексе как о норме поведения, то эта музыка не подходит для подростков. Им нужно знать, что, если они купят себе такие записи, родители конфискуют их и уничтожат, не возмещая их материальной стоимости. Если такие рамки будут установлены, мне кажется, родители могут предоставить подростку свободу выбора и возможность исследовать разные музыкальные жанры. Сейчас большинство компакт-дисков и кассет снабжены рейтингом, указывающим на содержание

(язык, присутствие темы секса или насилия); помогите подросткам учитывать это при выборе музыки (установив разумные правила).

Родитель, который критикует музыку, выбранную подростком, косвенным образом критикует самого подростка. Если такая критика продолжится, подросток может сделать вывод, что его не любят. Если же родитель предоставит подростку свободу выбора и продолжит выражать свою любовь к нему на его «родном языке любви», независимость подростка будет поощряться, а потребность в любви будет утолена. Я призываю вас прочитать тексты песен, которые слушает подросток. (Я говорю *прочитать*, потому что, слушая, вы можете не расслышать всех слов.) Найдите информацию о музыкантах, авторах и исполнителях песен, выбранных подростком. Отмечайте, что вам нравится в этих текстах и исполнителях. Прислушивайтесь к мнению подростка, когда он его высказывает.

Если вы будете придерживаться такого позитивного подхода к музыкальным вкусам подростков, иногда вы сможете также сказать: «Ты знаешь, меня немного беспокоит, что в этой песне, которая вполне жизнеутверждающая сама по себе, есть вот эта строчка, она кажется мне деструктивной. А ты что думаешь об этом?» Подросток будет знать, что вы не критикуете его любимую музыку, даже делаете много одобрительных замечаний; поэтому он не будет против ваших комментариев и может даже с вами согласиться. Даже если он не согласится, у него возникнут некоторые сомнения. Если кто-то из музыкальных кумиров вашего подростка употребляет наркотики, попал в больницу от передозировки или развелся, не судите его. Выразите свои сожаления, тревогу по поводу этого человека и его положения. Вы должны разделять чувства своего подростка, сопереживать ему, и он почувствует вашу поддержку. Помните: подросток уже мыслит логически; он сам сделает выводы. Ему не нужны проповеди. Если подросток почувствует вашу эмоциональную поддержку, он будет считать себя любимым.

Свой язык и свой стиль одежды

Подростки говорят на своем языке. Когда ваш ребенок становится подростком, он учится новому языку. Не пытайтесь выучить его. Сам смысл этого языка в том, чтобы родители не понимали. Почему это так важно? Из-за потребности в общественной независимости. Подросток устанавливает дистанцию между собой и родителями, и язык — одно из средств. Если вы пытаетесь понять язык подростка, вы мешаете ему. Мудрые родители просто примут новый подростковый язык как свидетельство того, что ребенок вырос. Периодически родитель вполне может спрашивать: «Не объяснишь ли ты мне, что это значит на обычном языке?» Однако если подросток не хочет объяснять, родитель не должен настаивать.

Подростки понимают язык друг друга, но взрослые не должны его понимать. Это объединяет подростка со сверстниками. Он устанавливает общественные отношения вне семьи и говорит на том языке, на котором общается его новая семья. Если родители издеваются над новым языком подростков, говоря: «Не объяснишь ли ты мне значение этого слова? Мне кажется, что в моем словаре его нет», — подросток чувствует себя отвергнутым и нелюбимым. Мудрые родители позволяют подростку по-новому выражать свою независимость, продолжая любить его.

Подростки по-своему одеваются. Не могу сказать вам, как будет одет ваш подросток; конечно же, не так, как одеваетесь вы. У него будет новая одежда, а также прическа, какой вы никогда не видели. Ваша дочка покрасит ногти лаком, который покажется вам ужасным, а украшения будут надеты в таких местах, что вы и вообразить себе не могли.

Если родитель выходит из себя из-за этого и обвиняет подростка в безвкусице или язычестве, подросток почувствует отчуждение. Если родители слишком контролируют подростков и требуют от них одеваться нормально, подростки могут так и делать в присутствии родителей (одеваясь так, как одевались в одиннадцать лет), но сделают это очень неохотно. Когда же родителей не будет рядом, подросток снова станет собой.

Родители должны понимать, какое значение имеет одежда в более широком общественном плане. Одежда связана прежде всего с общественной культурой. Если вы сомневаетесь в этом, спросите себя: «Почему я одеваюсь в таком стиле?» Потому что люди вашего общественного круга так одеваются. Посмотрите на людей, с которыми вы работаете, живете рядом и взаимодействуете в обществе. Скорее всего, все вы одеты похоже. Подростки делают то же самое. Они просто часть подростковой культуры.

Как взрослая мода приходит и уходит, так и подростковая. На прошлой неделе я наблюдал за подростками в Сиэтле, и у них были такие же короткие осветленные волосы, какие были популярны в 1950-е гг. А две недели назад моя жена сказала, что подростки снова носят «велосипедки», которые теперь называются «капри». Какой бы ни была текущая мода, она нужна каждому поколению с одной и той же целью. Подростки хотят быть независимыми от родителей.

Недавно я был на свадьбе, и у одного из друзей жениха была в ухе сережка. На приеме один пожилой господин отозвал меня в сторону и спросил тихонько:

— Доктор Чепмен, вы не сможете объяснить мне, что это значит? — и указал на молодого человека с серьгой. Я сказал:

— Позвольте мне объяснить это вам так: это примерно как зеленые волосы.

— О! — сказал он в ответ с пониманием. Я не уверен, что он на самом деле понял, но для подростка это нормально. Родители, которые признают потребность подростка в общественной независимости и рассматривают его стиль одежды в данном контексте, могут искренне следовать своим собственным предпочтениям, но при этом позволять подростку быть подростком; они знают, что, когда он станет взрослым, он будет одеваться, как все остальные взрослые его круга. Родители, которые борются с нормальным явлением развития, ведут бесполезное сражение, которое приведет только к разрыву между родителями и подростком. Такие битвы не заставят подростка изменить мнение и не дадут родителям ничего хорошего.

Мудрые родители понимают, что должны дать подростку свободу. Тем временем они продолжают удовлетворять его потребность в любви, говоря с ним или ней на «родном языке», а также на четырех остальных при возможности.

Потребность в интеллектуальной независимости

Ранее мы говорили, что интеллектуальные способности подростка развиваются. Он начинает думать абстрактно, логически и более масштабно. Подросток подвергает проверке свою систему ценностей. Он рассматривает то, что раньше принимал как бесспорное, и подвергает проверке разумом и логикой. Часто это значит, что он ставит под сомнение верования своих родителей, учителей и других уважаемых им взрослых. Вопросы, которые он задает, затрагивают три важные области: ценности, мораль и религию.

Ценности

Подросток несомненно задаст себе вопрос: важны ли ценности его родителей? Что для них важно в жизни? Подросток слушает, что его родители говорят, и смотрит, как они живут. Часто он видит несоответствие между тем, что слышит, и тем, что видит. Отец, который утверждает, что в жизни важнее всего семья, но настолько поглощен карьерой, что находит для семьи очень мало времени, должен знать, что подросток заметил это несоответствие. Мать, которая говорит, что верность в браке очень важна, но сама имеет связь с сослуживцем, будет казаться дочери-подростку лицемеркой. Часто подросток заявляет взрослым: «Но ты же говорил...» — и это происходит, когда их поведение не соответствует их заявленным на словах ценностям.

Даже если родители верны своей системе ценностей, подросток рано или поздно задумается, хороши ли они. Подросток должен ответить для себя, что важно в его жизни. *Мои родители говорят, что для моего будущего важнее всего закончить колледж. Но я в этом не уверен. Я знаю множество очень умных людей, которые не учились в колледже, и самые богатые люди в мире тоже в колледже не учились. Как я могу быть уверен, что мне лучше всего туда поступать?* Так рассуждает подросток.

Родители, которые хотят повлиять на рассуждения подростка, должны перейти от монолога к диалогу, от проповеди — к беседе, от догм — к исследованиям, от контроля — к влиянию. Подросткам нужно участие взрослых в решении их проблем, они хотят этого, но не примут помощи, если родители будут обращаться с ними как с детьми. В детстве родители говорили им, что такое хорошо, и ребенок принимал это как данное. Теперь, когда ребенок стал подростком, это больше не действует. Подросток хочет знать: почему? чем докажешь?

Если родители готовы вступить в диалог, критически отнестись к своим собственным ценностям, поделиться рассуждениями и выслушать мнение подростка, то он оценит родительский вклад и попадет под влияние их ценностей. Если же родители будут продолжать говорить: «Это правда, потому что я так сказал», — они могут навсегда утратить влияние на формирование системы ценностей подростка. «Я всегда считал, что это важно, и вот почему... Тебе кажется это разумным? Ты согласен?» Вот подход родителей, которые хотят оказывать влияние на ценности подростков. Многочисленные беседы, без осуждения и навязывания ценностей — вот процесс взаимодействия, позволяющий подростку быть интеллектуально независимым, но при этом пользоваться мыслями родителей.

Когда такой открытый диалог сопровождается явными проявлениями любви, родитель помогает подростку воспитывать в себе чувство интеллектуальной независимости и в то же время удовлетворяет его потребность в любви. Если родители говорят: «Я уважаю твой выбор. Ты видишь, как я живу. Ты знаешь мои сильные и слабые стороны. Я верю, что ты очень умный и примешь мудрое решение», — то они побуждают его к интеллектуальной независимости.

Мораль

Вопрос о ценностях звучит: «что для меня важно?», вопрос же о морали звучит: «что правильно?» Человек по природе — существо моральное. Представления о добре и зле присутствуют в каждой человеческой культуре. Я думаю, это происходит потому, что человек сотворен по личному образу благого Бога так, что этот образ отражен в человеке. Что бы вы ни думали о происхождении морали, у всех народов есть представления о том,

что хорошо, что плохо. Ваши подростки будут ставить под сомнение не только ваши ценности, но и вашу мораль. И опять они будут не только слушать ваши слова, но и смотреть на действия.

Если вы заявляете, что надо подчиняться гражданским законам, подросток поинтересуется, почему вы превышаете скорость. Если вы говорите, что надо быть правдивым, подросток спросит у вас: «А почему тогда ты соврала по телефону, сказав, что папы нет дома?» Если вы утверждаете, что надо быть добрым к людям, он спросит, почему вы оскорбили продавца в магазине. Если вы говорите, что расизм — это плохо, подросток поинтересуется, почему вы, делая покупки, стараетесь держаться подальше от представителей других этнических групп.

Все это может показаться родителям чрезвычайно надоедливым, так как они привыкли жить со всеми своими противоречиями. Как бы то ни было, подростки будут упорно указывать нам на любую непоследовательность в вопросах морали.

Кроме того, подростки будут ставить под сомнения не только наше поведение, но и моральные нормы. Они будут задавать себе и нам трудные вопросы: если убийство — это плохо, то как насчет аборта? Если насилие — это плохо, почему нам нравится смотреть голливудские фильмы с насилием? Если в идеале надо жить с одним супругом, то почему многие взрослые вступают в сексуальные отношения с разными людьми? Может ли общество определять, что хорошо, что плохо, или же существует некий естественный моральный закон, который важнее общественного мнения? Все эти очень важные проблемы пытаются разрешить наши подростки, с этими же проблемами некогда боролись их родители.

Многих родителей беспокоит, когда подростки вытаскивают на поверхность эти старые моральные проблемы. Но если мы, родители, откажемся говорить с подростками об их моральных заботах, они попадут под влияние сверстников и других взрослых людей, которые будут готовы обсуждать это с ними. Если вы не хотите сознаваться в несоответствии своих верований и практики, подростки перестанут считаться с вашим мнением.

Мы не должны быть морально совершенны, чтобы оказывать влияние на подростков, но мы должны быть искренни. «Я знаю, что не всегда жил в соответствии со своими верованиями, но я до сих пор считаю их правильными, хоть я и ошибался» — такие искренние заявления родителей возрождают в подростках веру в них. Родители, которые начинают отчаянно защищать свои моральные ценности, когда подростки задают каверзные вопросы, заставляют подростка искать ответа на вопросы в другом месте. Родители же, которые приветствуют вопросы подростков, готовы поговорить о своих верованиях и поведении, готовы выслушать противоположное мнение и объяснить подросткам основания своей морали, — такие родители способны вести откровенный диалог и оказывать положительное влияние на решения подростков.

После обсуждения моральных проблем будьте готовы подтвердить свою эмоциональную любовь к подростку. Это удовлетворит потребность подростков в любви и создаст атмосферу, в которой они смогут свободно вернуться к вам для продолжения общения.

Религиозные верования

Вопрос о ценностях звучит как: «Что для меня важно?», вопрос о морали: «Что правильно?», а вопрос о религии: «Что истинно?» Религиозные верования — это попытка

человека обнаружить истину материального и нематериального мира. Как объяснить наше существование и существование вселенной? Есть ли духовная реальность помимо этого мира? Почему многие люди верят в духовное, почему люди всех стран мира убеждены в существовании сверхъестественного? Есть ли доказательства существования такого мира? Какова его природа, если он есть? Есть ли Бог? Сотворил ли Он мир? Познаваем ли Бог?

Подростки задают себе эти вопросы, которые родители, может быть, не задавали себе уже десятки лет. Может быть, родители сами не нашли на них адекватного ответа.

Какими бы ни были ваши религиозные верования или неверие, подростки в какой-то момент будут оспаривать их. Люди всегда задают подобные вопросы, а подростки — люди. Люди невероятно любопытны. Французский врач Блез Паскаль сказал однажды: «В сердце каждого человека есть пустота в форме Бога».^[45] Святой Августин говорил: «Ты сотворил нас для Себя, и сердце человека не находит покоя, пока не обретет Тебя».^[46]

Ваш подросток не находит покоя. Он задает вопросы о вере. Он исследует ваши верования, чтобы применять их в реальной жизни. Если он обнаружит несоответствия, то вполне может сказать вам о них. Если вы станете защищаться и откажетесь говорить с ним о религии, он обратится к сверстникам и другим взрослым. Но религиозные вопросы он задавать не перестанет.

Ваш подросток может также изучать другие религиозные верования и даже отрицать вашу религию. Многих родителей это очень расстраивает. На самом деле подростку важно выработать свои собственные религиозные верования. Родители, наоборот, должны были бы беспокоиться, если бы подросток просто следовал их вере, серьезно над ней не задумываясь. Это означало бы, что для подростка, а может и для родителей, религия — просто формальность, которая служит для социальных целей и не обладает глубоким значением.

Когда подросток объявляет, что больше не хочет ходить на мессу, в православный храм, в синагогу, мечеть или воскресную школу, он заявляет о своей независимости от родителей. Он жаждет интеллектуальной свободы. К утешению родителей, исследования показали, что подростки могут отвергать религию родителей очень упорно, но обычно это ненадолго.^[47]

Процесс исследований

Большинство родителей не может спокойно воспринимать критические высказывания подростка о религии, но чрезмерно пылкая реакция родителей может помешать общению. Помните: подросток добивается независимости не только в тех областях, о которых мы говорили, но и в интеллектуальной сфере, в которую входят моральные ценности и религиозные верования. Это — часть более широкого процесса исследования, выражение интеллектуальной независимости, а не отказ от веры. Если родители будут помнить об этом, они вряд ли будут слишком строго судить религиозные мнения подростка в этот момент.

Лучше всего выслушать мнение подростка. Пусть он свободно выскажет, почему какое-то религиозное верование кажется ему истинным и правильным. Поделитесь своими собственными мыслями на эту тему, но не осуждайте его. Скажите подростку, что вы рады, когда он думает об этом. Если осмелитесь, узнайте его мнение о том, соответствует ли ваша собственная жизнь вашим религиозным убеждениям. Может быть, вы узнаете, почему подросток заинтересовался другим религиозным направлением.

В такие моменты не нужно быть догматичным, даже если вы очень серьезно относитесь к своим религиозным убеждениям. Сейчас нужно поощрять исследовательское рвение подростков. Если вы глубоко убеждены в ценности своих религиозных верований, в том, что ваша вера действительно соответствует реальности этого мира, вы можете быть спокойны, что ваш подросток, который искренне интересуется исследуемым вопросом, рано или поздно придет к той же самой системе верований. Если же ваша вера неглубока, если вы не уверены, является ли она конечной истиной, может быть, вы должны призвать подростка пойти в своем поиске дальше вас. Может быть, он откроет то, что не смогли открыть вы.

Итак, ваш подросток собирается исследовать религиозные верования. Хотите ли вы участвовать в этих исследованиях и любить своего подростка?

Если да, вы снова должны перейти от монолога к диалогу и создать подходящую обстановку для честной, открытой дискуссии на религиозные темы. Вы должны дать своему подростку право думать не так, как думаете вы. Вы должны не только делиться своими мнениями, но и слушать его ответные доводы. Вы должны признать, что ваш подросток находится в процессе поиска, и дать ему время разобраться со своими религиозными взглядами.

Если вы делаете это, не забывая пополнять эмоциональный резервуар подростка любовью, он будет чувствовать себя любимым и сможет стать интеллектуально независимым. Подросток найдет систему религиозных верований, в которой будет жить, а вы окажете положительное влияние, помогая ему в этом поиске.

Потребность подростков в самостоятельном принятии решений

Очевидно, что и в области духовных ценностей, и в области морали нашим подросткам придется принимать решения. Большая часть конфликтов между родителями и подростками основана на непонимании родителями потребности подростков в принятии самостоятельных решений. Если родитель признает право сына или дочери на независимость мышления, понимает, что подросток находится в процессе принятия решения, и готов уделить ему свое время и вступить в осмысленный, любящий диалог, подросток продолжит находиться под влиянием родителя.

Если же родитель «рисует линии на песке», делает догматические заявления, во что надо верить подростку и что ему делать, то это вызовет явное противодействие. Тысячи родителей пошли по этому пути и увидели, что подростки стали им чужими. Они обратились к сверстникам (порою это бывают весьма вредные компании) и другим взрослым, которые иногда готовы дать подросткам поверхностную любовь в обмен на услуги, удовольствие и наслаждения.

Помните, подростки будут требовать независимости, ибо это — часть процесса взросления. Мудрые родители понимают, что подростки должны пройти через эту стадию развития, и стараются сотрудничать с ними, а не мешать. Чрезвычайно важно любить подростка в это трудное для него время. Если вы сможете помогать ему быть независимым, при этом удовлетворяя его потребность в любви, он вырастет ответственным взрослым человеком и найдет свое место в обществе.

Родители, которым не удастся решить эту важную задачу, могут на долгие годы стать чужими для своих детей, и подросткам придется самим бороться за свое место в этом мире. Один из величайших даров, какой только могут сделать родители подросткам, —

это создать обстановку, в которой подростки смогут развивать свою общественную, интеллектуальную и эмоциональную независимость.

Кто-то из вас спросит: «Но каковы ограничения? Как насчет ответственности?» Я рад, что вы задаете этот вопрос. Значит, вы понимаете суть того, о чем я рассказал в этой главе. Этот вопрос помогает нам перейти к главе 12-й, в которой я собираюсь обсудить этот вопрос. Мне бы хотелось, чтобы вы читали и изучали вместе главы 11-ю и 12-ю. Это две оси одной колесницы: независимость и ответственность.

Глава двенадцатая. Любовь и ответственность

Отец Майкла купил старый автомобиль, над которым они с Майклом работали несколько выходных. Когда у Майкла еще не было прав, отец учил его вождению. Сначала они тренировались днем; потом Майкл стал учиться ездить ночью. Однажды в выходные они поехали за город, и там Майкл вел машину. Все было чудесно, пока Майкл не получил свои права.

«Ура, я свободен! — сказал себе Майкл. — Теперь я смогу ездить без папы». Он стал мечтать, как будет ездить везде и всюду, когда только ни пожелает. Майкл не понимал, почему папа настаивает на том, что бы он предупреждал, когда и куда он планирует поехать.

Майклу предстояло узнать, что свобода и ответственность — две стороны одной и той же медали, так как одно невозможно без другого. Так всегда бывает во взрослом мире, и подросток тоже должен об этом узнать. Взрослые имеют право на жилье и обязаны вносить ежемесячную плату. Электрокомпания разрешает пользоваться электроэнергией, а пользователь платит каждый месяц по счетам. Вся жизнь строится на принципах прав и обязанностей. Они неотделимы друг от друга. Конечно, подросток еще не знает об этом. Обязанность родителей — помочь ему сделать это открытие.

Любящий родитель поощряет независимость подростка, но при этом будет учить его ответственному поведению. Независимость без ответственности приводит к заниженной самооценке, бессмысленной деятельности, иногда — к скуке и депрессии. Одна только независимость не убеждает нас в собственной ценности. Наша ценность основана на ответственности. Независимость и ответственность мостят путь к зрелости. Подросток, который учится отвечать за свои действия, при этом развивая независимость и самостоятельность, будет себя ценить, достигнет значимых целей и внесет значительный вклад в мир вокруг себя. Подростки, которые не научатся ответственности за свои действия, будут трудными подростками, а может быть, и трудными взрослыми.

Значение законов (ограничений)

Ответственность предполагает наличие ограничений. В любом обществе есть такие ограничения, то есть законы. Без ограничений общество уничтожило бы само себя. Если бы все поступали, как нравится, воцарился бы хаос. Когда большинство людей исполняет законы, то есть является ответственными гражданами, общество процветает. Когда многие предпочитают поступать, как им вздумается, и живут безответственно, общество страдает от негативных последствий. Современное западное общество страдает от последствий безответственного поведения многих подростков и взрослых. Мы видим, сколько убийств,

ограблений, краж и прочих преступлений совершается ежедневно. Не только сам человек страдает от своего безответственного поведения, но и все общество.

В семье родители несут ответственность за установление ограничений или правил для подростка и обучение его ответственному соблюдению этих правил. Неправда, что подростки взбунтуются, если родители установят для них правила. На самом деле исследования показывают, что большинство подростков считают поведение своих родителей разумным, а требования — справедливыми. Больше половины соглашается с утверждением: «Когда мои родители строги ко мне, я понимаю, что они правы, хоть это меня и сердит».^[48]

Лоренс Стейнберг, профессор психологии в университете Темпл, замечает: «Подростки бунтуют не против власти вообще, но против произвольного использования власти, когда им не объясняют правила и не позволяют принимать решения».^[49] Проблема не в родительской власти; проблема в том, что родители ведут себя, как диктаторы, без любви. Когда ваш ребенок был моложе, вы могли руководить им, как вам вздумается, и ребенок не сомневался в вашем праве так поступать, даже если и не слушался. Подростки же зададут себе вопрос, справедливы ли ваши правила. Они спросят, созданы ли ваши правила ради их блага или же ради собственной прихоти. «Делай так, потому что я говорю», — с подростками это просто не работает. Если вы продолжите такое диктаторское поведение, то можете не сомневаться, что подросток взбунтуется.

Совместное с подростками составление правил

Ваш подросток становится независимым, поэтому ему тоже нужно участвовать в составлении правил и определении последствий их нарушения. Мудрые родители позволяют подростку участвовать в принятии решений, позволяя им высказывать свои идеи о справедливых и здравых правилах. Родители могут обосновать свои собственные идеи и доказать, почему они считают это правило хорошим для подростка. Так возникнет атмосфера, в которой подросток будет чувствовать себя независимым. В то же время вы научите подростка, что свободы без ответственности не существует.

На таких «семейных форумах» родители и подростки могут обмениваться мнениями, хотя вся полнота власти по-прежнему принадлежит родителям. За ними последнее слово, но родители поведут себя гораздо мудрее, если будут знать, что думает и чувствует подросток. Если у подростка будет право голоса при составлении правила, он, скорее всего, будет считать его справедливым и не станет бунтовать против него. Исследования показали, что молодые люди, с которыми родители охотно ведут дискуссии, больше привязаны к родителям, сильнее их уважают и больше хотят вырасти похожими на них, чем те молодые люди, родители которых всегда настаивают на своей правоте.^[50]

Родители обязаны не только установить границы, но и предупредить о последствиях нарушения правил. Если подростки участвуют в обсуждении этих последствий, они, скорее всего, считают их справедливыми и вряд ли будут сопротивляться родителям, если те станут наказывать их. Мы должны помнить: наша цель — не победить в споре, а научить подростков нести ответственность за свои независимые действия. Принцип таков: «Если ты готов нести ответственность, можешь быть свободен. Если не хочешь нести ответственность, ты еще не готов к свободе». Когда подростки поняли, что эти две стороны должны всегда присутствовать, значит, вы научили их великой истине, которая пригодится им не только в юности, но и во взрослой жизни.

Важность любви

Чтобы процесс развития чувства независимости и ответственности у подростка прошел гладко, родители должны помогать ему с любовью. Если подросток чувствует, что родители его любят, если он понимает, что родители заботятся о его благосостоянии, что правила придуманы и действуют только для его же собственного блага, то он вполне сможет стать независимым и ответственным человеком. Удовлетворяйте потребность своего подростка в любви, и он будет сопротивляться вам лишь иногда, временно. С другой стороны, если: подросток не чувствует вашей любви, считает ваши правила произволом и прихотью, чувствует, что вы больше заботитесь о собственной репутации и успехе, чем о его благополучии, — он наверняка взбунтуется против ваших правил и вас, как насаждающего их.

Помните, попытки насильно контролировать подростков почти всегда обречены на провал. Принуждением вы не сможете добиться того, для чего нужна любовь, а именно — положительного отношения к родителям. Любовь — это самое мощное орудие добра в этом мире. Родители, которые помнят об этом и сознательно стараются сообщить свою любовь подростку, делают первый и самый важный шаг к обучению подростков значению ответственности для независимого человека.

Стейнберг, признанный специалист по подростковым проблемам, говорит: «Если родители отходят в сторону, потому что им кажется: подросткам больше не нужно их чувство, то такие подростки чувствуют себя брошенными. Это звучит избито, но любовь — это самое важное из того, что вы можете дать подростку».^[51] Когда подросток чувствует вашу любовь, возникает атмосфера, в которой вы можете сотрудничать, помогать ему развивать самостоятельность и в то же время вести себя ответственно. Теперь мы готовы изучить процесс установления правил для подростков.

Особый семейный форум

Сейчас вам уже должно быть понятно, что правила, существовавшие, когда ваш подросток был ребенком, нельзя автоматически перенести в подростковые годы. Подросток находится на совершенно новом этапе развития; поэтому правила надо пересмотреть и переделать. Родители, которые хотят «проскочить» через переходный период без особых хлопот, бесед или внимания к семейным правилам, скоро окажутся перед лицом подросткового бунта. Внимательные родители соберут семейное совещание, признают перед подростком, что он больше не маленький, и заявят о необходимости пересмотреть семейные правила, чтобы дать ему больше независимости и больше ответственности.

Если родитель сможет признать этот факт до того, как он обрушится на подростка, подросток почувствует уважение и внимание к себе. Подросткам хочется стать свободнее и нести больше ответственности. Они с радостью поучаствуют в подобном семейном совещании.

Некоторые предложения по проведению семейного форума и примеры объяснения подростку его задач содержатся в Приложении 2-м. Постарайтесь созвать семейный совет до того, как подросток начнет жаловаться, что вы обращаетесь с ним как с ребенком. Подросток, который неожиданно для него будет объявлен независимым и ответственным лицом, скорее всего, будет охотнее участвовать в таком семейном совещании, чем подросток, который уже за шесть месяцев до совещания начал просить об этом.

Кое-какие правила составления правил

Если вашему подростку уже пятнадцать, а вы никогда еще не проводили подобного форума, попробуйте поразить подростка и по собственной инициативе пересмотреть правила. Позвольте мне предложить вам три принципа составления правил и определения последствий их нарушения.

1. Правил должно быть как можно меньше

Можно, конечно, написать и шестнадцать страниц семейных правил, но их, скорее всего, будут игнорировать. Это именно тот случай, когда лучше меньше, да лучше. Слишком много правил заставит подростка чувствовать себя подавленным, это будет ночной кошмар, навязанный ему родителями, он не сможет их все запомнить, жизнь его будет слишком ограничена. Подросткам надо оставлять место для импровизации и баловства. Слишком много правил сделают подростка параноиком, вызовут у него страх.

Какие правила на самом деле важны? В первую очередь следует запретить то, что в физическом, эмоциональном или общественном плане может повредить благосостоянию подростка, и поощрить то, что поможет подростку в достижении полезных целей. Ответственность означает умение говорить «нет» губительным вещам и «да» — созидательным.

Правила должны служить этой цели.

Далее в этой главе мы рассмотрим несколько областей ответственности подростка и попробуем применить эти принципы. Правила нужны не для того, чтобы регулировать каждый момент жизни подростка. Они должны устанавливать определенные границы, в рамках которых подросток может делать самостоятельный выбор. Помните, Бог пришел к нам с десятью правилами — они называются десятью заповедями (см. Исх. 20). А Иисус свел эти десять заповедей к двум.^[52] Вы не так мудры, как Бог, поэтому, наверное, у вас получится больше десяти правил. Я уверяю вас, что ваш подросток поведет себя подобно Иисусу.

2. Правила должны быть как можно понятнее

Двусмысленные правила создают путаницу для подростка и родителей. «Приходить домой в разумное время» — несомненно, родители и подросток истолкуют эти слова по-разному. «Приходить домой до половины одиннадцатого» — это понятно. Подросток может нарушить правило, но он будет прекрасно понимать, что это значит. «Не ездить со скоростью, превышающей ограничение». Любой человек, который достаточно умен, чтобы водить машину, поймет, что это значит.

Если правило четко сформулировано, подросток понимает, когда его нарушает. Он может попытаться скрыть свое нарушение, он даже может утверждать, что такого не произошло, может объяснять, почему так вышло. И тем не менее, подросток знает, что правило было нарушено. Если же правило двусмысленно, подросток несомненно будет спорить с родителями и утверждать, что ничего не нарушал. Непонятные правила приводят к спорам. Подростки выходят на сцену и устраивают представления. Понятные правила помогают избежать подобных сцен.

3. Правила должны быть как можно справедливее

Я говорю «как можно», потому что никто из нас не совершенен в своем представлении о справедливости. Может быть, вы с подростком не придете к общему мнению по поводу

справедливости того или иного правила. Посредством откровенного диалога пытаюсь понять точку зрения друг друга, вы с подростком можете прийти к соглашению. Не сдавайтесь, если убеждены, что ваше правило отвечает интересам подростка, но будьте готовы уступить, когда почувствуете, что это не повредит его благосостоянию.

Для подростка справедливость очень важна. Мы уже говорили, что подросток серьезно задумывается о ценностях, морали, логике и разуме. Если ваши правила идут вразрез с его представлениями о справедливости, он рассердится. Если родитель прерывает обсуждение и произвольно навязывает правило, не желая обсуждать позицию подростка, последний чувствует себя отвергнутым и испытывает горечь по отношению к родителю.

Надо сделать все возможное, чтобы выслушать соображения подростка о справедливости правил. Если подросток согласен, что правило честное, он не станет возмущаться и сопротивляться. Теперь пора рассмотреть последствия нарушения правил.

Последствия нарушения правил

Правила, последствия нарушения которых не разработаны, не просто бесполезны — они создают путаницу. Подростки не будут испытывать уважения к родителям, которые не пытаются с любовью, но твердо установить определенные правила и наказывать подростка, когда он эти правила нарушает. Последствия нарушения правил — важная сторона взрослой жизни. Если то не плачу квартплату, то в следующем месяце придется платить штраф. Если я три месяца не плачу штраф, меня выселят. Если я превышаю скорость, я плачу штраф, кроме того, и плату за страховку мне могут повысить. Последствия нарушения правил могут быть неприятными, но они заставляют относиться к жизни ответственно. Голубое сияние мигалки в темноте заставляет водителей убрать ногу с акселератора. Когда люди думают о последствиях, это побуждает их выполнять правила.

Вот несколько принципов формулировки последствий нарушения правил.

1. Последствия надо определить до того, как нарушение состоялось

Большая часть общественных законов следует этому принципу. Сумма штрафа, которую с меня потребуют, если я не заплачу за жилье вовремя, уже определена до момента уплаты. Банк или агентство по сдаче жилья не произвольно назначает мне этот штраф после того, как я нарушаю договор о съеме. В большинстве городов штраф за нарушение правил дорожного движения определен до того, как нарушение состоялось. Если мы готовим подростков ко взрослой жизни, разве не логично будет применять этот принцип сейчас, в подростковом возрасте?

Меня поражает, что многим родителям, которых я встречаю во всех уголках страны, никогда не приходила в голову подобная мысль. Они ждут, когда подростки нарушат правило; после этого, часто в гневе, наказывают их за это. Зачастую последствия нарушения зависят от настроения родителей в данный момент. Подросток вряд ли согласится со справедливостью подобного наказания. С другой стороны, если родители в хорошем настроении, последствий вообще может не быть. Подросток явно путается из-за такого произвольного поведения.

Я считаю, что последствия нарушений правил должны быть определены в тот же момент, когда устанавливаются сами правила, и подросток должен принимать участие в этом процессе. Если подросток принимает участие в формулировке правил, почему бы ему не принять участие в разработке последствий их нарушения? Мы уже говорили, что

подростки остро ощущают справедливость или несправедливость происходящего. Позвольте им вместе с вами разрабатывать последствия правонарушений, тем самым и вы поможете им четко определить свои моральные принципы. Часто подростки оказываются строже к себе, чем были бы к ним родители. Вы можете подумать, что лишение водительских прав на неделю будет достаточным наказанием, а подросток предлагает вам две недели. Согласитесь с тем последствием, которое подросток считает справедливым.

Если родитель и подросток заранее придут к соглашению о последствиях нарушения конкретных правил, то в случае нарушения они будут знать, что должно произойти. Родитель не будет ничего решать в гневе, а подросток, скорее всего, примет наказание как справедливое, потому что он сам принимал участие в разработке условий. Если было оговорено заранее, что нельзя дома играть в футбол, и при первом нарушении этого правила мяч будет отнят на два дня, а после второго в том же месяце — на целую неделю, родители не будут рвать и метать, если подросток поиграл в доме в футбол. Они заберут мяч и спрячут его. Подросток, возможно, расстроится на время, но затем признает, что это справедливо.

Родители избавят себя от многих печалей, если заранее определяют последствия нарушения правил. Это взаимовыгодное соглашение. Родители не так расстраиваются, подростки же чувствуют, что справедливость восторжествовала. Еще один шаг был сделан по направлению к ответственному поведению.

2. Последствия следует устанавливать с любовью

Родители не должны радоваться, когда подросток нарушает правила. Подростку так же неприятно страдать от последствий своих ошибок, как и взрослому. Разве приятно, если над вами будут смеяться, выписывая квитанцию штрафа? Подростки будут также обижаться на родителей, если те будут получать удовольствие, наказывая их за последствия несоблюдения правил. Родители не должны также вести себя слишком резко и холодно при этом. «Я же тебе говорил. Если бы ты меня послушался, то бы не попал в такую неприятность» — такое заявление может дать родителям возможность облегчить душу, но вряд ли положительно повлияет на подростка.

Наши подростки должны чувствовать, что мы их любим, несмотря на то что они нарушили правила. Наши подростки нуждаются в сочувствии и понимании, но родители не должны также сдаваться и облегчать последствия проступка.

«Я знаю, что тебе будет очень трудно не водить машину на этой неделе. Мне не хочется отбирать у тебя ключи. Но ты знаешь, о чем мы договаривались, ты знал о последствиях. Я люблю тебя, поэтому у меня нет выбора. Я должен научить тебя на собственном опыте, как плохо нарушать правила» — такое понимание и сострадание помогает подростку принять последствия как справедливые. Он будет расстроен, но не затаит горечи на родителя, который объявит ему о последствиях так тепло и по-доброму.

После подобной ситуации не мешает также поговорить с подростком на его «родном языке» и засвидетельствовать ему свою любовь. Например, если «родной язык любви» подростка — это прикосновение, положите ему руку на плечо или обнимите, и этот жест скажет ему очень много, когда вы будете забирать у него ключи. Если «родной язык» подростка — помощь, сварите ему любимый компот, и ваше внимание смягчит боль от утраты машины на неделю. Если «родной язык» — слова поощрения, поддержите подростка словесно до и после того, как вы объявите о последствиях его проступка; если он будет осознавать, что вы любите его, он перенесет это наказание гораздо легче. Это

еще одна ситуация, в которой чрезвычайно важно понимать, какой «язык любви» — родной для подростка. Конечно, можно общаться и на других «языках любви», но это будет не так эффективно на эмоциональном уровне.

3. Вы должны быть последовательны в наказании

Никогда наказание не должно быть родительской прихотью. Конечно, все мы поддаемся власти эмоций. Если родители довольны, и настроение у них хорошее, часто они бывают склонны не замечать, что подросток нарушил правила. Напротив, когда у родителей плохое настроение, они устали или, например, сердятся на кого-то из сослуживцев, то могут поступить с подростком жестко, когда он нарушает семейное правило. Такая непоследовательность злит подростка, вызывает в его сердце горечь и смятение. Он чувствует, что это несправедливо. Он рассердится на вас, будет спорить и поведет себя агрессивно.

Родители, которые определяют последствия нарушения правил до того, как эти правила нарушены, позволяют подростку самому решать свою судьбу и наказывают его любя, ведут себя последовательно. Идеальный вариант — это последовательное, доброе, твердое и любящее определение последствий нарушения. Родители, которые поступают таким образом, помогают подростку, воспитывая у него чувство ответственности. Подросток не всегда может быть доволен этим, но он всегда будет принимать участие в процессе.

Установление областей ответственности

Мы не сможем охватить здесь все возможные области семейной жизни, но давайте рассмотрим некоторые из них, где вам понадобится установить правила, чтобы научить подростка ответственности и в то же время воспитать в нем независимость. Формулируйте свои правила и последствия их нарушения, отвечая на два вопроса: (1) Что может помочь моему подростку вырасти и созреть? (2) Каких опасностей следует избегать и какой ответственности он должен научиться? Да, вам потребуется и запрещать ему что-то, удерживая от поступков и речей, которые могут быть физически или эмоционально вредны для него самого или окружающих. Но другие правила призваны помочь вашему подростку жить так, чтобы благополучно достичь зрелости и обогатить жизнь окружающих его людей.

Итак, вот некоторые из распространенных областей, в которых родителям и подросткам надо будет установить правила поведения и последствия их нарушения.

1. Возможности работы по дому

Я специально говорю *возможности*, а не *обязанности*, потому что это звучит более позитивно. На самом деле должно существовать и то и другое. Каждый член здоровой семьи должен иметь определенные обязанности, которые он выполняет, чтобы семья жила благополучно. Однако эти обязанности предоставляют возможность для служения и помощи. В последние годы наше общество все меньше внимания обращает на альтруистическое служение. Однако по-прежнему мы больше всего уважаем тех людей, которые способны к такому служению. Эгоисты и самовлюбленные люди могут добиться финансового успеха, но редко пользуется большим уважением.

Чтобы научиться служить людям вне семьи, подростки сначала должны научиться служению в семье. У них должны быть реальные домашние обязанности перед другими членами семьи. Эти обязанности могут быть самыми разными, например: забота о

младшем ребенке, помощь в приготовлении обеда, мытье семейной машины, уход за домашними животными, посадка цветов, уборка дома, мытье пола, стирка одежды и т. д. Эти обязанности могут время от времени меняться, чтобы подросток мог научиться разным домашним работам.

Важно, чтобы подросток относился к себе как к полноправному члену семьи и понимал, что все имеют свои обязанности. В подростковом возрасте он приобретает все больше и больше навыков. Несомненно, подросток должен иметь больше обязанностей, чем восьмилетний ребенок. Наряду с этой ответственностью он получает свободу допоздна не ложиться спать, проводить какое-то время вне семьи и т. д. По моему мнению, подобная свобода всегда должна подкрепляться соответствующими обязанностями. Если подросток достаточно зрел, чтобы серьезно относиться к своим обязанностям, то он созрел и для большей свободы.

На семейном форуме, на котором устанавливаются правила и определяются последствия их нарушения, следует учитывать этот принцип. В таких условиях родителям не придется заставлять подростка выполнять обязанности по дому. Напротив, подросток получает возможность продемонстрировать родителям, какой он взрослый, радостно исполняя обязанности и получая взамен больше свободы. Если подросток не хочет выполнять свои обязанности, то он утрачивает часть свободы. Например, подросток, который умеет водить машину, согласился мыть автомобиль в субботу, но если он этого не сделает, два дня он не сможет пользоваться автомобилем. Мудрые родители не станут стоять у подростка над душой и напоминать ему, что надо помыть машину. Это его личное дело: или он исполняет свои обязанности и получает свободу, или же ведет себя незрело и свободу утрачивает. Я уверяю вас, что подросток редко будет пренебрегать обязанностями, а родителям не придется тратить время и силы, чтобы заставлять его мыть автомобиль.

Принцип очень прост: если подросток выполняет свои обязанности, он доволен собой как зрелым молодым человеком и пожинает плоды большей независимости. Предположим, что младшему подростку поручают загружать посуду в посудомоечную машину каждый вечер после ужина, и чтобы это было сделано не позже, чем через час после его окончания. Если он с этим не справится, то не будет участвовать в следующем семейном обеде, или не получит пиццу, или не сможет пойти гулять с друзьями. Понимая это, родители никогда не будут кричать на подростка, который, встав из-за стола, идет разговаривать по телефону. Подросток знает правила. Все, что им нужно сделать, это наказать подростка, если он нарушит правило. Я уверяю вас, что подросток пропустит только один общий обед. И вы услышите, как он говорит по телефону другу: «А теперь мне пора идти. У меня важное дело. Я позже тебе перезвоню». Подросток учится свободе и ответственности. Право на еду связано с обязанностью трудиться. Кстати, об этом написано в Библии. Павел, христианский апостол в языческом мире, сказал: «Если кто не хочет трудиться, то и не ешь» (2 Фес. 3:10). Его повеление относится и к подросткам.

2. Домашние задания

Какое образование важно получить подростку? Вы с ним вместе должны решить этот вопрос. Большинство родителей считает, что их дети обязательно должны закончить школу. В западной культуре без школьного диплома довольно трудно добиться каких-либо успехов во взрослой жизни. Обычно об этом даже не спорят. Затем следует вопрос: «Какие правила могут помочь подростку добиться этой цели?» Это — регулярное посещение школы и прилежное выполнение домашних заданий. Обычно результаты того и другого отражаются в оценках подростка, за которыми родители должны следить

регулярно. Правила здесь очень просты: ходить в школу каждый день, если ты не болен, делать все нужные работы в школе и все домашние задания. Если подросток нарушает правило о посещении школы, в качестве последствия можно предложить следующее: за каждый прогулянный в школе день подросток должен провести одну субботу за чтением книги и потом рассказать родителям о прочитанном. Ему будет запрещено уходить из дому столько часов, сколько длится занятия. Большинство подростков проведут таким образом только одну субботу.

Об успеваемости судить несколько труднее, но обычно о ней свидетельствуют отметки, можно также сходить к учителю. Если родители видят, что подросток не делает домашние задания, и его отметки ниже, чем могли бы быть, или неудовлетворительны, можно договориться, что в таком случае подросток будет доделывать задания в субботу или воскресенье, даже если учитель скажет, что так отметки не исправить. Родители должны будут тщательно проверить выполнение этих заданий «не ради отметки». Такие правила и последствия их невыполнения избавят родителей от каждодневной проверки домашних заданий подростка. Подросток сам будет нести ответственность за свою учебу и обретет таким образом свободу потратить субботу и воскресенье на более приятные дела, или же он поведет себя безответственно и утратит свободу вследствие этого.

3. Пользование машиной

Разрешение пользоваться машиной для подростка — привилегия, а не право. Подростки в США не обязательно должны иметь свою машину или пользоваться семейной, когда только пожелают. Вождение — свобода, которая заслуживается ответственным поведением. Подросток должен четко понимать это еще до того, как он достигнет возраста, в котором дают водительские права. Опять же подростки должны понимать соотношение между свободой и ответственностью. Большинство родителей хочет, чтобы подростки водили машину, но многие никак не увязывают свободу с ответственностью. Вследствие этого подростки воспринимают эту возможность как свое неотъемлемое право.

Что важно помнить, когда подросток водит машину? Вероятно, подростки и родители согласятся со следующими основными моментами: важна физическая безопасность самого подростка, физическая безопасность других водителей и пешеходов, а также выполнение правил дорожного движения. Это основное. Правила могут гласить также, что подросток должен спрашивать у родителей позволения взять машину и возвращаться к определенному времени. На основании этих соображений формируются правила и соответствующие последствия их нарушений.

Предлагаю вам следующий вариант. *Правило:* соблюдать правила дорожного движения. *Последствия несоблюдения:* Если подростка штрафуют за нарушение, он лишается права пользоваться машиной в течение недели и должен будет сам уплатить штраф. Если второе нарушение случится не позже чем через три месяца, он лишается права пользоваться машиной на две недели и платит штраф. *Правило:* никогда не разрешать другу пользоваться своей машиной. *Последствия нарушения:* лишение права пользоваться машиной на две недели. Можно придумать и другие правила по поводу возвращения домой вовремя, уплаты расходов на содержание машины, регулярной уборки в салоне и техобслуживания.

4. Финансовые вопросы

Часто родители и подростки ссорятся из-за денег. В большинстве случаев это происходит потому, что родители не устанавливают четких правил в этой области и не вырабатывают ясных последствий их нарушения. Какие основные проблемы связаны с деньгами и подростками? Первая из них очевидна: количество денег ограничено. Лишь немногие семьи обладают неограниченными ресурсами, поэтому подросток не может иметь все, что хочет. Вторая важная проблема — научить подростка основным принципам обращения с деньгами. Важно помнить о следующем принципе: «Если денег нет, вы не сможете ничего купить, пока не заработаете еще денег». Нарушение этого принципа многими взрослыми приводит к серьезным финансовым проблемам. Мне кажется, что подросткам не следует давать кредитные карты. Кредитные карты позволяют тратить больше, чем зарабатываешь, а такие траты — вырабатывают очень вредную привычку у подростков.

Конечно, подросток не сможет научиться обращаться с деньгами, если у него не будет денег. Поэтому многие родители считают, что надо регулярно выделять подростку какие-то суммы, и это будет лучше, чем если он будет время от времени ходить к родителям и просить у них денег на то или это. Родители, которые дают подростку небольшие деньги, удовлетворяют его повседневные потребности, но не учат обращаться с деньгами. Гораздо лучше, по моему мнению, заключить с подростками соглашение о выплате определенной еженедельной или ежемесячной суммы. При этом надо четко определить, что подросток будет покупать себе сам. Это может быть: одежда, пища, музыка и т. п. (Следует четко определить: «Мы покупаем тебе нижнее белье, носки или колготки, три пары обуви в год и один предмет верхней одежды. Все остальное ты покупаешь себе сам». Родители также могут покупать дополнительные вещи на Рождество или на день рождения подростка.) Такое соглашение поможет подростку научиться экономить.

Родители должны как можно реалистичнее смотреть на вещи, когда определяют сумму, которая причитается подростку. Когда эта сумма определена, ее нельзя менять только потому, что подросток жалуется: «Мне этого не хватает!» Если подросток хочет большего, чем может купить, он должен сам зарабатывать деньги вне семьи. Если он еще мал, чтобы где-нибудь работать, он может сидеть с детьми, разносить газеты и делать множество другой работы. При таком соглашении подросток не только научится экономить деньги, но и поймет их ценность, когда будет работать для оплаты своих расходов. Если же родители уступят и дадут подростку еще денег в ответ на его жалобы, то он не научится финансовой ответственности. Сегодня в Америке тысячи родителей губят будущее финансовое благосостояние своих подростков, потому что дают им деньги в любых количествах.

Обязательно скажите подростку, что даете ему определенную сумму потому, что любите его и хотите научить ответственному отношению к деньгам, а не потому, что он делает какую-то работу по дому. Это совершенно другая область ответственности.

Я предлагаю родителям не давать подросткам дополнительных денег. Это будет путать представление подростка о его домашних обязанностях. Гораздо лучше позволить ему зарабатывать деньги вне дома. Я считаю также, что одалживать подростку деньги — это ошибка. Так вы приучаете его тратить больше, чем он зарабатывает. Это дурная услуга вашему подростку.

5. Свидания

Эта тема болезненно воспринимается многими родителями. Некоторые вспоминают свой собственный опыт и не хотят, чтобы подростки делали то же, что и они. Некоторые слышали статистику и дрожат при мысли о том, что, по данным Национальной комиссии

по сексуальному здоровью подростков за 1994–1995 гг.: «К двадцатилетнему возрасту более трех четвертей молодых людей вступали в сексуальную связь. Каждый год миллион девочек-подростков беременеет; у более чем полумиллиона рождаются дети; и три миллиона подростков заболевают венерическими болезнями».^[53]

Такая статистика заставляет некоторых родителей запрещать свидания своим подросткам. «Если я уберегу его от встреч с лицами противоположного пола, пока ему не исполнится двадцать, может быть, все пройдет благополучно» — так рассуждают эти родители. Отношение к свиданиям вообще может быть очень запутанным. Если понимать под свиданием, что мальчик и девочка встретились, съели по гамбургеру, а потом проводят часы, лаская друг друга на заднем сидении машины, то возникают сомнения, нужно ли вообще разрешать подросткам встречаться. Но если представить себе встречу группы подростков, мальчиков и девочек, которые поели гамбургеров, а потом пошли на спортивное соревнование или потанцевать, то это — позитивный опыт, помогающий подростку повысить самооценку и вырабатывать навыки обращения с людьми, необходимые для зрелых взрослых отношений.

Я не стану говорить вам, с какого возраста можно разрешать вашему сыну или дочери ходить на встречи со сверстниками, хотя Стейнберг предупреждает, что девочки, которые начинают встречаться с мальчиками в раннем подростковом возрасте, рискуют попасть под влияние «туманного романтического чувства», причем обычно к мальчикам постарше, которые «сильнее [девочки-подростка] психологически, так же как и физически».^[54] Стейнберг указывает также, что слишком ранние свидания влияют на отношения девочки с ровесницами. Она встречается со старшим мальчиком, поэтому старается отождествлять себя с девочками постарше. Старшая компания может временно принять ее, но это вызовет ее отчуждение от ровесниц. В результате она утратит близость и дружбу с девочками своего возраста. После тридцати лет консультаций по вопросам брака и семьи я убедился, что в раннем подростковом возрасте лучше вращаться в компании друзей того же пола, потом постепенно переходить к групповым смешанным встречам, и только в позднем подростковом возрасте возможны свидания наедине. По мере того как подростки становятся более зрелыми, они чувствуют себя все комфортнее с лицами противоположного пола, увереннее в себе и лучше справляются с подобными отношениями. Поощрение свиданий наедине в раннем подростковом возрасте — серьезная ошибка, так как это препятствует нормальному общественному и эмоциональному развитию подростка.

Если вы согласны с моим мнением, надо внушить это вашему ребенку, пока ему девять, десять, одиннадцать лет. Тогда он вступит в подростковый возраст, не стремясь как можно скорее ходить на свидания, а предпочтет проводить время с друзьями своего пола под наблюдением родителей. Он будет стремиться к развлечениям в компании мальчиков и девочек и не захочет назначать свидания до наступления позднего подросткового возраста.

Очевидно, это идеальная картина, в которой не отражается переменчивость настроения подростка, его неуверенность и прочие факторы, заставляющие его искать эмоциональной отдушины в романтических отношениях с раннего подросткового периода. Это еще одна причина, по которой эмоциональная любовь родителей так важна для подростка. Особенно это относится к любви родителя противоположного пола. Если девочка-подросток чувствует, что отец ее любит, она вряд ли будет искать любви старшего подростка. Мальчик-подросток, который чувствует материнскую любовь к себе, не станет эксплуатировать младшую девочку ради своего собственного эмоционального или физического удовольствия.

На семейном совещании с вашим тринадцатилетним подростком попробуйте сформулировать основные правила встреч с друзьями и последствия их невыполнения. Каковы основные проблемы? Я полагаю, что важнее всего должна быть забота о физическом и эмоциональном здоровье подростка. Второй и, пожалуй, не менее важный принцип — это здоровое развитие подростка и достижение им эмоциональной и общественной зрелости, которое даст ему возможность вступить в полноценные романтические отношения, когда придет пора. Наша задача — не отвлечь подростка от встреч с лицами противоположного пола, а помочь ему построить основания для более зрелых взрослых отношений будущих лет.

Какие правила помогут вам воспитать такую здоровую общественную зрелость?

Правило: в раннем подростковом возрасте рекомендуется встречаться с друзьями того же пола. Но, если ваш подросток хочет переночевать у друга, вы должны встретиться с этим подростком и его родителями. (Эта предосторожность нужна, чтобы на вашего подростка не оказал влияние кто-либо, чей образ жизни и ценности сильно отличаются от ваших.) Такая ночевка возможна только тогда, когда родители дома. *Последствия нарушения:* никаких ночевок и друзей в течение трех месяцев и лишение денег на неделю.

Правило: подросток может встречаться со смешанной компанией, мальчиками и девочками, под надзором чьих-то родителей. Родители могут отказать подростку в праве пойти на какое-либо мероприятие, если чувствуют, что существует угроза для его благополучия. *Последствия нарушения:* никаких групповых развлечений в течение месяца и лишение денег на неделю.

Когда вашей дочери исполнится пятнадцать, а сыну шестнадцать, вы можете обсудить с ними возможность свиданий наедине. В этот год родитель имеет право определить, встречаться ли подростку с кем-либо, и если встречаться, то когда и с кем. Когда девочке исполняется шестнадцать, а мальчику — семнадцать, родители могут предоставить им самим решение, с кем встречаться. Но встречи должны происходить исключительно вечером в пятницу или субботу.

Правило: родители имеют право запретить подростку встречаться с наркоманами, пьющими или живущими активной половой жизнью сверстниками. *Последствия нарушения:* если подросток отказывается прекратить такие вредные для него отношения, родитель лишает его права водить машину на месяц и на месяц же замораживает выплату денег. Если в конце месяца подросток не уступил, то же самое продолжается еще на месяц. Подросток при этом должен знать, что все его лишения — последствия его собственного неразумного выбора. Ему не может быть предоставлено право водить машину или распоряжаться деньгами, если он так безответствен в своих отношениях.

Пожалуйста, поймите, что я только предлагаю вам такие правила и последствия их нарушения. Каждый родитель должен сам устанавливать свои правила вместе с подростком, чтобы подросток считал их полезными и справедливыми. Очевидно, чем раньше будут выработаны такие правила и последствия их нарушения, тем скорее подросток будет рассматривать их как справедливые и выгодные для себя.

Алкоголь и наркотики

Все больше подростков принимает наркотики в раннем возрасте. Результаты очевидны — множество подростков-наркоманов и алкоголиков. Ничто не губит независимость вернее и быстрее, чем пристрастие к алкоголю и наркотикам. Что может сделать родитель, чтобы

гарантировать: его сын или дочь никогда не увлечется наркотиками и алкоголем? Ничего. Родители не могут следить за подростками двадцать четыре часа в сутки, чтобы убедиться в том, что они не употребляют наркотики и алкоголь. Но родители могут сделать это употребление как можно менее вероятным.

Первое и самое эффективное — это показывать пример трезвости. Если подросток каждый вечер видит, что родители пьют, скорее всего, и сам будет употреблять алкоголь или даже злоупотреблять им. Подростки, которые видят, что родители принимают наркотики, тоже, скорее всего, станут наркоманами. Я не могу переоценить роль родительского примера в данном случае. Но, помимо личного примера, родители могут сделать и еще кое-что, чтобы уменьшить вероятность участия подростков в употреблении наркотиков.

Давайте вернемся к правилам и последствиям их нарушений. Каковы основные проблемы, связанные с употреблением алкоголя и наркотиков? Родители боятся, что подросток станет наркоманом или алкоголиком. Вторая проблема, характерная для США, в том, что подросток может водить машину в нетрезвом виде и из-за этого пострадать или погибнуть в автокатастрофе. Третья проблема — подросток может связаться с компанией других подростков, злоупотребляющих наркотиками и алкоголем, и в таком состоянии совершить преступление. Все это вполне реальные тревоги, не зря волнующие родителей.

Какие можно придумать правила в связи с этими проблемами? На семейном форуме родители должны твердо выразить свое желание, чтобы подросток воздерживался от употребления алкоголя и наркотиков. Они должны объяснить, что дело не в каких-то непонятных, нелогичных и необоснованных личных религиозных верованиях, а в фактах, которые они всерьез исследовали. Подросток когда-нибудь станет взрослым и сможет сам принимать решения по поводу алкоголя и наркотиков, сейчас же родители имеют право настаивать, чтобы, пока он живет в их доме, он не прикасался к наркотикам и алкоголю.

Последствия нарушений этих правил должны быть суровыми. Следует указать подростку, что наркотики запрещены законом, то есть их использование является общественным правонарушением. Если у подростка обнаружены запрещенные наркотики, он может подвергнуться наказанию не только со стороны родителей, но и со стороны властей. Родители могут предложить, что при первом нарушении подросток будет лишен права пользоваться машиной на месяц. При втором нарушении — на три месяца. При третьем нарушении родители продадут машину, которую купили для подростка, и больше не будут покупать ему машины. Если родители с любовью, но твердо поведут себя при первых двух нарушениях, скорее всего, машину продавать не придется. Если же они не обратят внимания на первые два случая, подросток продолжит свои злоупотребления.

Исследуя эту и другие области воспитания ответственности вашего подростка, вы захотите периодически пересматривать правила и последствия их невыполнения, постепенно будете давать подростку больше свободы и требовать от него большего, никогда не отделяя свободы от ответственности. Все правила и последствия их нарушения должны служить интересам подростка и составляться с учетом его мыслей и чувств, однако последнее слово принадлежит любящим родителям. Любящие родители заботятся о вдумчивом составлении правил и последствий их нарушения.

Глава тринадцатая. Как любить подростков, несмотря на их ошибки

Дэниэл — крупный мужчина, шатен с густой шевелюрой и аккуратно подстриженной бородой. Он преуспевает и пользуется уважением в обществе. Но в моем кабинете он плакал, и слезы, стекая по щекам, исчезали в бороде.

«Я не могу поверить в это, доктор Чепмен. Это похоже на дурной сон. Мне хотелось бы проснуться, чтобы все это оказалось ночным кошмаром. Но я знаю, что это не кошмар; это реальность. И я не знаю, что делать. Хотелось бы поступить правильно, но я в таком состоянии, что не уверен, какое решение будет верным. Мне хочется схватить его за горло и спросить: „Как ты мог поступить так с нами?“ В другой же момент мне хочется прижать его к груди и не отпускать. Моя жена так расстроена, что даже не смогла пойти со мной. Он возвращается домой завтра, а мы не знаем, что ему сказать».

Слезы, гнев, смятение и нерешительность Дэниэла вызваны известием от его девятнадцатилетнего сына, который накануне вечером позвонил домой из колледжа и сообщил, что от него забеременела девушка, и она отказывается делать аборт. Юноша сказал родителям: «Я знаю, что вам неприятно будет услышать эти известия, я так же знаю, что поступил нехорошо. Но мне нужна помощь, а обратиться не к кому».

Дэниэл и его жена Мики провели бессонную ночь, утешая друг друга, но не смогли утешиться. Их сын совершил ошибку, и разрешить проблему было непросто.

Только те родители, у кого в жизни бывали подобные телефонные звонки, смогут полностью понять состояние Дэниэла и Мики. Эта боль кажется невыносимой. Чувства бурлили в них, как Ниагарский водопад. Обида, гнев, печаль и глубокая любовь — та самая любовь, что заставляет обижаться, гневаться, жалеть и печалиться, — сменяли друг друга в их сознании. Им хотелось надеяться: наутро окажется, что все это сон, но в глубине души понимали — это реальность.

Подросткам свойственно ошибаться

Когда я вспоминаю о переживаниях Дэниэла и Мики, мне приходят на ум слова детского психолога Джона Роузмонда: «Быть хорошими родителями значит поступать *правильно*, когда ребенок *ошибается*».^[55]

Вот о чем эта глава: о правильной реакции на неправильный поступок вашего подростка. Мы не можем уберечь своих детей от ошибок; мы не можем сохранить их от неудач. Мы можем только любить их и воспитывать, но это не гарантирует их успеха. Подростки — тоже люди, а люди всегда делают самостоятельный выбор, хорош он или плох. Когда подросток делает неправильный выбор, родители страдают. Такова натура родителей. Мы — родные люди, поэтому неудача подростка отражается на всей семье.

Ошибки подростков могут быть разными по масштабу. Это как землетрясения — бывают небольшие, а бывают в семь с половиной баллов. Очевидно, последствия тоже бывают различными.

Алекс пропустил три подачи подряд, его команда проиграла, и все его друзья и родственники смотрели на это. Алекс потерпел неудачу, но эта ошибка, какой печальной бы она ни была, — мелочь по сравнению с ошибкой сына Дэниэла и Мики. И это заставляет меня сделать еще одно замечание.

Типы ошибок

Неспособность оправдать ожидания других

Ошибки бывают не только разных масштабов, но и разного вида. Ошибка Алекса — это неспособность оправдать ожидания родителей. Такого рода ошибки постоянно случаются в спорте, искусстве, школьных занятиях, командных соревнованиях и т. п. Иногда это происходит потому, что родители или сами подростки слишком многого ждут. Если цель поставлена без учета реального положения вещей, провал неизбежен. Родители должны понимать с самого начала, что не каждый может заслужить золотую медаль. Если родители способны удовлетвориться только совершенством, они всегда будут недовольны своим подростком. Недостижимые цели ведут к разочарованию.

Возможно, родители захотят обсудить с подростками результаты соревнований. Второе место в чемпионате — это не провал. Если в нем участвовало тридцать команд, это значит, что ваша команда лучше, чем двадцать восемь других. Если ваш сын последним прибежал в марафоне, это значит, что он бежит лучше, чем сто тысяч человек, никогда не участвовавших в соревнованиях. Если ваша дочь-подросток играет на кларнете в оркестре, который стал десятым в конкурсе среди оркестров ста разных школ, это значит, что ее оркестр обогнал 90 процентов участников! Это нужно отпраздновать, а не огорчаться.

Конечно, каждому хотелось бы быть первым. Но проблема в том, что победитель бывает только один, и это вовсе не значит, что все остальные проиграли. В нашем обществе, где «главное — это победа», подростки часто обречены на неудачу из-за слишком высоких требований родителей, которые ничего плохого не имеют в виду.

Другая причина, по которой некоторые подростки терпят подобные неудачи, заключается в том, что их заставляют заниматься вещами, неинтересными для них или к которым у них нет способностей. Родители интересуются спортом, и подросток вынужден заниматься им, в то время как хотел бы играть в оркестре. Подросток мог бы стать великолепным трубачом, а вместо этого «сидит на скамейке», чувствуя себя неудачником в мире спорта. Заставлять подростков заниматься тем, к чему они не испытывают интереса, значит обрекать их на провал.

Однажды я беседовал с отцом, который заставлял сына учиться на врача. Его сын с трудом сдал в колледже органическую химию и физику, и после двух нервных срывов закончил медицинскую школу. В день окончания он подарил диплом отцу и отказался возвратиться в его дом. Сейчас он работает в Макдоналдсе и пытается решить, чем ему дальше заняться в жизни.

Конечно, родители могут заинтересовать подростка тем, что интересуется их самих, но они не должны манипулировать подростком и заставлять его исполнять свои собственные желания, если они не соответствуют интересам и способностям подростка. Родители, которые чувствуют в себе подобные наклонности, должны посмотреть фильм «Общество мертвых поэтов». Эта история юного студента, который не мог угодить своему отцу, заставит вас плакать, но и сделает мудрее.

Моральные ошибки

Другой вид подростковых ошибок гораздо опаснее как для самого подростка, так и для его родителей. Это то, что я называю *моральными ошибками*. Такие ошибки происходят, когда подросток нарушает моральные нормы, согласно которым семья жила долгие годы. Родители учат ребенка этим нормам с самого детства. Большинство родителей надеется,

что в подростковом возрасте их дети примут эти ценности как свои собственные, даже если сначала подвергнут их испытанию. Но очевидно, что так случается не всегда.

Подростки могут нарушить нормы морали двумя способами. Некоторые сознательно отвергают семейные нормы морали и устанавливают свои собственные. Другие, теоретически принимая семейную систему ценностей, на практике нарушают ее принципы. В любом случае для родителей это болезненно, в большинстве случаев болезненно и для подростка. Родители бывают глубоко огорчены, если их сын или дочь принимает решение, которое они считают неправильным с точки зрения морали. Они знают, что последствия этого будут губительны для подростка. Подросток обычно чувствует, что родители огорчены, ощущает их боль или отстранение.

Моральные ошибки подростков могут быть губительны и для родителей. Большинство из них втайне задает себе вопрос: «Что я буду делать, если моя дочь придет ко мне и скажет: „Я беременна“? Или если мой сын скажет, что беременна его подруга (именно такое известие получили Дэниэл и Мики)? Что мне делать, если я узнаю, что мой подросток употребляет или распространяет наркотики? Что делать, если он скажет мне, что у него СПИД или венерическая болезнь? Что делать, если мне сообщат, что моего подростка задержали за ограбление или драку?»

И действительно многим родителям, воспитывающим подростков, приходится искать ответы на эти вопросы.

Как искупить моральные ошибки подростков

В остальной части этой главы я хотел бы дать вам несколько практических советов, которые помогли многим родителям справиться с последствиями моральных ошибок подростков и искупить их. Когда мы относимся к просчетам подростков с пониманием и сочувствием, то ведем себя, по выражению Роузмонда, как хорошие родители, «поступающие правильно, когда ребенок ошибается».

1. Не вините себя

Прежде чем вы станете помогать своему сыну или дочери, сначала разберитесь со своими собственными чувствами. Первой реакцией большинства родителей на ошибки подростков бывает вопрос: «Что мы сделали не так?» Это логичный вопрос, особенно в обществе, где огромное внимание уделяется правильному воспитанию. Однако во многих книгах из серии «Помоги себе сам» и семинарах по вопросам воспитания слишком преувеличивают значение правильного воспитания и забывают о свободе выбора подростка. Подростки могут и будут принимать самостоятельные решения в доме и вне его. И у этих решений будут последствия. Плохой выбор ведет к плачевным результатам, а мудрый выбор приносит позитивные плоды.

Родители не могут следить за подростком и контролировать его двадцать четыре часа в сутки. Вы поступали так, когда вашей дочери было три года, но теперь ей тринадцать. Это пугает, но подростку надо дать свободу выбора.

Чем старше становится ваш ребенок, тем больше он принимает самостоятельных решений. Это обязательный и часто здоровый процесс, но возрастает риск ошибок. Родители, обвиняющие себя в ошибках подростка, оказывают ему дурную услугу. Это подросток принял неверное решение и теперь страдает от его последствий. Подросток будет просто счастлив, если ему будет кого обвинить в своих бедах. Если он сможет

переложить груз своей вины на ваши плечи, он не сможет учиться на своих ошибках и, скорее всего, будет повторять их в будущем.

Обычно виновными в моральных промахах подростков считают себя те родители, которые понимают, что в предыдущие годы они были плохими воспитателями. Они читали книги, посещали семинары и поняли, что нарушили какой-то принцип воспитания. Я не хочу сказать, что родители не обязаны хорошо воспитывать своих детей. Я говорю, что вы несете ответственность за свои ошибки, но не ошибки подростка. Если вы понимаете, в чем конкретно ошибались в прошлом, исповедуйтесь в этом перед Богом и признайте это перед подростком. Попросите у обоих прощения, но не берите на себя ответственность за неправильные решения подростка.

2. Не читайте подростку проповедей

Обычно подросток чувствует себя виноватым. Подростки понимают, когда их поведение ранит родителей. Они осознают, что нарушили моральные нормы, которым их учили. Проповеди не нужны.

Дэниэлу, огорченному отцу, с которым мы познакомились в начале этой главы, я сказал: «Когда ваш сын придет завтра домой из колледжа, не говорите ему с порога, что он виноват. Не говорите: „Почему ты так поступил? Ты же знаешь, что мы тебя не этому учили долгие годы. Как ты мог такое сделать? Ты что, не понимаешь, как нам тяжело? Ты все испортил. Поверить не могу, что ты такой дурак!“ Я понимаю, что вы думаете именно так, — продолжил я, — но вашему сыну не нужно все это выслушивать. Он уже об этом думал, он сам задает себе такие вопросы. Если вы об этом скажете и зададите их ему, он начнет защищаться и перестанет сам искать на них ответ».

Подросток, совершивший ошибку, сам должен разобраться со своей виной, его не нужно осуждать.

3. Не умаляйте вины подростка

Многие родители пытаются сделать вид, что ничего особенного не произошло. Они стараются все уладить и защитить подростка, что, по моему мнению, совершенно неразумно. Если вы пытаетесь устранить физические последствия ошибки подростка, то поступаете с ним как с ребенком. Подростки учатся жизни на ошибках и их последствиях. Если родители устраняют последствия, подросток ничему полезному не учится. Напротив, он учится безответственности. «Я могу поступать нехорошо, а кто-то другой позаботится о последствиях» — такой вывод приводит к тому, что подростку бывает очень трудно научиться ответственному поведению.

Я знаю, вам трудно смотреть, как подростки страдают от последствий своих решений, но устранять эти последствия — значит лишить их величайшей возможности учиться жизни. Помню, один родитель сказал мне: «Самое трудное, что мне приходилось делать в жизни, — это выходить из тюрьмы, оставив моего мальчика за решеткой. Я знал, что мог внести за него залог, но, если бы я это сделал, он в тот же вечер опять пошел бы торговать наркотиками. Ради его же собственного блага я поступил так, чтобы он прочувствовал последствия своего проступка. И сейчас я понимаю, что это было одно из самых мудрых моих решений».

До сих пор мы говорили, что не нужно делать: не винить себя, не читать подростку нотаций и не пытаться все исправить. Теперь поговорим о том, что нужно делать.

4. Дайте подростку понять, что ваша любовь к нему безусловна

Прежде всего, покажите подростку, что любите его, что бы ни случилось. Это не противоречит сказанному выше. То, что вы позволяете подростку страдать от последствий неправильного выбора, как раз и есть проявление любви. Поступая так, вы действуете на благо подростка, а в этом — суть любви. Однако в данном случае я говорю об удовлетворении эмоциональной потребности подростка. Здесь очень важно знать о пяти «языках любви». Если вы знаете «родной язык» подростка, самое время обратиться к нему на этом «языке» как можно громче, а потом прибавить по возможности и обращения на четырех остальных «языках».

Если подросток совершил моральную ошибку, он чувствует себя виноватым. Это заставляет его скрываться от вас. Как Адам и Ева пытались спрятаться от Бога, так и подросток может прятаться от вас. Он может бояться, что вы его осудите. Реакция Бога на поведение Адама и Евы — хороший пример для родителей. Он сделал так, чтобы они страдали от последствий своего преступления, но одновременно сделал им подарок. Они пытались прикрыть свою наготу фиговыми листьями. Он дал им кожаные одежды. Мудрый родитель продемонстрирует свою любовь подростку, какой ужасной ни была бы его ошибка.

Дэниэл и Мики позже рассказали мне, что, когда их сын вернулся домой из колледжа, они встретили его у двери с распростертыми объятиями. Они обняли его со слезами и сказали: «Мы тебя любим». Потом они сели и слушали, как сын признается в своей ошибке и просит у них прощения. Безусловная любовь создает подходящую атмосферу для свободного диалога. Подросток должен знать: что бы ни произошло, есть кто-то, кто всегда верит в него, ценит его и готов его простить. Если подросток чувствует себя любимым родителями, скорее всего, он встретит последствия своей ошибки с поднятой головой, примет их как нечто заслуженное и постарается извлечь полезный урок из своего опыта.

5. Выслушайте подростка, сопереживая ему

Мы уже говорили, что не время читать подростку нотации. Надо выслушать его и попытаться поставить себя на его место. Сопереживание — это способность проникнуть в чувства другого человека. Родители должны поставить себя на место подростка и понять, что привело его к ошибке и каково ему в настоящий момент. Если подросток видит, что родители пытаются понять его и проникнуть в его чувства, он говорит свободнее. С другой стороны, если подросток видит, что родители слушают его осуждающе и готовы во всем обвинить, разговор будет коротким, и подросток почувствует себя нелюбимым и отвергнутым.

Слушая подростка, задавайте ему такие вопросы: «Что ты чувствовал тогда? Ты думал, что мы тебя не поймем? Ты это имеешь в виду?» Эти вопросы дают подростку возможность прояснить свои мысли и чувства, а родителям — возможность понять его. Сопереживая подростку и слушая его, вы начинаете его понимать и обретаете способность действительно помочь ему.

6. Поддержите подростка

Выслушав подростка и поняв его мысли и чувства, вы сможете оказать ему эмоциональную поддержку. Дайте ему понять, что вы не согласны с его поступком и не

собираетесь устранять его последствия, но при этом вы всегда с ним и будете его поддерживать, пока он сам борется с этими последствиями.

После того как Дэниэл и Мики выслушали историю своего сына и поплакали вместе с ним, Дэниэл сказал: «Я хочу, чтобы ты знал: мы с мамой всегда с тобой. Конечно, мы не рады тому, что случилось.

Мы не знаем, что из этого может получиться. Но мы будем с тобой и дальше. Мы надеемся, что ты возьмешь на себя ответственность за эту девушку и ее ребенка, и мы сделаем все, что сможем, чтобы тебя поддержать. Это не значит, что мы будем за все платить. Мы считаем, что это твоя обязанность. Но мы будем помогать тебе советами, молиться за тебя и делать все, чтобы этот опыт пошел тебе на пользу».

Это выражение эмоциональной поддержки. Подросток должен знать, что, даже если он ошибся, он не одинок в жизни. Кто-то может поддержать его в трудный и болезненный момент.

7. Помогите подростку советом

Помогите подростку советом, дайте ему наставления. Под наставлениями я не подразумеваю манипуляцию. Родители, которые склонны слишком строго контролировать подростка, обычно ужесточают свой контроль, если он совершил моральную ошибку. Если родитель принимает какое-либо решение и заставляет подростка выполнить его, это манипуляция, а не наставление. Наставление — это когда вы помогаете подростку осмыслить ситуацию и сделать выбор в связи с последствиями моральной ошибки.

Родители должны серьезно относиться к чувствам, мыслям и желаниям подростка. Их нельзя отмахиваться прочь как незначительные. То, что подросток ошибся, не значит, что теперь решения за него должны принимать родители. Подросток не может стать ответственным взрослым человеком, если у него не будет права самостоятельно разрешать проблемы и принимать решения.

Родители могут помочь подростку довести рассуждения до логического заключения. Например, сын Дэниэла и Мики сказал:

— Я даже подумывал о том, чтобы уехать из этого штата, перебраться в Калифорнию и начать жизнь заново.

Мики поступила бы неразумно, если бы сказала:

— Это дурацкая идея. Это не решение.

Вместо этого она спросила:

— А если бы у тебя были деньги на поездку в Калифорнию, то какую бы работу ты искал?

После того как сын поделился своими соображениями на этот счет, она сказала:

— А ты стал бы посылать ей деньги на ребенка?

И ее сын ответил:

— Конечно. Я не собираюсь уваливать от ответственности.

— Наверное, ты мог бы связаться с нашим агентом по страховке машин и спросить, сколько она стоит в Калифорнии, — предложила Мики. — Мне кажется, у него есть родственники там, и он может знать, сколько стоит снять жилье.

Так Мики помогла своему сыну обдумать последствия идеи о переезде в Калифорнию.

Родители, которые умеют направлять подобным образом мысли подростка, продолжают влиять на его решения. Если же родители тут же осуждают подростка и не пытаются вникнуть в то, о чем он думает, разговор быстро прекращается, и подросток обращается за советом к кому-то другому. Подросток может даже принять заведомо неразумное решение в ответ на родительскую самоуверенность.

Многим родителям бывает трудно так помогать подростку. Легче высказать все, что мы думаем, и выразить догматическое мнение о ценности или абсурдности его идей. Так подросток не научится самостоятельно принимать решения. Подростку не нужны приказы, ему нужны советы.

Другой способ наставить подростка на путь истинный — это поделиться с ним своими идеями. «Может быть, ты мог бы...» — звучит гораздо уместнее, чем: «Я считаю, что ты должен...» Помните, подросток должен оставаться независимым и самостоятельным, несмотря на совершенную им ошибку. Родители не должны забывать об основных подростковых ценностях, когда помогают ему учиться на своих ошибках. Вы можете видеть возможности, которых не видит подросток. Ваши соображения могут оказаться полезными для него, ваши приказы — вряд ли.

Если вам трудно вести себя подобным образом, может быть, вам будет проще записать свои идеи, а потом изменить их, превратив из приказов в советы. Например, изначально Дэниэл думал: «Ты должен оставить учебу, по крайней мере на этот семестр, и найти работу, чтобы заработать денег и помочь девушке. Тебе понадобятся советы. Мы тебе с этим поможем. Следующей осенью ты сможешь вернуться в колледж, на вечернее отделение». Дэниэл снова и снова обдумывал, что сказать сыну. Обычно Дэниэл выражал свои мысли именно так — директивно говорил, что надо делать. Но в данном случае он взял бы на себя слишком много ответственности.

Если бы Дэниэл выразил те же самые мысли не в форме «указаний», а в форме «предложений», атмосфера беседы была бы гораздо благоприятнее. Дэниэл должен был сказать: «Может быть, ты мог бы оставить учебу на семестр, чтобы найти работу и заработать денег. Тебе, вероятно, пригодился бы совет специалиста. Если хочешь, мы с мамой поможем тебе оплатить это. Следующим летом, когда родится ребенок, ситуация может совершенно измениться. Конечно, есть и другие возможности. Подумай об этом, и, если хочешь, мы можем поговорить с тобой еще, позже».

На первый взгляд разница очень невелика. Но в том, что касается личной ответственности, между ними дистанция в миллионы световых лет. Дэниэл скорее повлияет на сына, если произнесет второй вариант речи. Наставление — это не приказы, это советы, помогающие подростку принять ответственное решение.

Даже если после всех разговоров вы видите, что подросток готов принять неразумное решение, которое только усугубит сложность ситуации, вы все равно не должны

приказывать, только советовать. Признайте, что подросток — независимая личность, и, в конце концов, он имеет право на самостоятельные решения.

В подобной ситуации родитель может сказать: «Брэд, я хочу, чтобы ты сам принимал решения, потому что это твоя жизнь, и тебе предстоит расхлебывать последствия. Но мне хотелось бы поделиться своими опасениями в связи с твоим решением». Вы делитесь опасениями и потом говорите: «Вот почему мне кажется, что здесь нужен другой подход». И вы делитесь своими собственными соображениями. Вы не перекладываете ответственности за принятие решений с плеч подростка на свои, вы не требуете от него полного повиновения, но делитесь своими мыслями и чувствами, сформулированными так, чтобы подростку хотелось к ним прислушаться.

Если в конце концов подросток принимает решение, которое вы считаете неразумным, позвольте ему страдать от последствий. Когда последствия окажутся негативными, и подросток снова потерпит неудачу, повторите описанный выше процесс, при этом помня: вы не должны контролировать подростка. Быть ответственным родителем — значит научить подростка учиться на собственных ошибках.

Ошибки подростков, связанные с наркотиками и алкоголем

Одна из основных проблем современного общества — злоупотребление алкоголем и наркотиками, поэтому я обращаюсь к родителям, которые помогают подросткам, попавшим в подобную беду. Но прежде всего позвольте мне поговорить о том, как предотвратить такое несчастье.

Родители должны активно бороться с употреблением подростками табачных изделий, алкоголя и наркотиков, применяя принципы, о которых рассказывается в этой главе и главе 12-й.

Джек и Сара объясняют своему тринадцатилетнему сыну на семейном собрании: теперь, когда он стал подростком, друзья могут уговаривать его покурить, выпить или попробовать наркотики. «Сейчас ты уже большой, и мы думаем, что ты уже достаточно взрослый, чтобы знать о таких вещах. Поэтому мы хотели бы сходить с тобой на лекцию о вреде курения, — говорит Джек. — Нам с мамой хочется, чтобы ты помнил о последствиях, когда твои друзья будут предлагать тебе сигарету».

Большинство подростков не отказывается от подобной возможности и, посмотрев на фотографии разрушенных легких, уже не имеет желания курить. Вы должны будете предупредить подростка также о вреде алкоголя и наркотиков — отвести его на соответствующую лекцию, показать книги или брошюры, взятые в церкви, районной поликлинике или библиотеке. Информация о губительных последствиях употребления наркотиков и алкоголя поможет вашему подростку принять мудрое решение, когда приятели будут уговаривать его попробовать.

После того как вы дали подростку основные сведения, вы можете периодически вырезать из газет статьи о молодых людях, погибших в автокатастрофах из-за того, что катались в нетрезвом состоянии. Может быть, вы отведете подростка в больницу и дадите посмотреть на людей, загубивших свою жизнь неумеренным употреблением алкоголя и наркотиков. Подросток своими глазами увидит изнанку алкоголизма и наркомании, которую никогда не показывают по телевизору.

Вы можете также поговорить с подростком о том, что реклама демонстрирует людям только одну сторону употребления алкоголя и курения. Если подросток поймет, что рекламодатели просто пытаются нажиться на нем и других молодых людях, он, скорее всего, не будет обращать внимания на телевизионную рекламу и уговоры ровесников. Мне кажется, что родители обязательно должны научить подростка такому отношению.

Если вы не проводили с подростком таких бесед, когда ему было тринадцать лет, а теперь ваш пятнадцатилетний отпрыск уже курит, не игнорируйте этого, надеясь, что он со временем бросит; и не ройтесь в его вещах, выбрасывая сигареты и надеясь, что он не купит новых. Гораздо лучше поговорить с подростком и сказать ему: «Я думаю, ты знаешь: мне очень хотелось бы, чтобы ты бросил курить. Мне хочется этого, потому что курение очень вредно для здоровья. Я знаю, что не могу решать за тебя. Я могу запрещать тебе курить, когда ты дома, но не могу проконтролировать, что ты делаешь, когда уходишь. Если ты собираешься продолжать курить, я хотел бы, чтобы это было осознанное решение. Поэтому я попрошу тебя: давай сходим на лекцию и посмотрим, что происходит с людьми, которые много курят. Я не могу заставить тебя пойти туда, поэтому прошу: сходи, пожалуйста!» Если подросток согласится, он будет знать, что выбрал. Большинство подростков предпочитает не курить, после того как познакомится с фактами.

Если же подросток отказывается идти на лекцию, родители могут сделать две вещи. Во-первых, они могут запретить подростку курить в доме — не стесняйтесь сказать ему о вреде пассивного курения для других членов семьи. Во-вторых, родители могут отказать подростку в выплате денег и других привилегиях, пока он не сходит на лекцию. Вы опять же не заставляете подростка; вы просто показываете ему, что не бывает свободы без ответственности. Пока он не сходит на лекцию, вы лишаете его свободы получать деньги.

Возможно, подросток не курит, но употребляет алкоголь или наркотики. Злоупотребление алкоголем и наркотиками не только губит жизнь человека, оно вредит и окружающим людям. Если ваш подросток увлекается чем-то подобным, вам требуется консультация профессионала. Я рекомендую вам сделать два шага. Во-первых, найти местное общество анонимных алкоголиков. Эта организация создана для того, чтобы помочь алкоголикам и наркоманам. Во-вторых, обратитесь к частному консультанту. Найдите специалиста, который поможет вам принять мудрое решение и строить отношения с проблемным подростком. Родители не могут самостоятельно справиться с такой проблемой. Им нужна квалифицированная помощь. Если родители подростка-наркомана не обратятся к специалистам, они вряд ли смогут ему помочь.

Сила любви

Многие родители могли бы сказать вместе с Дэниэлом и Мики: «Самый ужасный вечер в нашей жизни стал началом более глубоких и сердечных отношений с нашим подростком». Любовь способна превратить трагедию в триумф. Если родители достаточно сильно любят ребенка, чтобы не обвинять себя, не читать ему проповедей, не стараться все уладить, а выслушать его и сопереживать ему, оказать поддержку и дать совет, — то подросток, скорее всего, сделает вывод из последствий своего промаха и начнет двигаться к зрелости гигантскими шагами.

В этой главе я попытался объяснить, что ошибившемуся подростку не нужно, чтобы родители шли за ним по пятам и пинали, обвиняя в неудаче. Ему не нужно также, чтобы родители шли впереди и тянули его за собой, стараясь привести его в соответствие со своими желаниями. Подростку нужны родители, которые будут идти рядом с ним,

общаться на его «родном языке любви», искренне желая вместе с ним учиться ответственности. Родители, которые так поступают, действительно преуспеют. Джон Роузмонд был прав: «Быть хорошими родителями значит поступать *правильно*, когда ребенок *ошибается*».

Глава четырнадцатая. «Языки любви» для родителей-одиночек

Жизнь у Аманды непростая. Ей никогда не было легко. Она — мать-одиночка с двумя детьми-подростками: Марком, пятнадцати лет, и Джули, тринадцати. Она воспитывает детей одна, без мужа, с того момента, как Марку исполнилось десять.

Аманда пережила тяжелый период развода и справилась со своими психологическими проблемами. Вскоре она обрела контроль над своей жизнью. С помощью родителей Аманда закончила курсы медсестер и стала работать в местном госпитале. Ей пришлось работать полный рабочий день, потому что в противном случае не хватило бы денег: муж посылал денег мало, а часто вообще забывал присылать.

Несмотря на все свои достижения, Аманда постоянно считает себя виноватой. Она все время работает, и не может уделять детям столько времени, сколько хотела бы. Она не имеет возможности посещать школьные мероприятия. Джули было всего восемь лет, когда отец ушел от них; сейчас она выросла, а Аманда по-прежнему не может проводить с ней и ее братом-подростком столько времени, сколько хотела бы. Аманда чувствует, что Джули и Марк постепенно выходят из-под ее контроля, и она не знает, готовы ли они к будущему, которое их ждет. Иногда она говорит себе: «Я сделала все, что могла». На следующий день думает: «Я сделала слишком мало». В последнее время Марк стал ей возражать и вообще критически относиться к ее словам. Джули хочет встречаться с мальчиками, а Аманда думает, что ей еще рано.

Аманда сказала мне: «Я не уверена, что справлюсь. Мне кажется, что до сих все идет более или менее нормально, но не знаю: удастся ли мне правильно воспитать их».

Эти слова я слышал от сотен родителей-одиночек на протяжении многих лет. «Не поможет ли мне кто-нибудь? Я не уверен, что смогу сделать это сам».

К счастью, родителям, подобным Аманде, можно помочь. Во многих городах США есть группы поддержки родителей-одиночек, существующие на средства церкви или общественных организаций. В большинстве библиотек есть книги для таких родителей. У многих подобных организаций есть сайты в Интернете. В конце этой главы приведен список литературы, которую могут использовать родители-одиночки. Я постарался не повторять то, что вы можете найти в этих источниках. Задача этой главы — рассказать вам, как родитель-одиночка может удовлетворить потребность подростка в любви.

Основные трудности

Любовь одного родителя

Конечно, каждый случай одинокого родителя уникален. Но есть общие проблемы, усложняющие задачу воспитания детей в семье, где присутствует только один из родителей. Наиболее очевидная сложность в том, что подросток постоянно общается

только с одним из родителей. Если в детские годы возможна совместная опека, когда ребенок теоретически проводит одинаковое количество времени с отцом и матерью, то в подростковом периоде ситуация меняется. Обычно ребенок постоянно живет с матерью, а отец навещает его регулярно, иногда или, что бывает реже, никогда не навещает. Таким образом, подросток реально получает любовь только одного родителя, хотя нуждается и в матери, и в отце, которые ежедневно выражали бы ему свою любовь. В семье, в которой только один родитель, это невозможно. Родитель, не живущий в семье, практически никогда не имеет возможности ежедневно видеть подростка. Это реальность, на которую нельзя закрывать глаза. Вот почему содержание этой книги так важно для родителей-одиночек.

Если вы — единственный родитель, от которого подросток регулярно получает любовь, вам необычайно важно обнаружить его «родной язык любви» и общаться на нем. Если вы этого не сделаете, то можете говорить с подростком на «языке помощи», в то время как он жаждет слов поощрения. Как сказала одна мать-одиночка: «Не могу поверить, как изменилась моя дочь. Я побывала на встрече, где обсуждали пять „языков любви“, и как обнаружить „родной язык“. Мне стало понятно, что „родной язык“ моей дочери — время. А я всегда говорила ей слова поощрения и удивлялась, почему она так странно реагирует. Когда я стала уделять ей время, стала брать ее с собой, просто поразительно, как изменилось ее поведение. За две недели она стала совершенно другим человеком, и вообще климат в доме значительно улучшился».

Взрыв эмоций

Другая распространенная проблема семей одиноких родителей: эмоции, которые в детские годы хранятся под спудом, в подростковом возрасте могут внезапно взорваться. Обида, гнев и одиночество, которые ребенок редко выражает вслух, могут привести к низкой самооценке, комплексу неполноценности, депрессии; подросток критикует вас или ведет себя оскорбительно. Интересно, что эти чувства и подобное поведение редко выражаются в присутствии не живущего с подростком родителя. Может быть, это происходит потому, что подросток считает: такой родитель не поймет его или, может быть, ему все равно; или же подросток не хочет портить отношения с приходящим родителем. Именно родитель, живущий с подростком, примет на себя удар, когда таившиеся в душе подростка чувства взорвутся.

Для большинства родителей-одиночек это очень тяжелое испытание. Часто им кажется, что подросток их не ценит, и они сердятся на него. Родитель делал для подростка все, а благодарности никакой.

Пожалуйста, поймите: вы не один испытываете такие чувства. Они обычны для родителей-одиночек, дети которых становятся подростками. Помните: эмоции вашего подростка связаны со свойственной подростковому возрасту жадой независимости и самостоятельности. Ваш подросток становится взрослой личностью, формируются его моральные, интеллектуальные и духовные ценности, поэтому он пытается осмыслить то, что кажется ему несправедливым. Этот процесс может привести к положительным результатам. Подобные чувства надо вывести на поверхность и обработать, чтобы подросток стал зрелым человеком, но это может оказаться болезненным и для подростка, и для родителя.

Правильная реакция

Внимание к чувствам подростков

Для родителя-одиночки очень важно обращать внимание на чувства подростка, а не его поведение. Обычно происходит прямо противоположное. Послушайте, как Роберта описывает проблемы, связанные с ее пятнадцатилетним сыном, Сэмюэлем. «Он такой подавленный. Как бы я его ни хвалила, он все равно чувствует себя неполноценным. Он все время в депрессии. Я стараюсь быть веселой, радостной. Я обращаю его внимание на хорошее в нашей жизни, а он все равно тоскует. Что бы я ни делала, это не помогает».

Роберта пытается изменить поведение Сэмюэля, игнорируя его чувства. Вместо этого она должна понять, что за его низкой самооценкой и депрессией скрываются обида, гнев и одиночество. Именно эти чувства и надо обсудить. Если Роберта продолжит уговаривать своего подростка лучше относиться к себе, говорить ему, какой он умный и способный, результаты будут минимальными. Если же она создаст обстановку, в которой Сэмюэль сможет спокойно обсудить проблемы, связанные с разводом, смертью или уходом отца, вскоре она увидит изменения в его отношении к себе.

Я не говорю, что это легкий процесс. Один разговор не даст вам желаемых результатов. Подросток должен будет снова и снова выражать свои болезненные чувства прошлого и соответствующие им воспоминания, а родителю придется слушать и сопереживать. Это извлечение обид на поверхность необходимо, чтобы подросток эмоционально исцелился.

Мэдисон пожаловалась на другую проблему. «Моя шестнадцатилетняя дочь стала просто невыносимой, — сказала она. — Вчера вечером она обругала меня. Я ушам своим не могла поверить. Несколько раз она бросалась вещами, иногда в меня, но в основном — в стену. Это совершенно нехарактерное для нее поведение». Позже я поговорил с дочерью Мэдисон и обнаружил, что недавно она начала встречаться с парнем. Девочка думала о романтических отношениях, и внезапно на поверхность всплыли все чувства, которые она испытывала по отношению к отцу. Отец бросил ее, поэтому она боялась, что парень тоже ее бросит. Гнев, который она прятала внутри себя, вырвался на поверхность. Она злилась на мать, которую считала виноватой в том, что родители развелись. Она злилась на отца за то, что он ушел, и еще больше — за то, что он так мало интересовался ею после развода. Этот гнев на самом деле был положительным признаком: девушка начала исцеляться от прошлых тревог.

Когда Мэдисон поняла это, она смогла помочь своей дочери, поговорив с ней обо всех скрытых проблемах и не осуждая ее поведения. Такое поведение естественным образом проходит, когда внутренняя боль подвергается лечению в ходе беседы и сопереживания.

Слушайте подростка и говорите ему правду

Работая с сердечными ранами подростка, родитель, живущий с ним постоянно, должен не только внимательно выслушивать, но и говорить правду. Когда отец уходит, вы объясняете происходящее, и на время ваше объяснение удовлетворяет ребенка. Вам кажется, что все улажено. Теперь же подросток снова вытаскивает все на поверхность, только вопросы, которые он задает, гораздо более конкретны. Ваша девочка хочет знать, что происходило до развода; каким был ваш брак вначале. Она спрашивает: «Если мой папа такой плохой, почему же ты вышла за него замуж?» Если мать подростка умерла, он может расспрашивать вас о ее болезни или несчастном случае. «Расскажи мне еще раз, какая была мама? Что она говорила обо мне?» Это типичные подростковые вопросы — тяжелые, болезненные, мучительные, но отвечать на них нужно.

Что бы ни происходило, не извиняйтесь за свое поведение или поведение своего бывшего супруга. Рассказывайте правду. Если позже подросток узнает, что вы лгали, он перестанет

вас уважать. Может быть, вам казалось, что ребенок неспособен понять правду. Теперь ваш ребенок вырос, и вы должны сказать ему правду ради его эмоционального здоровья.

Марджори, мать четырнадцатилетней девочки, говорит: «Труднее всего в жизни мне было отвечать на вопросы моей дочери-подростка. Я знаю, что надо было рассказать ей обо всем раньше, но мне казалось, что еще не время. Теперь она задает мне трудные вопросы, а мне приходится выбирать: солгать или сказать ей правду. Вечер, когда я рассказала ей, что не была замужем за ее отцом, а просто встретила его на пляжной вечеринке, занялась с ним любовью и больше никогда его не встречала, был самым тяжелым в моей жизни. Раньше я всегда говорила ей, что папа ушел, когда она была еще маленькой. Сначала дочь рассердилась на меня. Она сказала, что я должна была рассказать ей обо всем раньше, но больше всего мне было слышать слова: „Значит, на самом деле ты не хотела, чтобы я родилась. Я родилась случайно“.

Я выслушала ее гневную речь и сказала, что понимаю, как она чувствует себя, но надеюсь, что мое поведение сегодня вечером докажет ей: я всегда любила ее. После этого мы часто говорили по вечерам. Мы плакали, смеялись, обнимали друг друга. Я никогда не чувствовала себя ближе к своей дочери, чем сейчас, и я думаю, что она тоже сильнее любит меня теперь. Я всегда знала, что однажды мне придется рассказать ей правду. Я надеялась, что осмелюсь это сделать. И я рада, что осмелилась».

Говорят, что правда горька, но она исцеляет.

Зная «родной язык любви» подростка и общаясь на нем, вы облегчите процесс познания истины. Прикосновение, слова поощрения, подарок, помощь или время, проведенное вместе, помогут вам создать атмосферу, в которой процесс исцеления пойдет как можно более благоприятно. Дочь Марджори сказала мне позже: «Именно благодаря маминым объятьям я справилась со всем этим. Мне никогда в жизни не было так больно, как тогда, когда мама сказала мне правду. Мне хотелось убежать, закричать, убить себя. Но, когда мама обняла меня, я почувствовала любовь в ее прикосновении».

«Родной язык» девочки — прикосновение, и ласка многое сказала ее измученному сердцу. Марджори говорила с дочкой и на других «языках любви». Она проводила с ней много времени и вела долгие беседы. Часто она словесно выражала свою любовь. Она дарила подарки и помогала девочке — и все это сыграло роль в исцелении дочери. Но физическое прикосновение было самым главным проявлением любви.

Уважайте мечты подростка

Следует упомянуть еще одно испытание, ждущее родителей-одиночек и требующее от них соответствующей реакции. Подросток, живущий с одним из родителей, часто мечтает о нереальных вещах. Вы слышите, что ваш сын-подросток говорит: «Мне хочется, чтобы папа приехал на наш школьный концерт». На самом деле вы знаете, что папа живет в тысячах километров от вас, у него есть другая жена и двое детей. Он не придет посмотреть на выступление сына.

Ваша шестнадцатилетняя дочь говорит: «Папа собирается купить мне музыкальный центр», — но вы знаете, что папа весь в долгах и не может это купить, даже если бы очень хотел. Эти несбыточные мечты — работа воображения подростка. Это подсознательная попытка создать тот тип семьи, в которой подростку хотелось бы жить.

Многие родители-одиночки пытаются разрушить эти мечты, показать подростку, как обстоит дело в реальности. По моему мнению, это серьезная ошибка. Гораздо лучше будет поддержать подростка, а реальность подождет. «Ты хочешь, чтобы папа купил тебе музыкальный центр? Хорошая идея! Я бы тоже этого хотела». «Ты хотел бы, чтобы папа приехал посмотреть, как ты играешь? Мне тоже хотелось бы этого. Это было бы здорово». Если вы отвечаете таким образом, то укрепляете веру подростка в себя как личность. Если же вы разрушаете его мечты и говорите что-то отрицательное о своем бывшем супруге, подросток начнет хранить свои мечты в тайне. Принимая его желания и соглашаясь с ними, вы поощряете общение. Часто подросток и так знает, что его мечты несбыточны, но это часть его попытки справиться с далеко не идеальной реальностью.

Если вы поддерживаете контакт со своим бывшим супругом, вы можете поделиться с ним мечтами подростка. Вы не должны ничего требовать, просто предоставить информацию. «Я думаю, тебе будет интересно знать, что Сет сказал несколько раз: „Мне хотелось бы, чтобы папа приехал на наш концерт“. Я знаю, наверное, это невозможно, но если бы ты все-таки смог, это бы очень его обрадовало. Если же нет, может быть, ты спросишь его, как прошло выступление, когда позвонишь нам?» Эта информация окажется полезной для родителя, не живущего с ребенком.

«Стефани несколько раз говорила, что ты купишь ей музыкальный центр, когда ей исполнится шестнадцать лет. Я не прошу тебя об этом, я просто подумала, тебе будет интересно знать, что она говорит».

С другой стороны, иногда подросток сам делится своими мечтами с приходящим родителем, особенно если родители находятся в ссоре. Может быть, подросток только и ждет ваших слов: «Расскажи-ка об этом своему отцу!»

Некоторым родителям, которые настроены пессимистично, будет чрезвычайно трудно так себя вести. По своей природе они склонны считать стакан наполовину пустым, и этот пессимизм распространяется на их общение с подростком. Если вы склонны к такому отношению, я посоветовал бы вам сходить к психотерапевту и попытаться выработать более оптимистичный взгляд на вещи. Мечты, даже если они несбыточны, делают жизнь легче, когда все плохо; к тому же, кто знает, что возможно в этом мире? Даже в Писании сказано: «Без откровения свыше народ необуздан» (Пр. 29:18).

Если мечты подростка не соответствуют реальности, со временем это станет ему ясно. Но, когда подросток делится с вами своими желаниями, он предоставляет вам информацию, которой вы не смогли бы получить другим путем. Часто многие из таких желаний связаны с «родным языком любви» подростка. «Родной язык» подростка, который хочет, чтобы отец приехал на его выступление, — время, а «родной язык» девочки, которая хочет иметь музыкальный центр, — подарки. Конечно, желания подростков могут и не соответствовать «родному языку любви», но, если вы будете вести учет таких желаний, вы обнаружите, что большая их часть относится именно к «родному языку любви».

Советы для приходящих родителей

Теперь позвольте мне поделиться несколькими советами с «приходящими» родителями. Я надеюсь, вы не считаете, что я был несправедлив к вам в начале этой главы. Вы играете очень важную роль в жизни вашего подростка. Ваш подросток нуждается в вас. Многие родители, не живущие вместе с детьми, признают, что им нужна помощь в воспитании подростков. Некоторые из таких родителей видятся с подростком регулярно — каждые выходные или раз в месяц. Другие живут на расстоянии сотен километров от подростков и

навещают их нечасто, в основном общаясь по телефону и электронной почте. Как вам справиться со своими обязанностями? Позвольте мне показать вам, в чем ваши основные проблемы, и поделиться несколькими полезными советами.

Как избежать неудач

Наша основная ошибка иногда называется синдромом «папы из Диснейленда». Когда вы встречаетесь с подростком, то водите его на футбольные матчи, в видеосалоны, в кинотеатры и другие места развлечений. Вы больше думаете о мероприятиях, чем о самом подростке. Время таких родителей ограничено, поэтому они стараются спланировать встречу заранее и как можно лучше развлечь подростка. К концу встречи и родитель, и подросток чувствуют себя совершенно измотанными. Поймите меня правильно. Нет ничего плохого в том, чтобы развлечься с подростком и пойти вместе на какое-нибудь мероприятие. Но жизнь — это не только игры и развлечения, поймите это. Ваш подросток должен видеть вас и в нормальной обстановке. Вы не являетесь частью повседневной жизни подростка и не представляете, что происходит в его душе, поэтому вам нужен откровенный диалог в спокойной, а иногда и не очень спокойной обстановке. Родитель не способен удовлетворить эмоциональные потребности подростка, если не будет понимать эти потребности.

Нередко отцы и подростки по-разному представляют себе свои отношения. Исследования показали: часто отцы считают, что исполнили свой долг, а подросткам кажется, что чего-то не хватает. Отец думает, что он любит подростка, а подросток чувствует себя одиноким. Большинство отцов считает себя выполнившими долг, а у трех подростков из четырех складывается впечатление, что они немного значат для своих отцов. Им кажется, что отцы присутствуют с ними физически, но не эмоционально.^[56] Представляется очевидным, что синдром «папы из Диснейленда» — не самый лучший подход к воспитанию подростка.

Другая распространенная ошибка — это использовать подростка. Пятнадцатилетняя девочка рассказала, как она приехала на выходные к отцу, а он попросил ее посидеть с двумя младшими сводными братишками, пока он и его жена не вернутся. Они с женой вернулись поздно вечером. Понятно, что девочка не была довольна этим визитом. В следующий раз она отказалась ехать к отцу.

Я не утверждаю, что подросток не должен ничего делать во время визита к отцу. При совместной жизни этот опыт оказался бы очень полезен. Простая помощь — вместе сходить в магазин или в детский сад за младшим братом — может иметь большое значение для подростка. Но, если он понимает, что его используют, что вы преследуете свои интересы, а не заботитесь о нем, он очень быстро перестанет вас уважать за такое поведение.

Третья ошибка — считать, что у вашего подростка все хорошо, если он не говорит с вами о проблемах. Часто подросткам не хочется делиться своими эмоциональными проблемами с приходящим родителем. И на это есть причины. Некоторые боятся, что, если они честно признаются в своих чувствах, отец отвергнет их, и его визиты вообще прекратятся. Другие помнят о вспышках ярости отца и боятся, что, если они искренне поделятся мыслями и чувствами, он выйдет из себя. Третьи не хотят «раскачивать лодку». «Лучше тихие и спокойные поверхностные отношения, чем споры и проблемы», — думают они. Молчание никогда не означает отсутствие проблем.

Большинство подростков, живущих с одним родителем, испытывает чувства, описанные ранее в этой главе. Они отчаянно нуждаются в ком-то, с кем можно было бы поделиться своими мыслями и чувствами. Мудрый родитель создаст такую атмосферу, в которой это можно будет сделать, не боясь упреков и гнева. В большинстве случаев родителю придется взять на себя инициативу и сказать сыну или дочери: «Я знаю, что у тебя много проблем из-за того, что я не живу с твоей матерью. Если ты хочешь поговорить со мной об этом, я готов тебя выслушать. Если я буду делать что-то, что тебя разочаровывает или ранит, надеюсь, ты скажешь мне. Я хотел бы быть хорошим отцом и готов выслушать твои предложения». Может быть, подросток не сразу же ответит вам, но, если он убедится, что вы говорите искренне, рано или поздно он расскажет вам о своих трудностях.

Решение личных проблем

Если вы не живете с ребенком и редко видите его из-за своих собственных проблем — эмоциональных, финансовых, наркомании и т. д., — позвольте мне посоветовать вам сделать следующее.

Я уже больше тридцати лет консультирую людей по вопросам семьи и брака и могу предсказать: настанет день, когда вы пожалеете, что так мало интересовались жизнью подростка. Чтобы потом не жалеть об этом, постарайтесь справиться со своими проблемами; если вам нужна помощь, попросите о ней. Найдите психотерапевта, священника или верного друга, которому вы сможете честно рассказать о своих затруднениях. Вам помогут изменить свою жизнь. Когда вы предпримете какие-нибудь шаги в этом направлении, ваш подросток будет уважать вас больше, и вы сможете улучшить свои отношения с ним.

Общайтесь с подростком на его «родном языке любви»

С другой стороны, если вы регулярно общаетесь со своим подростком, я призываю вас выражать свою любовь к нему при личных встречах, в звонках, электронной почте или письмах как можно интенсивнее. Делитесь с подростком своими новостями, удачами и неудачами. Будьте искренни и честны с ним. Подросток ищет подлинных отношений. Старайтесь задавать вопросы, которые заставят его задуматься, воспитывайте его чувства и желания. Вам не обязательно знать ответы на все вопросы. Даже лучше, если у вас нет ответа. Подросток должен учиться думать самостоятельно. Старайтесь следить за его чувствами. Не ограничивайтесь поверхностным разговором. Попросите своего бывшего супруга подсказывать вам, как улучшить отношения с подростком.

Не критикуйте родителя, с которым подросток живет, когда встречаетесь с ним. Если подросток критикует этого родителя, прислушайтесь к нему. Спросите, как вы сможете ему помочь. Воспринимайте слова подростка, но не добавляйте к ним свою критику.

Прежде всего, научитесь говорить на пяти «языках любви». Откройте «родной язык любви» подростка и часто общайтесь на нем. Вы внесете громадный вклад в благополучие своего подростка, если дадите ему понять, что заботитесь о нем и любите его. Не думайте, что он и так чувствует вашу любовь. Многие родители говорят с подростком на своем «родном языке» и предполагают, что он считает себя любимым. Но тысячи подростков не чувствуют любви к себе. Ничто не может заменить общения с подростком на его «родном языке любви».

Какими бы ни были ваши отношения раньше, никогда не поздно улучшить их. Честное признание в прошлых ошибках и просьба о прощении может быть первым шагом долгого пути к теплым, любящим отношениям между вами и вашим подростком. Этот путь может оказаться трудным для вас обоих, но уверяю вас, стоит предпринять подобное путешествие.

Важные советы

В завершение этой главы мне хотелось бы дать родителям несколько важных советов о том, как показать подростку, что вы его любите.

1. *Слушайте, что говорит подросток.* Вы не сможете воспитать подростка, если не будете слушать, что он говорит. Родители, которые игнорируют высказывания своих детей, скорее всего, не смогут удовлетворить их эмоциональные потребности и наставить их на верный путь. Для того чтобы наставлять подростка, надо понимать, где он находится. Если родители не прислушиваются к словам своих детей, этот первый шаг становится невозможным. Когда вы слушаете подростка, вы общаетесь с ним на «языке времени», уделяете ему внимание. Вы говорите ему, что он — личность, к которой стоит прислушаться, отводите ему место в своей жизни.
2. *Учите подростка справляться с гневом.* Это значит, что вы должны сами уметь с ним справляться. Большинство родителей-одиночек сами озлоблены. Некоторые научились конструктивно справляться с этим гневом; другие по-прежнему способны взрываться, проявлять свой гнев словесно и в поведении. Скорее всего, подросток не будет с вами откровенен, пока вы не постараетесь справиться со своим гневом. Если у вас или вашего подростка есть проблемы в этой области взаимоотношений, рекомендую вам перечитать главы 9-ю и 10-ю о любви и гневе.
3. *Установите добрые, но строгие правила.* Подросток должен точно знать, что родители заботятся о нем и запрещают ему то, что могло бы оказаться для него губительным. Если вы вместе обсудите правила поведения и составите общий список последствий их нарушения, подростку будет гораздо проще. Подросток поймет, что оба родителя в равной мере заботятся о его благополучии.
4. *Прежде всего покажите подростку, что ваша любовь к нему безусловна.* Хорош подросток или плох, прав или неправ, он должен знать, что кто-то беспокоится о нем и искренне любит его. Если вы вместе будете стараться удовлетворить потребность подростка в любви, то создадите самую благоприятную атмосферу для его воспитания.
5. *Ходите на занятия для родителей-одиночек.* В большинстве городов США есть такие курсы, проводимые общественными организациями, церквями и колледжами. Обычно такие занятия приносят людям двойную пользу. Те, кто уже имеет опыт в этой области, может предложить вам какие-либо практические советы. Те же, кто лишь недавно вступил на этот путь, могут получить пользу от вашей поддержки. Такие группы могут очень помочь вам в сложной задаче воспитания подростка в одиночку.
6. *Просите о помощи родственников, друзей и церковь.* Если ваши родственники живут недалеко, и вы считаете, что они могут оказать положительное влияние на подростка, не колеблясь просите их о помощи. Дедушка, дядя или старший двоюродный брат могут заменить подростку отсутствующего отца. Бабушки часто спасают жизнь трудным подросткам. Если ваши родственники живут далеко или вы считаете, что их влияние на подростка может оказаться отрицательным, ищите друзей, которые могли бы помочь ему.

Наряду с гражданскими организациями я упомянул церкви как источник помощи родителям-одиночкам. Церкви могут не только оказать вам духовную поддержку; это место, где вы можете найти настоящих друзей. Во многих церквях США проводятся еженедельные занятия для родителей-одиночек и интересные мероприятия для подростков. Многие родители-одиночки нашли в церкви людей, которые сыграли позитивную роль в воспитании их подростков. Вам не нужно все делать одному; в нашем обществе есть люди, которым не все равно. Ищите — и вы найдете их.

Рано или поздно ваш подросток вырастет. И блажен он будет, если сможет сказать: «Я знаю, что моя мать меня любила. Я знаю, что мой отец любил меня». Искренне надеюсь, что эта глава поможет вам услышать однажды эти благословенные слова.

Глава пятнадцатая. «Языки любви» в семье с отчимом или мачехой

Однажды в июле, несколько лет тому назад я работал в молодежном лагере в прекрасных горах Блэйдс, Северная Каролина. Майкл попросил меня о встрече, и я пригласил его на прогулку до обзорной вышки. (Я обнаружил, что подростки говорят свободнее по время прогулки.) Мы ушли довольно далеко от лагеря, когда я задал Майклу вопрос о его семье. Он сказал: «Я именно об этом и хотел поговорить. Мне не нравится мой отчим. До того как мама вышла замуж за Рода, все было замечательно. У нас с мамой были прекрасные отношения. Я чувствовал, что она уважает меня. Теперь она снова относится ко мне как к ребенку. Они с Родом придумали все эти дурацкие правила. Я знаю, это идея Рода, потому что мама никогда не была строгой. Сейчас она на стороне Рода, и они мне просто жизнь отравляют. Мне хотелось бы жить с отцом».

То, что сказал мне Майкл, я слышал уже много раз в своем кабинете. Большинству подростков очень трудно жить с отчимом или мачехой. Так случилось и с Майклом. Он привык к определенному положению вещей в семье, и ему трудно было приспособиться к новому порядку. Он привык жить с матерью и младшей сестрой, когда шесть лет назад их оставил отец. Он сумел преодолеть горькие чувства по отношению к бросившему их отцу. Они с мамой много говорили после ухода отца. Майкл знал о жертвах своей матери и ее роли; она должна была много работать, чтобы содержать семью.

«Мама доверяла мне забирать днем сестру из школы и следить за ней, пока ее нет дома, — сказал он уверенно, с гордостью. — Я помогал ей относить вещи в прачечную, мыл машину. Мама обращалась со мной как с взрослым человеком».

Теперь, когда Род стал членом семьи, все изменилось. Род захотел мыть машину сам и начал учить Майкла тому, что Майкл и так умел.

«Он, что, думает, что я дурак?» — спросил Майкл.

Слушая Майкла, я понимал, что его отчим искренне хочет установить хорошие отношения с Майклом и пытается вовлечь его в совместные дела. Но я видел также, что отчим Майкла не понимает реального положения вещей: Майкл — подросток, он чувствует, что его независимость под угрозой, и поэтому Майкл отвергает его. Я понимал также, что пока мать Майкла на стороне Рода, но со временем ее забота о Майкле приведет к ссорам между ней и Родом. Исследования показали, что основная причина разводов в повторном

браке — это разногласия, связанные с воспитанием детей,^[57] и процент разводов в повторном браке гораздо выше, чем в первом.

Отношения в семье с отчимом или мачехой складываются совсем иначе, чем в обычной семье. В обычной семье муж и жена уже были какое-то время вместе до рождения ребенка. Ребенок вошел в мир младенцем, и чета постепенно училась навыкам родительской заботы. В семье с отчимом или мачехой, напротив, пара не может проводить много времени наедине. Ребенок сразу является частью семьи. Часто это уже подросток, который жаждет независимости и самоопределения. Все естественные конфликты становятся более острыми, если подросток живет с мачехой или отчимом.

Восприятие подростка и страхи родителей

Часто подростку кажется, что родители пренебрегают им ради своего собственного благополучия. Если не поработать с этой обидой, со временем она станет более горькой, и эта горечь заставит подростка взбунтоваться.

Родители, вступающие в повторный брак, часто боятся трех вещей: утратить любовь подростка, его бунта и погубить его жизнь. Одна мать сказала: «Я погубила жизнь своей дочери, потому что сначала развелась, а потом повторно вступила в брак. Как я могла быть такой душой?» Эти страхи часто заставляют биологического родителя забыть об основных принципах воспитания и управления гневом, которые мы обсуждали ранее в этой книге. Родители пытаются ублажить подростка и нападают на нового супруга.

Подобной семье угрожает множество других опасностей: ссоры между детьми родителей от предыдущего брака, сексуальные домогательства отчимов, конфликты между биологическим родителем и приемным по поводу воспитания, конфликты между семьей матери и семьей отца из-за того, что лучше для подростка. Можно продолжать и продолжать этот список потенциальных проблем.

Я не хочу нарисовать мрачную картину. Я хочу лишь быть реалистом и предложить вам не терять надежды. Я верю, что, понимая пять «языков любви» и применяя их, вы сможете создать такие условия, что ваша семья будет преуспевать. Все мы прежде всего нуждаемся в том, чтобы любить и быть любимыми. Именно любовь — то масло, которое смазывает колеса семейных отношений, поэтому, научившись эффективно выражать свою любовь, мы создаем здоровые отношения в семье. В такой любящей атмосфере конфликты могут быть разрешены, подросток будет развивать свою независимость, а родители могут наслаждаться гармоничными супружескими отношениями. Однако если потребность в эмоциональной любви не удовлетворена, в семье часто возникает вражда. В ней много шума и мало понимания.

Позвольте мне посоветовать вам серьезно отнестись к тем принципам, о которых мы говорили в начале этой книги. Практикуйте общение друг с другом на разных «языках любви», обсуждайте разные «диалекты», которые вы могли бы использовать в общении с подростком, найдите его «родной язык» и знайте его, как свой собственный. Прочтите книгу об отношениях в повторном браке. (См. список в конце этой главы.) Поймите, что подростки не всегда будут охотно принимать ваши изъявления любви. Не принимайте этого на свой счет. Постарайтесь найти другой подход. Учитесь на ошибках. Теперь давайте посмотрим, каковы основные проблемы, связанные с поиском пути к сердцу подростка в семье с отчимом или мачехой.

Чувство одиночества и ревности

Часто подросток неохотно принимает проявления любви от приемного родителя. На это есть много причин. Во-первых, он может бояться, что приемный родитель его отвергнет. Родителю бывает трудно понять, почему подросток его сторонится, ведь вы решили любить его, искренне пытаетесь найти путь к его сердцу и выразить свою любовь. Вам надо понять, что подросток уже пострадал от разрыва отношений между родителями, он был тогда ребенком, но рана осталась и в подростковом возрасте, и он не хочет снова быть отвергнутым. Он не хочет, чтобы ему опять было больно.

Во-вторых, подросток может ревновать к вашим отношениям с его биологическим родителем. Он видит в вас угрозу своим отношениям с этим родителем. Когда вы появились в жизни родителя, он стал уделять подростку меньше внимания. Подросток также может завидовать той любви, с которой вы относитесь к своим биологическим детям. Подросткам часто кажется, что если они будут любить мачеху или отчима, то этим изменят своей родной матери или отцу.

Еще одна причина, по которой подростки могут не откликаться на любовь мачехи или отчима, — они рассматривают их появление как угрозу своей независимости. Именно так Майкл, с которым мы познакомились в начале этой главы, относится к своему отчиму Роду.

Как относиться к чувствам подростков

Внимательно слушайте, соглашайтесь и сопереживайте

Что может сделать мачеха или отчим, чтобы преодолеть этот барьер? Первый шаг — это дать подростку свободу, право быть собой. Эмоции и страхи, о которых мы говорили выше, свойственны каждому подростку, даже если он их не выражает. Не пытайтесь отговаривать подростка от его мыслей и чувств. Если подросток предпочитает высказаться, слушайте его внимательно и соглашайтесь с его правом на эти чувства: «Это звучит очень разумно. Я могу понять, как ты себя чувствуешь». Эти слова поддерживают подростка.

Напыщенные фразы, напротив — пустой звук. «Не беспокойся. Я никогда тебя не брошу. И я не собираюсь лишать тебя материнской любви». Подросток будет реагировать на ваши поступки, а не обещания.

Подросток, растущий в семье с мачехой или отчимом, будет бунтовать, стремясь к независимости и самостоятельности, как и любой другой. Всегда помните, что в такой семье за бунтом подростка часто скрывается обида, печаль и депрессия. Если вы будете осуждать поведение подростка, не вникая в его чувства, вы можете принять неверное решение. Помните об этом и ведите себя милосердно и сочувственно.

Уважайте биологического родителя подростка

Во-вторых, не пытайтесь занять место настоящего родителя того же пола, что и вы. Говорите подростку, что он должен любить своих родных родителей и общаться с ними, когда это возможно. Не критикуйте биологического родителя подростка в его присутствии.

Как разобраться со своими собственными мыслями и чувствами

Признайте свои чувства и страхи

Вы должны быть честны с самим собой и признать свои собственные мысли и страхи. Если ваш брак непрочен, вы можете избегать подростка, потому что боитесь очередного развода. Вы не хотите устанавливать с ним близких отношений, потому что не желаете снова причинить ему боль. Может быть, вы чувствуете себя виноватым, потому что у вас нет близких контактов с вашими собственными родными детьми. Вам кажется, что несправедливо будет строить близкие отношения с пасынком, в то время как ваши родные дети от вас так далеки. Может быть, вы далеки от подростка, так как ревнуете к нему: ваш супруг уделяет ему гораздо больше времени и внимания, чем вам. Все мы немного эгоисты. Трудно отделаться от своих собственных желаний, стремлений и мечтаний. Но в конечном итоге эгоизм разрушает любые отношения.

Как справиться с подобными мыслями и чувствами, возводящими барьеры между вами и вашим приемным ребенком? Для начала признайтесь в них перед самим собой. Оттого что вы игнорируете их, они никуда не денутся. Не лгите себе. Эгоизм ведет к изоляции и одиночеству. В этом мире счастливы те люди, которые отдают, а не тянут одеяло на себя.

Любите родных детей и приемных

Помните, что любовь похожа на реку: вы можете полить цветы, деревья, целый сад, а река останется на месте. Вы можете любить свою жену, своих родных детей и приемных, и у вас еще останется любовь для других людей. Ваш супруг может любить родного ребенка и вас, и у него еще останется любовь для вашего родного ребенка.

Вы не можете на самом деле любить своего супруга и не любить его/ее детей. Отношения между родителями не позволяют разделить эти два момента. Помните, вы всегда пожинаете то, что посеяли. Любите, и вас будут любить. Отдавайте — и вам будет дано. Семья с детьми от предыдущих браков не добьется успеха, если просто будет «забывать о детях». Надо любить этих детей и воспитывать их.

Мачехам и отчимам нужно много терпения. Подростки, в отличие от маленьких детей, не сидят на месте и не принимают все проявления любви, которые вы им предлагаете. У подростка есть свои мысли, свой опыт и свои привычки. Исследования показали, что обычно для установления добрых отношений между взрослыми и приемными подростками требуется от восьми месяцев до двух лет.^[58]

Как вам узнать, что подросток привязался к вам? Вы заметите следующие признаки. Подросток начнет спонтанно показывать вам свою любовь и принимать ваши проявления любви. Он начнет общаться с вами и заниматься общими делами. Он будет интересоваться вашими желаниями и спрашивать ваше мнение. Когда это произойдет, вы пожнете сладкий плод безусловной любви. Установление прочного контакта с приемным ребенком — лучшее, что вы можете сделать в повторном браке. Все родители любят своих родных детей. Когда ваш супруг увидит, что вы искренне пытаетесь установить хорошие отношения с его подростком, любовь супруга к вам возрастет.

Воспитание в семье с мачехой или отчимом

Обычно в подобных семьях большинство конфликтов возникает именно из-за воспитания. Большая часть родителей не приходит к общему мнению по поводу воспитания детей. В повторном браке ситуация обостряется, потому что один из родителей — родной, а другой — нет, и у каждого есть свой опыт.

Задача воспитания — помочь подросткам вырасти зрелыми и ответственными взрослыми людьми. Этот процесс может быть в повторном браке более сложным, чем в обычной семье, но добиться цели возможно. Прочтите, пожалуйста, главу 12-ю о любви и ответственности. Это поможет вам ясно представить себе основные принципы воспитания.

Об изменениях семейных правил и воспитания

Подросток знает, что сейчас, когда у него появился отчим или мачеха, все стало по-другому. Что-то обязательно изменится. Например, если у нового супруга тоже есть дети-подростки, могут быть установлены новые правила. Не пытайтесь добиться всего сами, разрабатывая правила. Вы как родители обладаете правом последнего слова, но подростки тоже должны участвовать в установлении правил и последствий их нарушения.

Возможно, у вас с супругом будут совершенно разные взгляды на наказание подростков. Я считаю, что в первый год жизни в такой семье приемный родитель должен уважать желания родного. Когда эмоциональные отношения установятся, правила в будущем можно будет пересмотреть, если приемный родитель считает их неадекватными.

В первые годы совместной жизни семьи с приемными детьми рекомендуется вносить в правила только минимальные изменения. Вы можете сразу же учредить семейный форум и объявить, что каждый член семьи имеет право созвать такой форум, если ему кажется, что в вашей жизни что-то надо изменить. В этом случае вам будет проще справляться с различными проблемами и эмоциями. Если на подобных форумах мысли и переживания подростков и младших детей будут восприниматься серьезно, вы создадите атмосферу, в которой просто будет разрешать семейные конфликты.

Очевидно, что такой климат легче создать в семье, члены которой любят друг друга. Поэтому общение на «родных языках» друг друга остается жизненно важным для здоровых отношений между членами семьи.

О наказании и последовательности

Если правило было нарушено, и вы должны наказать подростка, в первые годы вашей совместной жизни будет лучше, если наказывать будет родной родитель. Позже, когда отчуждение между приемным родителем и подростком пройдет, первый тоже сможет наказывать второго, тем более в тех случаях, когда последствия проступка определены заранее и всем ясны. Обязательно поговорите с подростком на его «родном языке любви» перед наказанием, тогда он будет воспринимать его как справедливое.

Чрезвычайно важно быть последовательным, особенно когда в семье у каждого из супругов есть дети от первого брака.

В семье Скотта и Марсии было установлено правило: велосипеды должны быть поставлены в гараж до восьми часов вечера. Если подростки не выполняли это правило, на следующий день им запрещалось кататься на велосипеде. Все согласились с тем, что это — справедливое правило, а летом, когда темнеет позже, время пользования велосипедом было продлено до девяти часов. Три недели спустя тринадцатилетняя дочь Марсии, Эрика, оставила свой велосипед в соседском дворе. В 9.10 вечера в дверь постучал сын соседей — он привел велосипед Эрики.

Марсия поблагодарила соседского подростка, поставила велосипед в гараж и спокойно сообщила о случившемся Эрике, напомнив ей, что назавтра она лишается права кататься на велосипеде.

На следующий день Эрика подошла к матери с виноватой улыбкой и сказала:

— Я хочу попросить тебя об одной услуге. Я знаю, что вчера вечером я забыла убрать велосипед в гараж, но сегодня все девочки едут кататься в парк. Мама, разреши мне тоже поехать, пожалуйста! Я тогда потом два дня не буду кататься. Не один день, а два. Ведь это справедливо, правда, мама?

Марсии хотелось согласиться. Это было бы просто, да и предложение Эрики казалось справедливым, но Марсия знала, что если она уступит, то покажет Эрике дурной пример. Поэтому она ответила:

— Мне очень жаль, Эрика. Но ты знала правило и знала, что будет, если ты его нарушишь. Ты лишаешься катания на велосипеде на *следующий* день после нарушения правила.

Видя, что милая улыбка и виноватый вид не сработали, Эрика стала хныкать:

— Ну мамочка... Ну пожалуйста... Это справедливо, два дня за один. Это честно, мама.

— Мне очень жаль, — сказала Марсия, — но ты знала правило.

Тогда Эрика стала оказывать на мать давление:

— Как ты можешь так поступать со мной? Все девочки поедут. Мне не нравятся все эти новые правила. Этих правил не было, пока к нам не переехал Скотт. Ты всегда меня понимала и была такой доброй. Теперь ты только правила мне навязываешь. Это нечестно. Я не хочу так жить.

Марсии хотелось сделать ответный удар: попросить Эрику оставить Скотта в покое, потому что он тут не при чем, но она мудро оставила свои мысли при себе и сказала:

— Солнышко мое, я понимаю, что тебе хотелось бы поехать с девочками. Мне хотелось бы согласиться с тобой, но ведь в жизни не все так просто. Когда мы делаем что-то не так, нам приходится страдать от последствий. Иногда это очень неприятно. Я понимаю, что ты расстроилась. Я понимаю, что иногда тебе хочется, чтобы Скотта не было с нами. Может быть, тебе кажется, что я забываю о тебе, когда уделяю ему внимание. Но я надеюсь, что это не так. Я любила тебя до того, как появился Скотт, и люблю теперь. Я настаиваю на соблюдении правил ради твоего же собственного блага.

— Не говори мне всю эту чушь о *моем собственном благе*, — пробормотала Эрика и вышла из комнаты. Марсия вздохнула с облегчением и спросила про себя: *Правильно ли я поступаю?* Логически она была уверена в своей правоте, но в глубине души все-таки сомневалась. Эрика дулась на мать и просидела в своей комнате весь вечер, а на следующее утро молча пошла в школу. Однако когда она вернулась из школы днем, то была такой же веселой, как обычно, словно ничего не произошло. (Это случилось четыре с половиной года назад, и Марсия говорит, что с тех пор Эрика никогда не оставляла свой велосипед на улице.) Подростки учатся быть ответственными, когда вы настаиваете на последствиях нарушения правил.

Примерно пять недель спустя пятнадцатилетний сын Скотта, Мэтт, тоже забыл свой велосипед на улице. Скотт обнаружил это, вернувшись вечером домой с собрания. Он поставил велосипед в гараж и сообщил Мэтту, что лишает его права кататься на следующий день.

— Хорошо, — сказал Мэтт. — Я понимаю. Я просто забыл.

Представьте себе, как недовольна была Марсия, когда назавтра Скотт сказал Мэтту:

— Не прокатишься ли на велосипеде в магазин, чтобы купить хлеба? А то мне надо косить траву.

Марсия мягко заметила:

— Скотт, я думала, что ты запретил Мэтту сегодня кататься на велосипеде.

Скотт ответил на это равнодушно:

— Нам же нужен хлеб, а мне надо косить лужайку. Он мне помогает. Все нормально.

Мэтт поехал в магазин, а Марсия чувствовала себя так, словно ее предали. «Не могу поверить, что он так поступил, — сказала она себе. — Если Эрика узнает, я никогда не смогу ей этого объяснить». (Догадливый читатель понимает, что Марсии пришлось сосчитать до 100 и прогуляться вокруг квартала. Когда она вернулась, Скотт уже был готов выслушать ее, прочитав записку на холодильнике: «Я сержусь на тебя, но не беспокойся, я тебя ни в чем не обвиняю. Мне нужна твоя помощь, не выслушаешь ли ты меня?» Смотрите главу 9-ю.)

Скотт нарушил один из основных принципов воспитания: родители должны быть последовательны. Если он не признает свою вину перед Марсией и Эрикой, в семейных отношениях может возникнуть барьер, который повредит его отношениям с женой и падчерицей. Мэтт тоже оказался бы в проигрыше из-за непоследовательности своего отца. В подобной семье последовательность родителей чрезвычайно важна.

Другие проблемные моменты

Отношение и поведение другого родителя

Еще одна проблемная область — это отношения с семьей другого родителя подростка, который может быть в повторном браке или жить один. Часто родители не могут разобраться со своими чувствами по поводу предыдущего брака. Один из них или оба могут испытывать гнев, горечь или ненависть по отношению к бывшему супругу. Некоторые по-прежнему любят его, что создает проблемы для нового партнера.

Вдобавок отношения родителей, приведшие их к разводу, могут продолжаться и быть источником неприятностей. Например, муж-трудоголик, который никогда не бывает дома, может теперь опаздывать, когда приезжает за подростком, чтобы взять его к себе на выходные. Это раздражает мать подростка так же, как и раньше, когда она была супругой его отца. Придирки «въедливой» матери могут по-прежнему выводить из себя ее бывшего мужа. Многие из конфликтов связаны с посещениями подростком родителей, потому что чаще всего бывшие супруги контактируют именно в этой области.

Кроме того, родители подростка могут обвинять друг друга в его эмоциональных проблемах и неадекватном поведении. Иногда родитель подростка, который не живет с семьей, делает негативные комментарии о вас и вашем новом супруге. Потом подросток повторяет эти комментарии вам, особенно если сердится.

Шестнадцатилетний Кайл крикнул матери: «Папа сказал, что не станет покупать мне машину, потому что он и так все свои деньги потратил на тебя». Семнадцатилетняя Лиза заявила мачехе: «Моя мама говорит, что ты просто дрянь, потому что увела у нее моего отца. Никогда тебе этого не прощу».

Другие ценности

Иногда ценности ваших семей сильно отличаются. Именно из-за этого часто происходят разводы. Обычно самые ожесточенные баталии ведутся в семье из-за норм морали. Возможно, в вашей семье нет никаких порнографических журналов, никаких ругательств, никакого алкоголя и наркотиков, но все это подросток видит, когда навещает другого родителя. Фильмы, видео или телепередачи, которые подросток может смотреть во время подобных визитов, могут сильно отличаться от тех, что принято смотреть у вас; разными могут быть и религиозные верования — и все это может стать причиной конфликта. Однако родитель, с которым живет подросток, не может контролировать того, что происходит с ним во время посещения другого родителя, — конечно, если там не происходит ничего незаконного.

Вот когда любовь и дисциплина приобретают особое значение. Если подросток будет знать, что любой выбор влечет за собой определенные последствия, если вы даете ему право выбора и даете почувствовать последствия его ошибок, он, скорее всего, будет помнить об этой истине, навещая семью другого родителя. Может быть, он увидит и услышит там такое, что вам не хотелось бы ему показывать, но его решение, скорее всего, будет мудрым, если ваша любовь к нему прочна и воспитание разумно.

Если потребность подростка в любви удовлетворена, это лучшая защита от зла. Подросток естественно потянется к родителю, который искренне выражает свою любовь. Если подросток будет знать, что вы любите его и действуете в его интересах, его не привлекут дурные привычки другого родителя. С одной стороны, он не захочет сделать вам больно, с другой — понимает, что другой родитель не заботится о его благополучии, иначе не показывал бы ему такой дурной пример.

Если вы столкнулись с подобными конфликтами, никогда не отвечайте злом на зло. Не пытайтесь бороться с дурными наклонностями другого родителя его же оружием. Реагируйте твердо, но с добротой. Не позволяйте ему запугивать себя и не пытайтесь запугать его. Ваша задача — не нанести поражения бывшему супругу (или другому биологическому родителю, место которого вы заняли). Ваша задача — сохранить свой брак и помочь подростку вырасти ответственным взрослым человеком. Открытое обсуждение таких трудностей вами, вашим супругом и подростком поможет вам справиться с подобными проблемами, уладить конфликт и многому научить подростка.

Советы для семьи с мачехой или отчимом

Позвольте мне подвести итоги и подчеркнуть четыре основных фактора, которые помогут вам установить здоровые отношения в такой семье. Вы должны подкреплять их действием общением на «родном языке любви» друг друга.

Прежде всего — безусловная любовь. Родители должны безусловно любить друг друга и всех детей в семье. Ваш подросток и младшие дети должны понимать, что вы будете любить их, что бы ни произошло. Не говорите и не подразумевайте: «Мы будем любить вас, если вы будете хорошо себя вести друг с другом; мы будем любить вас, если вы будете любить нас». Любовь, которая не безусловна, — это вообще не любовь. Любовь — это сознательный выбор. Вы предпочли действовать в интересах другого человека. Вы стараетесь удовлетворить его потребности. Каждый подросток должен знать, что кто-то о нем заботится, ценит его и искренне старается улучшить жизнь окружающих.

Пять основных путей к сердцу подростка — это *подарки, прикосновения, помощь, время и слова поощрения*. Ваш подросток нуждается в общении на всех пяти «языках любви», но прежде всего — на своем «родном языке».

Второй принцип — это справедливость. Помните: быть *справедливым* не значит *одинаково* обращаться со всеми детьми. Ваши дети все разные, даже если биологически они все — ваши. Иногда родители, стремясь к справедливости, со всеми детьми ведут себя одинаково. Но это как раз очень несправедливо. Дети разные, и то, что поможет одному из них чувствовать себя любимым, не обязательно вызовет такое же чувство у другого. Если «родной язык любви» одного подростка — подарки, а другого — время, а вы делаете им обоим подарки одинаковой ценности, один на самом деле получает больше другого. Справедливость — это попытка в равной мере удовлетворить потребность подростков в любви.

Третье правило — внимание. Интересуйтесь миром своего подростка, ходите на мероприятия, на которые он разрешает вам пойти, проявляйте интерес к его общественной и школьной жизни, выслушивайте его идеи, желания и чувства; короче говоря, войдите в его мир и пребывайте в нем. Исследования показывают, что большинство подростков предпочло бы проводить с родителями больше, а не меньше времени. ^[59]

Четвертое правило — дисциплина. Подросткам обязательно нужны правила. Родители, которые говорят: «Ты уже большой. Делай все, что хочешь», — обрекают подростка на провал. Жизнь без правил бессмысленна. Родители, любящие ребенка, стараются уберечь его от опасностей и воспитать в нем ответственность.

Если родители в повторном браке будут помнить об этих вещах, они смогут преодолеть все страхи и установить здоровые отношения в семье.

Эпилог

Сегодня в современной подростковой культуре существуют два противоположных течения. Одно из них — это отчаянное стремление тысяч подростков к общению, порядку, осмысленности. Другое — это хаотический вихрь, угрожающий первому устремлению.

Для многих подростков мир не имеет смысла, и жизнь кажется бесполезной. Они попали под воздействие ветра хаоса и живут в депрессии, а иногда занимаются саморазрушением и увлекают за собой других.

Я глубоко убежден, что родительская любовь оказывает наибольшее влияние на настроение подростков и их выбор. Если подростки не чувствуют родительской любви, они могут уступить хаотическим тенденциям. Поддадутся они ему быстро или не сразу, все равно он увлечет их не в том направлении, которое было бы в их собственных интересах или интересах общества. Напротив, подростки, которые ощущают искреннюю

любовь родителей, скорее всего, будут вести себя в соответствии с ожиданиями общества, будут приветствовать порядок, позитивно реагировать на наставления и искать смысл и значение жизни. Ничто не может быть полезнее для любого общества, чем родительская любовь.

Моей задачей при написании этой книги было дать практические советы тем родителям, которые от всей души стремятся выразить подросткам свою любовь. Тридцать лет я наблюдаю за разными семьями и вижу, что большинство родителей любит своих детей. Но я заметил также, что тысячи подростков *не чувствуют*, что родители их любят. Искренности тут недостаточно. Для того чтобы найти путь к сердцу подростка, мы должны научиться его «родному языку любви» и регулярно общаться на нем. Мы должны выучить его «диалекты», которые имеют наибольшее значение для подростка. После этого мы должны научиться также выражать подростку свою любовь и на других «языках любви». Однако если мы недостаточно общаемся с подростком на его «родном языке», использование четырех остальных не поможет.

Я старался честно объяснить вам, что любить подростка не так легко, как это может показаться на первый взгляд, и, вне всякого сомнения, любить подростков гораздо труднее, чем детей. Подростки похожи на «движущиеся мишени». Они активны, кроме этого, их настроение меняется день ото дня. Все это осложняет задачу родителей, желающих понять, на каком «языке» или «диалекте» им следует общаться. Процесс выражения любви к подростку осложнен также его растущим стремлением к независимости и самоопределению. Мы, родители, не можем недооценивать значение всего этого, когда ищем путь к сердцу подростка.

Я писал в первую очередь для родителей, но мне хотелось бы, чтобы практические принципы, описанные в книге, взяли на заметку также дедушки и бабушки, учителя, молодежные руководители в церкви и другие взрослые, которым приходится иметь дело с подростками. Подростки нуждаются в любви не только со стороны родителей, но и со стороны других уважаемых ими взрослых людей. После каждой встречи со взрослым подросток может почувствовать себя любимым или нелюбимым. Если подросток чувствует, что взрослый его любит, он готов слушать наставления этого человека и уважает его. Если подросток не чувствует любви, все, что говорит ему взрослый, влетает в одно ухо и вылетает в другое. Подросток отчаянно нуждается в мудрых советах старших, более зрелых людей. Но без любви мудрость передать невозможно.

Проницательный читатель понял, что не должен прочесть эту книгу и отложить ее в сторону. Принципы, описанные здесь, должны стать частью вашей повседневной практики. Телесно подросток нуждается в ежедневном питании, душа же его нуждается в ежедневной порции любви. Мне хотелось бы подарить эту книгу каждой семейной паре, воспитывающей подростка, и сказать: «Я написал ее для вас. Я знаю, что вы любите своего подростка. Но я не уверен, что он чувствует вашу любовь. Не надо считать, что сойдет и так. Выучите „родной язык любви“ подростка и общайтесь на нем регулярно. Это непросто. Я знаю. Я сам через это прошел. Но это стоит ваших усилий. Это пойдет на пользу и вашему подростку, и вам самим».

Нет ничего важнее для будущих поколений, чем умение искренне любить сегодняшних подростков.

Приложения

Приложение первое. Как подростков стали называть «подростками»

Подростки были всегда... но имени у них не было. До начала 1940-х гг. их считали подростками; однако общественные и индустриальные перемены, вызванные мировой войной, изменили ситуацию. Слово «подросток» должно было появиться как определение отдельной возрастной группы — людей, которые уже не дети, но еще не взрослые. Они находились в переходном периоде, выросли, проверяли свои системы ценностей и стремились к независимости и самоопределению. Вот как подростков стали называть «подростками».

Перед второй мировой войной большая часть американских детей в возрасте от тринадцати до девятнадцати лет работала на фермах, заводах или на дому — в зависимости от желания родителей. Они помогали своим родителям заботиться о младших детях. У них не было права выбора, и они продолжали работать так, пока не вступали в брак. ^[60]

Они составляли часть родительской семьи, и именно этого от них и ждали, пока они не станут достаточно взрослыми, чтобы вступить в брак. Не существовало отдельной подростковой культуры — культуры перехода от детства к юности. Не было подросткового кино, музыки или моды, потому что не было подростков.

Великая депрессия 1930-х гг. все изменила в США. Экономический кризис привел к сокращению числа рабочих мест. Немногочисленные рабочие места были заняты отцами, и подростки остались без занятия. Тысячи подростков, чувствовавших себя обузой для семьи, стали искать новые способы заработка. Они стали уезжать в города или уходить в соседние села, но большинство утратило надежду. Они спали в скверах или переулках, часто попрошайничали и создавали множество проблем для общества. Социолог Грейс Палладино пишет: «Подростки, убежавшие из дома и занимавшиеся бродяжничеством, заставили общество обратить внимание на подростковую проблему». ^[61]

Эта общественная драма побудила президента Франклина Рузвельта создать «Национальную администрацию по молодежным проблемам», которая была призвана дать возможность обучения и работы разочарованной американской молодежи. Это в свою очередь привело к усилению внимания к проблемам школьного образования. До этого времени большинство американской молодежи даже не думало о завершении среднего образования. Например, в 1900 г. только 6 процентов семнадцатилетних американцев получили диплом об окончании средней школы. Напротив, в 1939 г. в школе училось уже 75 процентов подростков в возрасте от четырнадцати до семнадцати лет. ^[62] Считалось, что средняя школа должна дать подросткам образование, воспитывая их в здоровой среде. В таких условиях молодежь должна была раскрывать свои таланты, устанавливать цели, вырабатывать позитивные трудовые навыки и после окончания школы становиться благополучными гражданами общества.

Значительное количество молодых людей превратилось из рабочей силы (или безработных бездельников) в учеников старших классов, и это привело к возникновению отдельной «подростковой культуры». Как замечает Палладино: «В то время как деятели образования и комитеты обсуждали будущее подростков, сами молодые люди открывали для себя непосредственный и интересный мир — мир радиомызыки, танцев и развлечений. Когда в конце 1930-х гг. экономика стала восстанавливаться (в значительной степени благодаря войне в Европе), ученики старших классов уже превратились в слой общества, не имеющий ничего общего с семейной жизнью или взрослыми обязанностями». ^[63]

Это было первое поколение подростков, большинство из которых закончило школу. К 1938 г. они получили прозвище «бобби-соксеров» и танцевали под музыку «биг-бэндов». Никто еще не думал о них как о подростках, и сами они так не думали, однако представление об отдельном подростковом поколении постепенно начало формироваться. Старшеклассники открыли для себя «бит» и придумали собственный язык.

Именно об этих старшеклассниках, известных в 1930-е гг. как «бобби-соксеры», сложилось представление, которое позже получило название *подросток*. Они разработали уникальный стиль, свою культуру, в том числе моду, музыку, танцы и прически. Их оксфордские сапоги, свободные рубашки и свитера из ангоры стали символом новой жизни старшеклассников. Они приводили родителей в ужас своим безумным языком, понятным только их сверстникам. Еще хуже, что они тратили время и деньги на организацию фан-клубов и торчали на улицах часами, когда в город приезжал оркестр, просто чтобы взглянуть на своих любимых музыкантов-свингеров.^[64]

Рекламодатели быстро уловили, какую выгоду можно получить от этих беспечных школьников, которых волновало только, как хорошо провести время и потанцевать. Именно они изобрели термин «тинерсы», позже — «тинстеры», и в 1941 г. — «тинэйджеры».^[65] Подобно «бобби-соксерам», тинэйджеры связывали учебу в старших классах со свиданиями, вождением автомобиля, танцами, музыкой и развлечениями. Журнал «Лайф» предлагает такой портрет тинэйджера: «Их жизнь — это радостный мир компаний, игр... кино... и музыки... Они говорят на забавном жаргоне... обожают шоколадные коктейли... всюду ходят в мокасынах... и гоняют на машинах, как сумасшедшие».^[66]

Понятно, что подростковая культура развивалась. Интересно, что сейчас мы, родители, учителя и церковные деятели, часто жалуемся на упадок подростковой культуры. Доктор Лесли Хоумен, который ведет колонку в «Лэйдис Хоум Джорнел», утверждает, что подростки никогда не смогут сосредоточиться на «реальных достижениях», если их подростковые годы будут «слишком гладкими и сплошным развлечением». Он советует мудрым родителям свести до минимума опасный вирус подросткового безделья и воспитать в них вкус к более изысканным радостям жизни.^[67] Возможно, Хоумен был первым, но не последним родителем, который хотел бы уберечь подростков от того, что считается эксцессами подростковой культуры.

Приложение второе. Как действует семейный форум

Проведение семейного форума — это очень полезный прием, который поможет вам установить семейные правила и научить вашего подростка ответственности. В главе 12-й рассказывается, как разрабатывать правила. Но как вам созвать семейный форум и что на нем говорить?

Когда вашему ребенку исполнится тринадцать лет, созовите семейный форум для родителей и подростка. Выберите вечер, когда вы не заняты и в хорошем настроении. Вот как начать «заседание».

«Мы с мамой решили созвать семейный форум, потому что поняли: ты уже большой. Мы раньше этого никогда не делали, но теперь мы многого ждем от этого мероприятия. — Затем повернитесь к сыну и скажите, — Тони, мы с мамой поговорили и решили, что

последние двенадцать лет мы старались быть тебе хорошими родителями. Я знаю, что мы не были совершенны, иногда мы ошибались. Когда это происходило, мы старались признавать свои ошибки. Ты дал нам очень много радости. Мы рады твоим успехам».

«Мы знаем, что за следующие восемь лет ты сильно изменишься, — продолжает отец. — Твой мир значительно расширится. С тобой произойдет множество перемен: в теле, в сознании, в окружающем тебя мире. У тебя будут новые друзья и новые интересы. Мы очень взволнованы этим. Нам хотелось бы продолжать быть тебе хорошими родителями. Для нас очень большое значение имеют две вещи. Во-первых, мы знаем, что в последующие несколько лет ты будешь становиться все более независимым. Тебе захочется самостоятельно думать и принимать решения. Мы рады этому, потому что, когда ты вырастешь, тебе придется самому принимать решения. Мы хотим, чтобы ты научился принимать верные решения еще в подростковом возрасте. Во-вторых, мы знаем, что тебе нужно учиться не только независимости, но также ответственности. Когда ты вырастешь, тебе придется нести ответственность за свою собственную семью и детей. Мы считаем, что тебе полезно будет научиться ответственности сейчас, когда ты еще подросток. Нам хотелось бы воспитать в тебе и независимость, и ответственность. Поэтому мы с мамой решили собрать семейный совет, на котором мы вместе будем устанавливать семейные правила и решать, какие из них нужно сохранить, а какие — изменить».

Мама, которая кивает во время этой прекрасной речи, вступает в разговор: «Это не значит, что мы сейчас зачеркнем все старые правила и начнем все сначала. Мы хотим пересмотреть их и решить, нужны ли какие-нибудь изменения. Мы хотим, чтобы ты тоже принимал в этом участие, потому что это твоя жизнь, и для нас очень важны твои мысли и чувства. Конечно, мы — твои родители, и последнее слово будет за нами. Но мы думаем, что станем лучшими родителями, если будем знать твои мысли и чувства».

Могу уверить вас, что родители Тони привлекли его внимание. Он был готов к беседе, может быть, даже немного напуган перспективой превращения в подростка. Но при этом он, конечно, стремился к этому путешествию.

Вы, конечно, можете произнести на первом семейном форуме другую речь. Она может быть короче, вы можете упомянуть, почему вы считаете, что подросток готов сотрудничать с вами, что он уже начинает принимать мудрые решения и хочет что-то решать независимо от семьи. Сообщите подростку, что он имеет возможность высказаться, что правила прежде всего составляются для его блага, и только во вторую очередь — для семьи. Когда вы сделаете это, настало время для диалога и разработки правил с подростком. Вернитесь к главе 12-й, чтобы узнать, как составлять правила.

Литература для родителей-одиночек

Aldrich, Sandra P. *From One Single Mother to Another: Advice and Encouragement from Someone Who's Been There*. Ventura, Calif.: Regal, 1991.

Burkett, Larry, rev. ed. *The Financial Guide for the Single Parent*. Chicago: Moody, 1997.

Coleman, William L. *What Children Need to Know When Parents Get Divorced: A Book to Read with Children Going Through the Trauma of Divorce*. Minneapolis: Bethany House, 1998.

Dobson, James. *For the Teen: Preparing for Adolescence*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1989.

Hart, Archibald D. *Helping Children Survive Divorce: What to Expect; How to Help*. Dallas: Word, 1996.

Hunter, Lynda. *A Comprehensive Guide to Parenting On Your Own*. Grand Rapids: Zondervan, 1997.

Kriskern, Joseph Warren. *When the Vow Breaks: A Survival and Recovery Guide for Christian Facing Divorce*. Nashville: Broadman and Holman, 1993.

Richmond, Gary. *Successful Single Parenting: Bringing Out the Best in Your Kids*. Eugene, Ore.: Harvest House, 1990.

Литература для родителей, состоящих в повторном браке

Dunn, Dick. *New Faces in the Frame: A Guide to Marriage and Parenting in the Blended Family*. Nashville: Life Way, 1994.

Eckler, James D. *Step-By-Step Parenting: A Guide to Successful Living with a Blended Family*. Cincinnati: Betterway Books, 1993.

Frydenger, Tom & Adrienne. *The Blended Family*. Old Tappan, N. J.: Revell, 1984.

Marsolini, Maxine. *Blended Families*. Chicago: Moody, 2000.

Примечания

1

YOUTHviews 6, no. 8 (April 1997): 3; published by The George H. Gallup International Institute, Princeton, N. J.

2

Linda Temple, «Courting by Computer: On-Line Replacing Phone Lines for Teens in Touch», *USA Today*, 14 April 1997.

3

YOUTHviews 6, no. 7 (March 1999): 3.

4

James Garbarino, *Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them* (New York: Free Press, 1999), 6–7.

5

YOUTHviews 5, no. 9 (May 1998): 2.

6

Jerrold K. Footlick, «What Happened to the American Family?», *Newsweek* (Special Edition), Winter/Spring, 1990, 15.

7

Eric Miller with Mary Porter, *In the Shadow of the Baby Boom* (Brooklyn, N. Y.: EPM Communications, 1994), 5.

8

Richard Louv, *Childhood's Future* (New York: Anchor, 1990), 6.

9

Ron Hutchcraft, *The Battle for a Generation* (Chicago: Moody, 1996), 32.

10

George Barna, *Generation Next* (Ventura, Calif.: Regal, 1995), 32.

11

Thom S. Rainer, *The Bridger Generation* (Nashville: Broadman & Holtman, 1977), 44.

12

YOUTHviews 6, no. 3 (November 1998): 2.

13

Ibid., 6, no. 1 (September 1998): 2.

14

Ibid., 5, no. 1 (September 1997): 1.

15

YOUTHviews 5, no. 8 (April 1998): 1; published by The George H. Gallup International Institute, Princeton, N. J.

16

Ibid., 5, no. 9 (May 1998): 2.

17

Ibid., 6, no. 8 (April 1999): 3.

18

Ibid., 5, no. 7 (March 1998): 2.

19

Ibid., 5, no. 6 (February 1998): 5.

20

Lawrence Steinberg and Ann Levine, *You and Your Adolescent* (New York: Harper & Row, 1990), 2.

21

YOUTHviews 5, no. 2 (October 1997): 1, 4.

22

Цитируется по: James Garbarino, *Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them* (New York: Free Press, 1999), 50.

23

Ibid., 51.

24

Ken Canfield, *The Heart of a Father* (Chicago: Northfield, 1996), 194-95.

25

Garbarino, *Lost Boys*, 158.

26

Тем, кто борется с гневом, могу порекомендовать книгу: Gary Chapman, *The Other Side of Love: Handling Anger in a Godly Way* (Chicago: Moody, 1999).

27

Garbarino, *Lost Boys*, 138.

28

Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam, 1995), 25–35.

29

David Popenoe, *Life Without Father* (New York: Free Press, 1996), 191; Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries with Kids* (Grand Rapids: Zondervan, 1998), 46; Garbarino, *Lost Boys*, 154.

30

Garbarino, *Lost Boys*, 168.

31

Ibid., 163.

32

Ibid., 132.

33

Anne Cassidy, «Fifteen Ways to Say 'I Love You'», *Women's Day*, 18 February 1997, 24.

34

О том, как справиться с гневом, читайте: Gary Chapman, *The Other Side of Love: Handling Anger in a Godly Way* (Chicago: Moody, 1999).

35

YOUTHviews 6, no. 8 (April 1999): 1; published by The George H. Gallup International Institute, Princeton, N. J.

36

Ross Campbell, *How to Really Love Your Teenager* (Wheaton, Ill.: Victor, 1983), 33.

37

Gary Smalley and Greg Smalley, *Bound by Honor* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1998), 98.

38

Eastwood Atwater, *Adolescence* (Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, 1996), 198.

39

Ibid., 201–202.

40

Smalley and Smalley, *Bound by Honor*, 107.

41

Lawrence Steinberg and Ann Levine, *You and Your Adolescent* (New York: Harper & Row, 1990), 13.

42

Gary Chapman with Derek Chapman, *The Five Signs of a Loving Family* (Chicago: Northfield, 1997), 35–36.

43

Счет до 100, 500 или даже 1000 может быть эффективным средством борьбы с немедленными и неуправляемыми гневными реакциями. По поводу того, как это может вам помочь, см.: Gary Chapman, *The Other Side of Love* (Chicago: Moody, 1999), 38.

44

Lawrence Steinberg and Ann Levine, *You and Your Adolescent* (New York: Harper & Row, 1990), 150.

45

George Sweeting, *Who Said That?* (Chicago: Moody, 1995), 302.

46

Ibid., 370.

47

Lawrence Kutner, *Making Sense of Your Teenager* (New York: William Morrow, 1997), 44.

48

Lawrence Steinberg and Ann Levine, *You and Your Adolescent* (New York: Harper & Row, 1990), 16.

49

Ibid.

50

Ibid., 16–17.

51

Ibid., 16.

52

Иисус назвал величайшими заповедями: любить Бога всем сердцем и любить ближнего, как самого себя; см. Мк. 12:30–31.

53

Lawrence Kutner, *Making Sense of Your Teenager* (New York: William Morrow, 1997), 141.

54

Steinberg and Levine, *You and Your Adolescent*, 187.

55

John Rosemond, *Teen-Proofing: A Revolutionary Approach to Fostering Responsible Decision Making in Your Teenager* (Kansas City: Andrews McNeal Publishing, 1998), 170.

56

Shmuel Shulman and Inge Seiffge-Krenke, *Fathers and Adolescents* (New York: Routledge, 1997), 97.

57

Tom and Adrienne Frydenger, *The Blended Family* (Old Tappan, N. J.: Revell, 1984), 19.

58

Shmuel Shulman and Inge Seiffge-Krenke, *Fathers and Adolescents* (New York: Routledge, 1997), 123; Frydenger, *The Blended Family*, 120.

59

Lawrence Steinberg and Ann Levine, *You and Your Adolescent* (New York: Harper & Row, 1990), 13.

60

Joseph F. Kett, *Rites of Passage: Adolescence in America, 1790 to the Present* (New York: Basic Books, 1977), 169.

61

Grace Palladino, *Teen-agers: An American History* (New York: Basic Books, 1996), 37.

62

U. S. Bureau of the Census, *Historical Statistics of the United States, Colonial Times to 1970, Bi-Centennial Edition, Part I* (Washington, D. C.: Government Printing Office, 1975), 380, 379.

63

Palladino, *Teen-agers*, 45–46.

64

James Lincoln Collier, *Benny Goodman and the Swing Era* (New York: Oxford Univ. Press, 1989), 190-91.

65

The Oxford English Dictionary утверждает, что впервые слово «тинэйджер» было употреблено изданием *Popular Science* (April 1941).

66

«Sub-Debs — They Live in a Jolly World of Gangs, Games, Gadding, Movies, Malteds and Music», *Life*, 27 January 1941, 75.

67

Leslie Hohman, «As the Twig is Bent», *Ladies Home Journal*, October 1939, 67.

Оглавление

- Благодарности
- Вступление
- Глава первая. Как понять современных подростков
- Поиск независимости и самоопределение
- Сходство с подростками прошлых поколений
- Пять основных отличий
- Родители могут быть наставниками
- Глава вторая. О важности родительской любви
- Хорошие новости по поводу семьи и школы
- Желание подростка чувствовать свою связь с родителями
- Подростки хотят, чтобы их приняли
- Потребность подростков в заботе
- Самая важная потребность: чувствовать себя любимым
- Как подростки ищут любовь не там
- Глава третья. Путь 1: Слова поощрения
- Ощущение пустоты
- Обращайтесь с подростками как с подростками

- Как перейти к словам поощрения
- Как поддержать подростка
- Глава четвертая. Путь 2: Прикосновение
- Подходящее время для прикосновений
- Подходящее место для прикосновений
- Подходящая манера прикосновений
- Злоупотребления прикосновениями
- Глава пятая. Путь 3: Бремя
- Общность
- Качественное общение
- Как изменить стиль нашего общения
- Как сделать общение качественным
- Как улучшить отношения
- Учиться разговаривать
- Совместная деятельность
- Правильная среда для общения
- «Подросток не хочет со мной разговаривать»
- «Мой подросток не хочет проводить со мной время»
- Глава шестая. Путь 4: Помощь
- Убедительный «язык помощи»
- Добровольная помощь
- Манипуляция — это не любовь
- Взаимная любовь
- Внимание к помощи
- Глава седьмая. Путь 5: Подарки
- Что делает подарок подарком?
- Подарок и церемония вручения
- Подарки и материализм
- Денежные подарки

- Как делать подарки
- Личные подарки и сокровища
- Подарки
- Глава восьмая. Как узнать верный путь к сердцу вашего подростка
- Проблемы
- Изменился ли его «родной язык любви» с детства?
- Как обнаружить, какой из «языков любви» родной для вашего подростка
- Говорите на всех пяти «языках любви»
- Глава девятая. Любовь и гнев: Помощь родителям
- Нужно уметь сдерживать свой гнев
- Как преодолеть губительные привычки
- Как научить подростка справляться с гневом
- Глава десятая. Любовь и гнев: помощь нашим подросткам
- Трудная работа слушателя
- Переход ко второму раунду слушания
- Как вести себя с молчаливым подростком
- Гнев подростка оправдан
- Объясните свою точку зрения и ищите решение проблемы
- Глава одиннадцатая. Любовь и независимость
- Два конфликтных периода
- Потребность в независимости... и любви
- Потребность в физической независимости
- Потребность в эмоциональной независимости
- Потребность в общественной независимости
- Потребность в интеллектуальной независимости
- Процесс исследований
- Потребность подростков в самостоятельном принятии решений
- Глава двенадцатая. Любовь и ответственность
- Значение законов (ограничений)

- Совместное с подростками составление правил
- Важность любви
- Особый семейный форум
- Кое-какие правила составления правил
- Последствия нарушения правил
- Установление областей ответственности
- Глава тринадцатая. Как любить подростков, несмотря на их ошибки
- Подросткам свойственно ошибаться
- Типы ошибок
- Как искупить моральные ошибки подростков
- Ошибки подростков, связанные с наркотиками и алкоголем
- Сила любви
- Глава четырнадцатая. «Языки любви» для родителей-одиночек
- Основные трудности
- Правильная реакция
- Советы для приходящих родителей
- Важные советы
- Глава пятнадцатая. «Языки любви» в семье с отчимом или мачехой
- Восприятие подростка и страхи родителей
- Чувство одиночества и ревности
- Как относиться к чувствам подростков
- Как разобраться со своими собственными мыслями и чувствами
- Воспитание в семье с мачехой или отчимом
- Другие проблемные моменты
- Советы для семьи с мачехой или отчимом
- Эпилог
- Приложения
- Приложение первое. Как подростков стали называть «подростками»
- Приложение второе. Как действует семейный форум

- Литература для родителей-одиночек
- Литература для родителей, состоящих в повторном браке