

**Евгения Лепешова**  
**Десять родительских ошибок**



«Десять родительских ошибок»: 2015  
ISBN 978-5-4474-0465-9

**Аннотация**

*Когда в доме появляется малыш, родители часто сомневаются в себе, боятся сделать ошибку, выбрать неправильный метод воспитания. Эта книга — их верный помощник. Автор приводит самые распространенные стратегии воспитания, которые искушают мам и пап и, в конечном итоге, могут привести их в кабинет детского психолога. Описанные в книге родительские ошибки также помогут взрослым людям лучше понять себя, разобравшись в привитых им с раннего детства моделях поведения.*

**Евгения Лепешова**  
**Десять родительских ошибок**

**Предисловие**

Воспитание ребенка — это часть жизни, и без ошибок оно неизбежно. Тем более что, как известно, никого из нас не учат быть родителями.

Однако есть такие родительские ошибки, которые на многие годы определяют жизнь

ребенка и его развитие. Ошибки, о которых дети, повзрослев, продолжают вспоминать с болью и обидой на своих родителей. В этой книге — именно о таких, а также о том, в чем их причины и к чему они приводят.

Работая над книгой, я вспоминала случаи из своей практики и разговаривала со взрослыми людьми об их детстве. Какие же противоречивые чувства рождает эта тема! В отношениях детей и родителей так много разных эмоций — от любви до ненависти. Столько обид, столько боли, столько вины и стыда! И заботы, самоотверженности, благодарности и тепла... Часто все это переплетено в запутанные клубки, первая ниточка которых теряется где-то далеко в предыдущих поколениях.

Периодически на меня накатывали сомнения: да о чем же тут писать, все так просто и очевидно. Нужно просто *любить* ребенка. И только — проще некуда. Но с другой стороны, редко кто из моих собеседников, вспоминая свое детство, считал, что родители не любили его. Любили. Но так вышло, что чего-то не знали или не понимали в психологии ребенка. Иногда повторяли за собственными родителями, не осознав. Порой не могли справиться с собственными комплексами и проблемами.

Проанализировать типичные родительские ошибки показалось мне важным не только для того, чтобы предостеречь от них будущих и настоящих родителей. Не менее важно и для взрослых разобраться в своих отношениях с мамами и папами. Разобраться в том самом детстве, откуда мы все родом, и может быть, понять и простить своих «неидеальных» родителей.

В книге вы встретите много примеров-иллюстраций — описаний случаев из консультативной практики, высказываний родителей и детей. Все они хоть и основаны на абсолютно реальных жизненных эпизодах, не содержат никакой конкретики, во-первых, из соображений конфиденциальности, во-вторых, потому, что эти иллюстрации, на самом деле, типичны, и узнать в них себя смогут многие.

Все написанное ниже — не бесспорно, прежде всего, так как каждый ребенок и каждая семья — уникальны. То, что будет ошибкой в воспитании одного, может оказаться благом в отношении другого. Моя цель — лишь в том, чтобы показать некоторые типичные позиции и проблемы и позволить родителям взглянуть на себя со стороны, задуматься и сделать выводы.

Любые отзывы о книге я рада прочитать на своей электронной почте [lep-s@yandex.ru](mailto:lep-s@yandex.ru)

## **Ошибка первая: забывать про возраст ребенка**

*Мама в детском саду раздраженно отчитывает свою трехлетнюю дочку: почему у нее неаккуратно сложено платье, почему она так медленно расстегивает пуговицы, почему неправильно развернула юбку и т. д. Звучит фраза: «Ну что ты, в самом деле, как маленькая!». На что другая мама, не выдержав, говорит: «Да она ж у вас, и правда, еще ма-лень-ка-я! Вы посмотрите на нее!».*

Возраст — важная характеристика человека. Желая узнать больше даже о взрослом человеке, мы обязательно интересуемся, сколько ему лет. Хотя это и не всегда правильно, мы приписываем пятидесятилетнему человеку одни психологические особенности, интересы, потребности, а двадцатилетнему — другие.

В детстве возраст еще более значимая характеристика: даже трехлетний ребенок разительно отличается от четырехлетнего, а уж трехлетний и десятилетний — это просто «небо и земля».

Родители постоянно рядом со своим ребенком, и немудрено, что иногда не успевают заметить, как он изменился. Может, он уже способен самостоятельно делать то, что продолжают делать за него. Может, он уже способен рассуждать и принимать решения, и на него можно во многом положиться. Однако бывает и наоборот. Мы опережаем события и нам кажется, будто ребенок уже достаточно взрослый, требуем от него слишком многого,

возлагаем ответственность, которую он еще не в состоянии вынести.

Но давайте обо всем по порядку.

### **Сверхожидания родителей: «Ну почему он до сих пор не...»**

Как специалисту, мне приходится слышать подобные сетования довольно часто. Кто-то сокрушается, что его ребенок еще не говорит, хотя ему уже полтора, кто-то переживает, что ребенок в два года не знает все цвета и оттенки. Список можно продолжать далее, раздраженная мама в детском саду — тоже один из наглядных примеров.

По возможности, я всегда стараюсь рассказывать родителям про возрастные нормы и особенности развития детского организма и психики. Важно понимать, что многие вещи ребенок не делает не потому, что он неспособный или потому, что он не хочет. Просто его психика еще не созрела для «взрослых» действий.

Откуда же берутся такие псевдонормы? Во-первых, из сравнения с другими детьми: мамы и папы смотрят на детей своих друзей и делают выводы («Но ведь их дочка даже на два месяца младше, а уже умеет!»).

Здесь необходимо сделать важное пояснение. В возрастной психологии есть один из важнейших законов, формулируется он как «гетерохронность развития». За этим сложным термином скрывается следующее явление. Детская психика развивается неравномерно, в разные моменты времени одни процессы делают скачок, другие же замедляются, чтобы сделать такой скачок позже, а третьи развиваются медленно и постепенно. Именно поэтому любые сравнения детей друг с другом малоэффективны: один малыш может заговорить в год, после чего речь будет развиваться очень медленно; другой же до трех лет будет практически молчать, а потом сразу заговорит связными фразами.

Таким образом, с точки зрения норм важно понимать лишь их пределы. Скажем, стоит беспокоиться, если ребенок не заговорил к четырем годам, не может научиться читать в семь и не умеет спокойно высидеть весь урок в третьем классе. Но даже и эти нормы довольно условны и могут быть скорректированы, исходя из индивидуальной ситуации ребенка.

Раннее развитие стало явлением модным. К сожалению, детские психологи все чаще сталкиваются и с негативными последствиями этой моды. Речь идет о ранней невротизации детей — высокой тревожности, психосоматических заболеваниях (астма, кожные заболевания и др.), снижении мотивации к обучению.

Родители хотят сделать детей успешными, это вполне понятно. Важно, чтобы в этой гонке за результатами и статусом (по большей части «взрослой» гонке, признаемся честно), ребенок не потерял детский интерес к процессу, искреннюю любознательность, желание поиграть и побаловаться, наконец.

Особенный размах приобретает это явление, когда у ребенка, в самом деле, начинает что-то хорошо получаться — решать задачки, играть в футбол или на музыкальном инструменте. Требования растут, в итоге ничем не отличаясь от требований к взрослому. Многие одаренные спортсмены и музыканты с сожалением говорят о том, что у них «не было детства», с ранних лет вся жизнь их была подчинена одной цели, режим выстроен поминутно и т. д. Такая абсолютно «взрослая» жизнь может начаться и в три года... Никто не говорит, что нужно зарывать таланты в землю. Ясно, что и много полезных качеств такая жизнь прививает, но все же лишая чего-то важного. Потому необходимо найти баланс, золотую середину.

Далеко не всегда родители спешат с развитием ребенка, и получают трагичные результаты, чаще — оно просто не имеет особого смысла, потому что ребенок еще «не созрел». Для примера — забавный случай, произошедший еще до появления множества пособий для раннего развития.

*Родители, молодые и энергичные студенты педагогического вуза, вознамерились научить свою дочку читать, когда ей было... полгода. С этой целью были заготовлены*

*буквы из фольги. Начали, как полагается, с буквы «А». Малышке периодически демонстрировали блестящую букву и называли ее. И вот, через месяц, результаты не заставили себя ждать — девочка стала все чаще и увереннее произносить звук «А», заведя знакомую итуковину. Результаты вундеркинда с удовольствием демонстрировались друзьям и родственникам, зашедшим в гости, в течение нескольких месяцев. Пока однажды очередные гости не пришли с гостинцем — шоколадкой. Заметив знакомый блеск фольги, девятимесячная девочка радостно «заакала». Родители посмеялись и оставили попытки обучения чтению лет до пяти. Действительно, ребенок до определенного возраста просто не способен осознать букву как абстрактное явление, он воспринимает лишь наглядные свойства объекта (его блеск или цвет, например).*

Процесс взросления, к счастью или сожалению, идет сам собой, помимо нашей власти. Но еще один закон возрастной психологии гласит: только полноценно прожитый этап жизни дает возможность быть успешным в следующем. Иначе говоря, только если ребенок проживет полноценное, наполненное, настоящее *детство*, только тогда он сможет стать настоящим, успешным и... счастливым взрослым.

### **Игнорирование возрастных кризисов: «Я не узнаю своего ребенка, что с ним вдруг произошло?!»**

Дети меняются очень быстро, ведь психика в раннем возрасте развивается стремительными темпами. Временами развитие происходит постепенно, временами оно носит скачкообразный характер. Речь идет, прежде всего, о возрастных кризисах.

Например, в ходе кризиса трех лет вчерашняя ласковая и покладистая «мамина дочка» может стать капризной, резкой, агрессивной. В семь лет несамостоятельный дошкольник может превратиться в ответственного ученика, предпочитающего сложные задачи и отвергающего помощь взрослых.

О том же, как неузнаваемо меняются дети с наступлением подросткового возраста, известно многим, большинство взрослых помнит это еще и по себе. «**ВООБЩЕ-ТО** он сам любит заниматься музыкой, он с удовольствием всегда играл на пианино», — упорно твердит мама 13-летнего мальчика, не желая признать, что интересы ее сына, действительно, кардинально изменились и изменятся еще не раз.

Родители зачастую не только не успевают перестроиться вслед за этими изменениями, а элементарно не верят в них, не хотят их видеть и признавать, считая чем-то мимолетным.

В реальности же возрастной кризис практически всегда означает, что ребенок меняется. Кризис и предназначен для того, чтобы перейти на новый уровень развития. До тех пор, пока мы не признаем этого, упорно цепляясь за «устаревший» образ и взаимодействуя исключительно с ним, этот переход будет затруднен.

Мало того, неизбежно нарушается контакт между родителем и ребенком. Ведь, образно говоря, родитель обращается к тому ребенку, которого уже нет, а отвечает ему уже другой человек...

Особенно ярко это бывает видно в период подросткового кризиса. В самый его острый этап подросток часто отстаивает свои права, интересы, добивается признания себя взрослым, претендует на больший уровень свободы. Родители же сопротивляются, отстаивают, настаивают, убеждают, что часто приводит к бурным ссорам и конфликтам. «Ничего не подделаешь, переходный возраст, его надо пережить», — вздыхают они. И через какое-то время конфликты, в самом деле, сходят на нет. Пережили? Если послушать подростка на этом этапе, он может сказать вот что: «Да мои-то до сих пор считают меня малышом, я с ними не спорю, зачем напрягаться, просто делаю по-своему». И вроде бы все спокойно, но настоящий контакт уже нарушен, и восстановить его дальше будет не так уж просто. Некоторые взрослые признаются, что родители по-прежнему считают их не такими, какие

они есть на самом деле.

Как этого избежать? Прежде всего, всерьез относиться ко всем тем изменениям, что происходят с ребенком, особенно в период возрастных кризисов: осознавать, куда движется ребенок, и быть готовым помочь ему в этом. Ведь агрессия, капризы, истерики — все эти частые спутники кризисов — это лишь энергия изменения, которой не находится адекватного выхода.

### **Ответственность не по возрасту: «Ты же старшая!» / «Но он же будущий мужчина!»**

Старшие дети в семье, к сожалению, часто воспринимаются старше своих лет. «Сиди спокойно, ты же старшая, какой ты показываешь пример», «Учись хорошо, ты ведь старший», «Ты должна помогать мне с малышом, ведь ты старшая, ты моя опора». Эти и похожие фразы нередко с обидой вспоминают уже повзрослевшие «старшие».

На фоне младшего старший брат или сестра иногда кажется родителям уже большим, тогда как в реальности такие фразы могут быть сказаны и пятилетнему, и даже трехлетнему «старшему».

Некоторые из них сопротивляются непомерным требованиям, копируя поведение младшего ребенка, всем видом показывая «Нет же, я тоже маленький!».

Но многие из всех сил стараются оправдать ожидания. «Маме и так тяжело, я должен вести себя тихо», «Родителям и младший братик доставляет столько хлопот, я не должен ничего требовать» — такие выводы может сделать для себя ребенок, получая в итоге состояние постоянного напряжения, страха не оправдать надежды.

«Я помню, что с самого рождения сестренки росла с постоянным страхом сделать какую-то ошибку, мне всегда напоминали, что с меня берет пример сестра, а значит, я должна была быть прямо-таки идеальным ребенком».

В такой ситуации ребенок, во-первых, вырастает со страхом быть «неидеальным», болезненно воспринимая любую свою оплошность; во-вторых, часто приучается отказываться от своих желаний и потребностей. В результате уже во взрослом возрасте человек может иметь проблемы с различением потребностей и желаний, осознанием их важности, может бояться показать свою слабость, не умеет просить других людей о помощи. Повзрослевшие «взрослые дети» никак не могут научиться полноценно отдыхать и расслабляться, так как постоянно чувствуют вину за свои «детские» желания и потребности.

*А вот какую ситуацию наблюдала я, работая в школе. Мама мальчика на консультации рассказывала о нервных срывах ребенка, сложностях в учебе, частых болезнях. В беседе о ситуации в семье то и дело мелькало: «Но он же у нас мужчина в семье, значит, он должен...» (семья была неполной: мама, сын и маленькая дочка). ...Должен помогать с младшей сестрой, должен сам делать уроки, должен таскать сумки из магазина и забивать гвозди, должен, должен, должен... Все бы ничего, только вот этому «мужчине» было всего 7 лет, он только что пошел в первый класс и явно был еще не способен нести мужскую ответственность за всю семью. Мальчик пытался изо всех сил, очень хотел оправдывать ожидания, только вот получалось это ценой невроза и обострения различных хронических заболеваний...*

Таким образом, этот вариант ошибки игнорирования возраста ребенка часто бывает в семьях, где родителям (нередко это и мама, воспитывающая детей в одиночку) по тем или иным причинам сложно дается взаимодействие с детьми, неосознанно они пытаются «переложить» часть своих родительских забот на старшего ребенка, сделать его взрослым «заранее».

Очень важно осознавать, что старший ребенок — тоже еще ребенок, каким бы взрослым он не казался на фоне маленьких и в результате его желания оправдать

родительские ожидания и побыстрее вырасти.

### **Пренебрежительное отношение к детской любознательности: «Да что ты понимаешь!» / «Тебе это рано знать» / «Подрастешь — узнаешь»**

Многие взрослые люди с обидой вспоминают такие фразы своих родителей, причем эти воспоминания с одинаковым успехом могут относиться и к трехлетнему возрасту, и к двадцатилетнему.

С одной стороны, очевидно, что ребенок, в самом деле, не все способен понять, не все ему стоит знать. С другой стороны, если ребенок задает вопрос, значит, ему нужен ответ (и он найдет его с вами или без вас). Пусть этот ответ будет упрощенным, сформулированным доступным для ребенка языком. Но, отказываясь от ответов, мы отказываем ребенку в праве изучать этот мир и разбираться в нем.

Что стоит за родительским пренебрежительным, нервным, насмешливым или просто безразличным «Подрастешь — узнаешь»?

Во-первых, это реальное непонимание особенностей возраста. Самый очевидный пример — подросток или старший школьник, родители которого не осознают, что их сын или дочь уже практически взрослый человек, и продолжают общаться, как с маленьким ребенком. Иногда стоит за этим и нежелание родителей, чтобы их ребенок вырос, — по тем или иным личностным причинам им приятнее, понятнее и легче с маленьким ребенком. Родителей могут побуждать и возрастные стереотипы, чаще всего идущие из собственной родительской семьи. Это устойчивые представления о том, что и в каком возрасте нормально, а что — «еще рано». Эти стереотипы порой имеют мало общего с реальными нормами возрастного развития, но, тем не менее, очень живучи. Иногда за этими словами стоит элементарное нежелание что-то объяснять, вступать в контакт и, вообще, уделять внимание собственному чаду.

Другая распространенная причина — это собственный страх перед серьезными детскими вопросами. Как объяснить, какие подобрать слова, как ответить, особенно если и сам запутался? Такие сложности часто возникают в ситуации развода. Ребенок спрашивает маму, почему их «бросил папа», а мама бросает раздраженное «тебе это еще рано знать» потому, что она и сама не знает, не разобралась, переживает.

А что же происходит в этот момент с ребенком? Подросток испытывает чувство злости, а маленького ребенка охватывает мощнейшее чувство беспомощности, а иногда и укоренившееся чувство стыда («Наверное, я спросил о чем-то неприличном») и страх задавать любые волнующие вопросы в дальнейшем.

Итак, если ваш ребенок иногда задает вам вопросы, которые вас удивляют, и кажется, что ему рановато их задавать, помните об одном: раз вопрос появился в голове у ребенка — значит, он созрел и до ответа. Другое дело, что ответ не всегда требуется подробный, какой вы дали бы взрослому, но он должен быть искренним и понятным. Если ответа нет, можно и об этом смело сказать: «Знаешь, я, честно говоря, сама еще не разобралась, потому не знаю пока, что тебе сказать» или «Давай я подумаю и отвечу тебе попозже».

### **Полное отсутствие возрастных границ: «У меня нет никаких секретов от своего ребенка, мы же друзья»**

Есть родители, позиция которых заключается в том, чтобы с раннего детства общаться с ребенком, как со взрослым, ничего от него не скрывая и ни от чего не ограждая. Так, одна знакомая мама взяла с собой на третьи роды десятилетнюю дочку, мотивируя это тем, что ей все равно предстоит такое рано или поздно. Конечно, это уже крайность, но, тем не менее, хорошо описывает данную родительскую позицию.

На самом деле, такие примеры найдутся у многих взрослых. Кому-то рассказали о том, что он был нежеланным ребенком. Кто-то помнит свое смятение, когда мама обсуждала с

ним подробности своей личной жизни. Кто-то вспоминает, что все детство прожил, слушая от взрослых нелюбимые подробности друг о друге (мамы о папе, папы о маме, мамы о бабушке и т. д.). Кто-то жил под гнетом постоянного финансового кризиса в семье, о котором он знал во всех подробностях с раннего детства, и уже с трех лет учился не попросить (а лучше не захотеть) лишнего. Когда разговариваешь об этом со взрослыми людьми, большинство из них говорят: «Уж лучше б они оставили свои секреты при себе!»

Во всех этих примерах родители также игнорируют возрастные особенности ребенка. То, что взрослый со своей устойчивой психикой способен воспринять адекватно, ребенок далеко не всегда поймет также. Он может отреагировать беспокойством, смятением, гиперответственностью и даже чувством вины. Иначе говоря, стремясь разделить с ребенком все беды и радости, мы часто взваливаем на него тяжкий груз и непомерную для его возраста ответственность.

Причины построения подобной модели поведения могут быть различными. Часто это благое намерение завоевать доверие, стать ближе с сыном или дочерью. Однако иногда такое стремление перерастает в попытку контроля над личностью ребенка, отношения начинают представлять собой довольно крепкий симбиоз, в котором родитель «привязывает» к себе ребенка, уходя таким способом от собственного одиночества и других личностных проблем. В таком симбиозе ребенку крайне сложно развиваться как личности, осознавать себя, как уникального индивида.

Нередко построение таких дружеских отношений — следствие инфантильности родителя, который не готов к своей роли: «Моя мама с детства навязывалась мне в подружки, а мне хотелось просто МАМУ! Она рано меня родила и все хотела остаться девушкой, не имея никаких особых обязательств».

Бывает и так, что «дружескую модель» мама или папа формирует неосознанно в противовес собственной родительской семье: «Мои родители всегда были на каком-то недостижимом пьедестале, близкого общения не было, потому я стараюсь со своим ребенком строить дружеские отношения на равных, которых мне так не хватало самой».

Безусловно, ребенку, как и любому человеку, нужны друзья. Но ребенку также очень нужны и *родители*. А родители — это те люди, которые могут что-то решить *вместо* ребенка, оградить от сложных или болезненных для него ситуаций, которые могут подсказать и дать совет. В детском возрасте ребенку необходим родительский авторитет. Таким образом, позиция мамы / папы все же несколько отличается от позиции друга. Что отнюдь не отрицает поддержания близких, искренних, дружеских отношений.

### **Отношение к ребенку как к манипулятору: «Ребенок манипулирует мной!» / «Он меня не слушался, и я обиделась»**

Среди родительских обращений за советом к психологу одна из самых частых жалоб — жалоба на то, что ребенок манипулирует родителями. Причем это слово употребляется, в том числе, и в отношении совсем маленьких детей. Вот два довольно характерных запроса: «Мой ребенок — манипулятор, в свои 10 месяцев она может добиться всего, чего захочет, дочка будет реветь, пока ей не дадут то, что она просит, а отвлечь ее очень трудно»; «Моей внучке всего-то 11 месяцев, но мне кажется, что она уже прекрасно понимает, кем из близких можно манипулировать, а кем нет. Так, когда с Машенькой сижу я, семья остается без ужина — у меня просто нет ни минутки, чтобы приготовить еду для взрослых. А вот дочь ухитряется и ужин приготовить, и с подружками поболтать, и даже обновку себе приобрести. Только не думайте, что я инертная женщина. Как раз я все делаю быстрее и с большим энтузиазмом, чем дочь. В чем дело?»

Так в чем, действительно, дело? Дело точно не в манипулятивном поведении ребенка. Что такое манипуляция? Это *осознанная* стратегия поведения, грубо говоря, когда человеку нужно чего-то добиться, он решает, что выгодно не сказать об этом прямо, а «сыграть» какую-то роль. Ребенок на такое поведение не способен, вследствие возрастного уровня

развития психических процессов, до 4–5 лет абсолютно точно, а некоторые научаются даже чуть позже. Иначе говоря, не может ребенок в 10–11 месяцев кем-то *манипулировать*, он просто не умеет.

Казалось бы, какая разница, как это назвать? Разница, между тем, большая. Как только мы полагаем, что ребенок поступает так осознанно, мы и реагируем соответственно — как реагировали бы, если бы перед нами был взрослый. Что мы делаем, когда понимаем, что взрослый человек манипулирует нами? Игнорируем, конфликтуем, специально не даем того, о чем нас просят и т. д. Между тем, что происходит с ребенком? Ребенок пытается реализовать свои потребности, пытается тем способом, который у него получается. Получается плачем — плачет, получается агрессией — бьет и т. д. Ребенок непосредственно реагирует на созданную вокруг него ситуацию. Так есть ли смысл в данном случае обижаться, специально чего-то не давать и т. д.? Конечно, нет. Ведь потребность никуда не денется. Если ребенок жаждет внимания, ему нужно его дать. Если ребенок реагирует так от того, что переутомился, нужно обеспечить ему отдых. И вариантов таких потребностей — множество. В первую, очередь, нужно понять, какую же из них ребенок реализует. Ну и, конечно же, дать возможность ее реализовать более адекватным способом. А в основе этой адекватной реакции на детские «манипуляции» — понимание, что ребенок до определенного возраста не умеет манипулировать в принципе.

Так, например, что может быть истинной причиной поведения девочки во втором эпизоде? Нужно посмотреть внимательно на разницу в общении бабушки и мамы с ребенком. Возможно, бабушка больше тревожится и переживает за ребенка, потому сама не может оставить его ни на минутку. Бывает также, что в доме, где живет ребенок, все пространство уже организовано для него самым безопасным образом (дверцы заклеены, стеклянные предметы убраны и т. д.). А если ребенок гостит у бабушки, потенциальных опасностей для него гораздо больше. И тогда, естественно, мама может спокойно уйти на кухню готовить ужин, а бабушка будет дергаться на каждый звук. Возможно также, что того внимания, которое уделяет девочке мама, ей недостаточно, но она уже поняла, что большего ей не получить и компенсирует его общением с бабушкой. Так или иначе, важно разобраться в причинах, а не просто «препятствовать манипуляциям».

Отдельно хотелось бы немного сказать об обиде. Некоторые взрослые используют обиду как инструмент воспитания. Ребенок не слушается, сказал что-то не то, не выполняет обещания — мама (папа, бабушка) обижается: уходит к себе в комнату, не разговаривает, всем видом выражая обиду. Прием этот хоть и работает иногда, только вот очень не рекомендуется им злоупотреблять, особенно с маленькими детьми.

Дело в том, что обида близкого взрослого на ребенка — очень тяжелое для ребенка бремя. Что такое обида? Обида — это чувство обманутых ожиданий. Ждали от человека одного, а он сделал по-другому — мы обиделись. Обида в этом смысле способ не впрямую показать другому человеку, что он сделал что-то не так (по нашему мнению). Обида говорит другому: «Ты в чем-то виноват, а в чем — догадайся сам».

Взрослый человек может так или иначе отреагировать на это послание: понять причины, ответить, что-то исправить или, наоборот, прояснить свои мотивы «обиженному», а то и просто проигнорировать это послание. Маленький ребенок не способен еще улавливать суть обиды. Мало того, он может быстро забыть о каком-то своем «проступке», сделанном неосознанно. Когда же он сталкивается с обидой близкого взрослого, он считывает лишь одно послание «Я в чем-то виноват, я очень плохой». Вспоминается рассказ о мальчике, который давно забыл о своем «проступке» и вдруг столкнулся с обиженной на него бабушкой, смятение на его лице сменилось горькими слезами: «Я что-то наделал, теперь она никогда, никогда не заберет меня из садика!». В общем, что делать с этим чувством ребенок не знает и не может еще знать, ему это еще, как говорится, не по возрасту.

**Все описанные в главе примеры были так или иначе связаны с игнорированием возрастных особенностей ребенка в силу незнания или непонимания специфики**



детского возраста, сложившихся стереотипов или личностных проблем у родителей.

Завершая эту главу, хотелось бы еще раз подчеркнуть важность полноценного проживания ребенком каждого возрастного этапа. Постоянно держать двери в будущее открытыми, но не заталкивать в них ребенка силой — это та непростая роль в развитии ребенка, с которой сможет справиться только любящая мама и любящий отец.

## **Ошибка вторая: вычеркивать эмоции из отношений с ребенком**

*В послевоенные годы в ходе масштабных наблюдений за детьми в интернатных учреждениях была выявлена одна закономерность. Дети в интернатах получали абсолютно все необходимое для жизни (питание, лечение, одежду и т. д.), но совершенно не имели эмоционального общения со взрослыми. В итоге, у многих из них появились серьезные проблемы со здоровьем, нарушения в интеллектуальном и социальном развитии.*

Эмоции — важная часть любых человеческих отношений, будь то отношения деловые или личные. И уж, конечно, эмоциональная составляющая всегда есть в отношениях родителя и ребенка в той или иной степени.

Радость, гнев, боль, нежность, обида — любые эмоции «раскрашивают» общение, делая его чем-то большим, чем просто обмен информацией. В эмоциональном общении мы учимся разбираться в себе и в других людях, учимся сопереживать и понимать чувства собеседников. Наконец, эмоционально окрашенную информацию мы лучше воспринимаем и запоминаем.

Для ребенка особое значение имеет эмоциональный контакт с родителями, близкими взрослыми. Это утверждение даже нет особого смысла доказывать, можно считать его аксиомой. Хотя эксперимент, описанный в примере, сомнений не оставил вовсе.

Тем не менее, иногда родители «вычеркивают» эмоции из отношений с ребенком, делая это более или менее осознанно и по самым разным причинам.

### **Эмоциональная холодность родителей: «Он и так знает, что я его люблю» / «Зачем эти нежности?»**

«Что такое отсутствие тепла, я знаю не понаслышке. Это когда чувство долга есть, а любви... Ну нет ее, любви, где ж ее взять?! Кормят, одевают, в пионерлагерь на море отправляют, чего ж еще?». Увы, бывает и так, что любви, действительно, нет. Но все-таки это не такой частый случай. Чаще дети за эмоциональной холодностью родителей просто не могут увидеть и различить этой любви. Это мы, взрослые, можем рассуждать о том, что любовь — в поступках. Дети же читают любовь через ее проявления: объятия, поцелуи, улыбки и теплые слова.

Не во всех семьях эти проявления есть. Почему так получается?

Во-первых, нередко срабатывает стереотип, который родители принесли от своих мамы и папы, когда считается, что выражать теплые чувства друг к другу — это нечто не вполне приличное, да и просто «не принято». Необязательно это вариант какого-то семейного неблагополучия. Ведь аналогично может быть не принято выражать и негативные чувства друг к другу. Просто это модель семьи, где сдержанность становится одним из главных достоинств. В ней может царить вежливость, доброжелательность, но общение будет достаточно формальным.

В другом варианте такая холодность обусловлена личностными особенностями самих родителей. Прежде всего, — типом темперамента. Мама или папа флегматичного типа замкнуты, сами по себе сдержаны и не испытывают бурных эмоций. Соответственно, они не нуждаются в особых проявлениях любви и могут не давать этого и своим детям («Не люблю

я эти телячьи нежности!»). Чуть повзрослев, дети таких неэмоциональных родителей обычно понимают это не отсутствие любви. Однако в раннем возрасте все же часто терзаются сомнениями: «Я помню, что все раннее детство по несколько раз на дню допытывалась у своей мамы, любит ли она меня. Мама каждый раз уверенно отвечала „Конечно, люблю“, но на следующий день мне опять хотелось задать ей тот же вопрос».

Повзрослевшим детям, обиженным на маму / папу за недостаток тепла в детстве, стоит осознать, что это могло быть связано и с серьезными проблемами у них самих. Различные психологические травмы могут привести к тому, что человек избегает любого контакта с другими людьми, особенно телесного.

Отдельно стоит сказать именно о ласках. Бытует мнение, что ребенок очень нуждается именно в телесном контакте с матерью. Кто-то даже подсчитал, какое количество объятий и поцелуев необходимо ребенку в день. Пожалуй, это правило абсолютно справедливо только касательно детей в возрасте до года. Младенцы, не разделяющие пока себя и мать, в самом деле, остро нуждаются именно в телесном контакте. У детей постарше такая потребность может быть выражена уже очень индивидуально: кому-то по-прежнему требуется много прикосновений, кому-то важнее слышать теплые слова, а кому-то почаще видеть улыбку матери или отца. Поэтому, прежде всего, мы говорим об *эмоциональном* контакте. Все остальное — лишь способы его поддержания.

Иногда родители объясняют недостаток общения с ребенком собственной занятостью. Особенно часто это можно услышать от отцов. Чаще всего, за этим все же кроются другие, внутренние, причины. Та же неуверенность в себе как в родителе, закрытость и другие, о которых речь шла выше. На одной из встреч отцов один из участников выразил эту мысль довольно интересно. «Вот мы все говорим о недостатке времени. А вы уверены, — сказал он, обращаясь к другим участникам, — что если бы в сутках появилась еще пара лишних часов, вы посветили бы их ребенку, а не очередному рабочему проекту?»

Очень важно помнить о том, что ребенку эмоциональное общение с родителями (а особенно с мамой) необходимо, как способ почувствовать себя в безопасности, как способ сформировать устойчивое положительное самоотношение («раз мне показывают любовь, значит, я ее достоин, я хороший»). Кроме того, это необходимо и для развития личности: интерес близкого взрослого к эмоциям ребенка помогает осознать и почувствовать их ценность. Это же и путь для развития эмпатии, то есть умения сопереживать другому, делиться чувствами и мыслями с другим человеком.

Не получая достаточного количества проявлений любви в свой адрес, ребенок может стараться всеми силами заслужить ее, при неудаче же, наоборот, — провоцировать на раздражение или страх за его жизнь. Лишь бы не видеть безразличия к себе, ребенок постоянно будет стремиться подтверждать свою значимость в жизни родителей.

*Закончить эту мысль хочется рассказом одной мамы. «Я с болью вспоминаю, как моя дочка, когда ей было два года, всеми путями требовала моего внимания. Я же была настолько занята собственными проблемами, делами и чувствами, что никак не могла „включиться“ в общение с ребенком. Я выполняла все свои формальные обязанности по уходу за ней и очень злилась, что она хочет от меня чего-то еще. Я укладывала ее спать, физически сидя рядом, а реально витая в своих мыслях, и все никак не могла понять, почему она не может меня отпустить от себя, пока один мудрый человек не сказал мне довольно жестко, что я взрослый человек, я мать. А значит, просто обязана взять себя в руки и хоть на полчаса в день полностью отключиться от своих проблем, чтобы пообщаться с ребенком. Оказалось, что дочке, и правда, нужно не так много — лишь мое искреннее внимание и тепло».*

**Воспитание «по правилам»: «Мы будем воспитывать ребенка только по методу...»**

С древних времен педагоги, философы, психологи пишут книги о том, как правильно воспитывать детей, разрабатывают целые системы, научно их обосновывая. Сознательные родители же изучают авторитетные источники и принимаются воплощать их в жизнь.

Всем известна система доктора Спока, имевшая бешеную популярность в середине XX столетия. Сейчас очень популярны техники взаимодействия, описанные Юлией Борисовной Гиппенрейтер в ее книге «Общаться с ребенком. Как?». Редкий родитель, например, не слышал о техниках «активного слушания». Да и множество появившихся в последние годы специализированных журналов для родителей говорит о явной популярности этой тематики.

Казалось бы, психологам нужно быть обеими руками за повышение психологической грамотности родителей, стремление развивать свое родительское мастерство. Однако есть тут и подводные камни, с которыми многие специалисты уже имеют дело в своей практике.

Используя те или иные приемы воспитания, родители иногда как бы ставят стену между собой и ребенком. Ребенок сделал так — ответь вот таким образом, то есть вместо живого общения «стимул — реакция». И нет здесь особого места реальным чувствам обеих сторон, все силы сосредоточены на необходимости целенаправленного воспитания, формирования необходимых качеств и поведения. Случай, конечно, крайний, но не такой уж редкий. Казалось бы, та же техника «активного слушания» сама по себе предполагает эмпатию и сопереживание эмоциям ребенка, однако же, встречаются родители, которую и ее используют очень механистично.

За таким фанатичным следованием тому или иному подходу в воспитании может скрываться неуверенность в собственных силах, желание «отстраниться» от реального контакта с ребенком.

Одна мама пишет: «Моя дочь — ей 7 лет — постоянно капризничает, как будто надо мной издевается. Я понимаю, переходный возраст, стараюсь сдерживаться изо всех сил, все логически ей объяснять. Но иногда так хочется наказать...».

Как ни парадоксально звучит, но дети иногда, действительно, ждут наказания (речь, конечно же, не должна идти о физическом наказании). Наказание для ребенка определяет определенные границы поведения. На самом деле, иногда даже достаточно просто ярко выраженной эмоциональной реакции близкого взрослого. Ребенок должен видеть, что его поведение маму злит, обижает, расстраивает. Ведь он уже догадывается, что такие эмоции должны появиться, но почему-то их не обнаруживает. Язык эмоций более универсален и красноречив. Можно миллион раз беспристрастным голосом повторить слово «Нельзя», но ребенок будет слабо верить в этот запрет, пока вы не вложите в него свое беспокойство и даже злость, адекватные ситуации.

Какой бы хорошей и продуманной не была система воспитания, но слепое следование ей отгораживает маму и папу от собственного ребенка, его реальных эмоций, чувств, желаний, предпочтений и потребностей.

### **Воспитание умения обходиться без желаний: «Есть такое слово — „надо“»**

Наверное, многие из нас слышали эту фразу в детстве от своих родителей. Да и не каждый взрослый может позволить себе такую «роскошь» — заниматься тем, что хочется.

Но ведь мы сами знаем, что каким бы сильным не было это «надо», без желания очень сложно сделать что-то. Если и удастся, то долго, с множеством негативных эмоций и потраченных нервов.

Безусловно, совсем без «надо» не обойтись ни взрослому, ни ребенку. Но бывает, что «необходимому» отдается слишком уж явным приоритет перед желаемым. В некоторых семьях детское (обычно тогда и взрослое тоже) «хочу» воспринимается как нечто не только несущественное, а постыдное. «Мало ли чего ты хочешь!», — то и дело слышит ребенок. И постепенно ребенок хотеть разучается, а точнее говоря — хотеть-то он хочет, но прячет свои желания все глубже.

А вместе с умением и позволением себе хотеть человек теряет энергию и интерес к жизни. Жизнь на одном только «надо» превращается в скучный и бесцветный спектакль.

«Но ведь не может же он делать все, что вздумается!» — парируют родители. Конечно, не может, об этом речь не идет. После осознания желания всегда можно подумать о степени его осуществимости, о методах реализации, о последствиях, к которым это приведет. Здесь неопределима и роль родителя, как более опытного человека.

Но я говорю о том, что родители иногда дают ребенку директиву «Не желай!», «Не смей хотеть!». Запретить хотеть так же, как и запретить испытывать те или иные эмоции, невозможно. Но можно запросто научить ребенка не верить своим желаниям, не уметь различать и понимать их, считать их несущественной мелочью.

*«Я не помню, чтобы я в детстве чего-то сильно хотела. Другие дети могли истошно кричать в магазине, требуя игрушку, или мечтать годами о какой-нибудь кукле. Я почему-то всегда знала, на что родителей денег не будет, и этого не хотела. Ну вот не хотела и все, очень удобно. Когда я стала взрослой, я обратила внимание, что выбираю продукты и одежду все так же. Сначала смотрю на цену, даже не задумываюсь, а что же мне хочется. Люди вокруг мечтали о дачах, машинах или путешествиях, а я говорила, что мне ничего не надо. Потом мощная депрессия привела меня к психотерапевту. Я начала учиться хотеть. Было так странно, что нужно приложить столько внутренних усилий, чтобы различить, например, стоя перед палаткой с фруктами, а какого же фрукта, в самом деле, хочется».*

Дети, окруженные стенами из «надо», похожи на маленьких взрослых. Серьезные, обстоятельные, исполнительные. А в подростковом и юношеском возрасте они, раздираемые бурей эмоций и не умея их ценить и понимать, часто впадают в глубокие «недетские» депрессии.

### **Запрет чувств и эмоций: «Не смей плакать!» / «Не вздумай бояться!»...**

Иногда под запретом в семье лишь какие-то определенные эмоции, обычно негативные переживания. «Немедленно прекрати плакать!», «Разве можно сердиться на маму / папу / бабушку?», «Нельзя жалеть игрушку для сестренки», «Не бойся собаку, она не кусается» и т. д.

Крайне важно различать запреты нежелательного *поведения* и запреты нежелательных *эмоций*.

Можно и нужно запрещать ребенку бить близкого человека, но нельзя запрещать ему испытывать злость.

Можно контролировать слишком бурные проявления эмоций в общественных местах, но нельзя запрещать ребенку чувствовать грусть и радость.

Можно учиться делиться с сестренкой, но нельзя поставить под запрет ощущение «Как же мне жалко мою игрушку».

Можно рассказывать о том, что иногда нельзя показывать свой страх, но нельзя высмеивать его.

Иначе говоря, ребенка необходимо учить сдержанности и умению управлять своими эмоциями. Но нельзя запрещать что-то чувствовать!

Почему так? Прежде всего, потому что запретить эмоции просто невозможно. Это элементарно бессмысленный запрет. Максимум, чему мы, таким образом, ребенка научим — это глубоко-глубоко прятать их, в том числе от самого себя. Ни к чему хорошему это в будущем не приводит. Из запрета на чувства и эмоции проистекают и неумение вовремя отследить собственное психологическое неблагополучие, и психосоматические заболевания.

Иногда даже у нас, взрослых, негативные эмоции так зашкаливают, что нам стыдно за них перед собой. Но игнорируя их, мы ничего не изменим. Наоборот, нам нужно их осознать и, по возможности, найти адекватные способы их выражения, понять их причины. Только

так мы способны снизить накал этих чувств. Но первый шаг для этого — сказать себе «Да, я чувствую злость, я просто в ярости, это потому что...»

Так же стоит реагировать и на эмоции ребенка. Ведь иногда он напуган ими еще больше. Он прекрасно знает, что сестренку надо любить, но она сломала его любимую машинку, и он испытывает совсем иные чувства. Давайте скажем ему: «Послушай, ты злишься. И это нормально, мы все иногда злимся. И тебе жалко машинку, потому что она твоя. Она, и правда, твоя. Нам всегда жалко свои вещи». А уже потом расскажем о том, как выразить свою злость, о том, как важно уметь прощать и т. д. Но сперва признаем чувство и признаем его нормальным:

- естественно злиться (даже на маму!).
- естественно грустить (даже когда всем весело!).
- естественно жалеть свою любимую игрушку (даже лучшему другу!).
- вполне естественно ревновать маму к младшей сестренке. И т. д.

В чем причина запрещенных эмоций?

В первую очередь, в том, что взрослые сами боятся сильных чувств ребенка и не особенно знают, что с ними делать. Нам становится не по себе, когда мы видим горько плачущего малыша. И мы спешим сказать ему «Не надо плакать, все будет хорошо». Хорошо обязательно будет, но сейчас ребенку важнее разделить с кем-то свою грусть, печаль или горе, дать им право на существование. Итак, вместо «Не плачь» — «Я понимаю, что тебе грустно», вместо «Да ничего страшного, каждый иногда проигрывает» — «Да, это обидно, я бы тоже расстроился». И т. д. Если эмоция есть — значит у ребенка есть все основания ее ощущать.

*«Помню, когда мне было лет 13, мы постоянно конфликтовали с мамой. Я могла кричать, огрызаться, дерзить. Но в какие-то моменты ссоры мне иногда становилось так по-детски больно и жалко себя за что-то, что я начинала плакать. Видит бог, я сама этого не хотела, хотелось же показать себя взрослою. Маму же это выводило из себя, она начинала кричать, чтобы я немедленно прекратила реветь. Видимо, считала мой плач моим очередным приемчиком в борьбе. Или считала, что поводов плакать нет. А может, просто пугалась моих слез, неожиданных для нее. А я не могла перестать, просто физически не могла. Потому что я плакала не просто так, а от какой-то своей собственной невысказанной и непонятой боли».*

Многие детские чувства в семье под запретом, благодаря живучим стереотипам о «неприличном». В частности, это касается чувств с малейшим намеком на сексуальность. «Какая еще любовь! Немедленно выкинь это из головы! Лучше бы за учебу взялась», — слышит девочка-подросток от матери. А разве можно просто взять и выкинуть из головы любовь? Как и любое другое чувство? Нельзя. И мама сама прекрасно знает, что нельзя. Просто она боится новых чувств своей дочери и предпочитает запретить их. В итоге, влюбленность, конечно, от запрета не исчезает, а вот желание доверять свои чувства матери резко сходит на нет.

Многим знакомы и полоролевые стереотипы, из-за которых больше достается мальчишкам. Обычно им нельзя бояться, нельзя плакать, а частенько еще и нельзя испытывать любые нежные чувства, так как они воспринимаются как неправильные, неприличные и не соответствующие образу «хорошего мальчика».

Что происходит с ребенком, получающим от родителя послание «Не чувствуй это»? Да, он будет подавлять «неправильные» эмоции, что в будущем приведет к неумению «слышать себя» и адекватно оценивать состояния других людей. Но мало того, — это начало развития комплекса неполноценности: «Родители не злятся, злиться нехорошо, а я злюсь — значит, я какой-то плохой, неправильный, недостойный...».

Эти запреты на те или иные чувства не всегда звучат вслух. Скрытые послания о недопустимости любви к кому-то из членов семьи очень распространены в конфликтных

семьях и в семьях после развода родителей.

*«Когда родители развелись, мне было 9. Самое жуткое, что было в той ситуации, это то, что я должен был, по мнению мамы, перестать любить папу и заодно бабушку! А, по мнению папы, маму! Нет, они этого, конечно, не говорили. Но стоило мне сказать что-то хорошее о другом, на это следовала ТАКАЯ реакция, что мне и так было все ясно».*

### **«Условная» любовь: «Я буду любить тебя, если...»**

Каждый ребенок (да и взрослый) жаждет, чтобы его просто любили. По задумке природы материнская любовь — безусловна. Она есть просто потому, что ребенок появился на свет. Ведь он не успел еще ничего достигнуть и кем-то стать.

Однако иногда родительская любовь преподносится ребенку как награда: «Получил пятерку? Как же я тебя люблю!», «Мой любимый сыночек ведь послушный мальчик? Такого капризного я и не знать не хочу».

Чаще всего такие фразы говорятся родителями без злого умысла, без особого осознания того, что они делают любовь к ребенку зависящей от условий: «Нет, ну это ж понятно, что я все равно его люблю!». А понятно ли ребенку? Если прочесть воспоминания взрослых, живших в детстве в такой атмосфере, станет ясно, что, скорее всего, непонятно.

*«Я сейчас вспоминаю свое детство, — я была в постоянном напряжении... А вдруг мама разлюбит меня, а вдруг отдаст меня в детдом (она не раз так говорила)? Сейчас я понимаю, что это были лишь такие методы воспитания, но тогда мне было постоянно страшно и беспокойно».*

Слова родителей, вообще, имеют гораздо большее значение в судьбе ребенка, чем хотелось бы родителям. Поэтому с ними нужно обращаться очень осторожно. Очень важно, чтобы ребенок различал отношение к нему самому и к его поведению. Поступки, дела, слова ребенка могут не нравиться, заставлять сердиться. Но сам ребенок должен быть любим, это важно. Итак, не «Я не люблю тебя, когда ты так делаешь», а «Мне не нравится, когда ты так делаешь». В глазах взрослого разница формулировок почти незаметна, в глазах ребенка она огромна.

Безусловная любовь, любовь без всяких условий, дает ребенку жизненно необходимое чувство защищенности. Это тот тыл, который ребенок чувствует за своей спиной в течение всей жизни.

**Так о чем же мы говорили в этой главе? Конечно, о любви, которая нужна ребенку как воздух. А также об искренности в отношениях с ребенком, сколько бы лет ему ни было, об открытости, готовности принимать и понимать другого человека со всеми его эмоциями, проблемами, сомнениями. Это совсем непросто делать под грузом собственных проблем, дел, привычек и чувств. Но к этому можно стремиться!**

### **Ошибка третья: обесценивать личность ребенка**

*Родители с ребенком пришли в ресторан. Когда официантка принесла каждому из них меню, родители сделали свои заказы, после этого мать захлопнула меню своего сына и сказала:*

*— А малышу принесите отварное куриное филе и зеленый салат.*

*Официантка не шелохнулась. Она обратилась к мальчику со словами:*

*— Что желаете вы, сэр?*

*— Я? — удивился парень. — Бифштекс и жареную картошку.*

*Официантка улыбнулась и спросила:*

*— Бифштекс хорошо прожаренный или с кровью?*

*— С кровью, пожалуйста.*

*Когда официантка отошла, мальчик сказал родителям:*

*— Вы не поверите, но она думает, что я — настоящий.*

*(Анекдот-притча)*

Что такое «личность»? В психологии до сих пор нет единого мнения на этот счет. Пожалуй, основная бесспорная характеристика личности — это осознание себя, отделение себя от окружающего мира. В этом смысле мы говорим о том, что младенец — это, безусловно, уникальный индивид, но все же еще не личность. Но уже в 2,5–3 года ребенок начинает осознавать себя, выделять свои чувства, давать оценки своему поведению. И это свойство стремительно развивается в дошкольном и школьном возрасте. Ребенок формирует представления о мире и самом себе. Происходит это в обязательном взаимодействии с другими людьми, в первую очередь, с родителями. Поэтому от того, насколько всерьез, уважительно, *по-настоящему* относятся родители к личности своего ребенка, во многом зависит его будущее.

Поговорим о способах обесценивания личности ребенка родителями.

### **Высмеивание эмоций ребенка: «Все это ерунда! Повзрослеешь — сам поймешь»**

Когда 3–4-летний ребенок словами обозначает свои эмоции, со стороны это иногда выглядит довольно забавно. Конечно, если ребенок говорит «Мне страшно» или «Мне весело», это еще как-то понятно и привычно. А вот когда малыш говорит «Я волнуюсь» или «Я обиделся», это немного режет слух. Возникает ощущение, что он просто повторяет слова кого-то из взрослых, не внося в них особого смысла. Но эти слова неслучайны, даже если эмоция выражена не точно и даже смешно.

*Вот воспоминание одной взрослой уже женщины. «Мне было лет 5–6. У нас дома собрались гости, было какое-то веселое застолье. А мне почему-то было грустно, причину я, конечно, не помню. В один момент родители стали просить меня рассказать стишок, а я ответила, что не хочу. Меня спросили, почему. И я ответила: „Настроения нет“. Взрослые начали хихикать и забавляться. Как я сейчас понимаю, эта фраза выглядела комично в устах маленькой девочки. Но в тот момент мне стало очень обидно, я даже почувствовала какое-то унижение. И вот до сих пор помню этот эпизод. Зато теперь точно знаю, что и маленькие дети чувствуют все ровно так же, как взрослые».*

Действительно, детство ассоциируется с беззаботностью, безопасностью и весельем. Маленькому ребенку, который грустит, обижается или волнуется, так и хочется сказать «Ой, какая ерунда, нашел, о чем переживать». Однако если мы дадим себе труд вспомнить в детстве самих себя, то совершенно точно восстановим, что испытывали те же эмоции, что испытываем сейчас. Да, может быть, причины были и «ерундовые» по взрослым меркам. Но эмоции были самые, что ни на есть, серьезные и настоящие.

Настоящими были и первые влюбленности, первые обиды на предательство друзей... Эти детские эмоции, увы, тоже частенько становятся объектом потехи для взрослых и не воспринимаются всерьез. «Ну, подумаешь, этого разлюбишь, в другого влюбишься, нашла из-за чего переживать!», «Ну, не позвал он тебя на день рождения, да и ладно, ерунда какая!» и т. д. Нередко дети слышат такие фразы от родителей, сказанные с высоты опыта.

Иногда уже одного подобного эпизода бывает достаточно, чтобы ребенок закрылся и перестал доверять сокровенное родителям. И на самом деле, это естественный для него способ сохранить ценность собственных чувств, а, значит, и ценность собственной личности.

Наиболее опасно пренебрежение эмоциями, когда ребенок уже вступил или вступает в подростковый возраст. Подростковые депрессии — далеко не миф. Подросток может переживать из-за драматичных отношений с друзьями, любимым человеком, из-за недостатков собственной внешности и множества других причин. Причин, которые опять же со взрослой «колокольни» кажутся глупыми, незначительными, а то и мнимыми (ведь переживать из-за внешности может и объективно симпатичная девочка). Но именно вследствие этих причин подростки, к сожалению, предпринимают попытки покончить с жизнью... И это происходит, чаще всего, именно тогда, когда проблемы подростка игнорируются взрослыми как несущественные. «Подумаешь, переходный возраст, перебесится», — думают родители. Такое послание звучит для подростка лишним подтверждением незначительности, неценности его личности, остро переживаемых в этот период.

*«ОН даже не хочет на меня смотреть. Я, наверное, уродина. С подругой тоже из-за него поссорилась. Пришла домой зареванная, а мама давай „успокаивать“, что я выдумала всю эту любовь. Даже посмеялась, типа я просто пострадать хочу. Получается, я уже и влюбиться не способна. Зачем тогда жить?», — Интернет-дневники подростков изобилуют такими признаниями.*

Какими бы незначительными ни казались причины, какими бы неуместными ни казались чувства, ребенок имеет право на серьезное отношение к ним со стороны самых близких ему людей. Обесценивая эмоции, мы обесцениваем саму личность ребенка.

### **Отсутствие личного пространства у ребенка: «А что это ты там делаешь?»**

В жизни каждого человека есть территория, куда вход посторонним разрешен только по специальному приглашению «хозяина». Причем речь идет и о территории в буквальном смысле, и о территории личных переживаний.

Потребность в приватности касается всех, независимо от возраста. Ведь чувства подростка, родители которого прочитали его дневник, ничем не отличаются от чувств мужа, обнаружившего, что жена рылась в его карманах.

В каком возрасте у ребенка появляется такая потребность? Конечно, речь не идет о младенце, который еще и не воспринимает себя как отдельную личность. Первые попытки отстоять свое личное пространство появляются в кризисный трехлетний возраст.

Уже с этого возраста ребенку необходима если не своя комната, то свой уголок в квартире. Причем сделано это должно быть не формально, а так, чтобы ребенок ощутил это место своим пространством. Значит, желательно, чтобы он принял какое-то участие в выборе мебели, в расстановке игрушек на полках и т. д. Очень важно уже с раннего детства ребенка привыкать к тому, что эта территория — его собственная. Это означает, что даже если маме хочется сделать на ней уборку, очень желательно согласовать это с «хозяином».

Особую остроту вопросы территории приобретают, когда ребенок взрослеет и входит в подростковый возраст.

*«Мало того, что он стал постоянно закрывать дверь в свою комнату, так еще и повесил табличку „Не входи — убьет“. Непонятно, какие у него там могут быть секреты», — жалуется мама.*

Личное пространство напрямую связано с процессом осознания себя, понимания себя как отдельной уникальной личности. Поэтому борьба за него так обостряется в кризисные периоды развития — в три года, в семь лет, в подростковый период. Подросток вовсе необязательно скрывает за закрытой дверью какой-то секрет. Злость ребенка, ощущающего



вмешательство в его личную жизнь, выходит далеко за пределы страха быть застигнутым за плохим поступком. Прежде всего, такой гнев связан с чувством собственного достоинства. Закрытая дверь для него — символ его отдельности от родителей, символ ценности и важности его собственной личности. [https://vk.com/kinder\\_landia](https://vk.com/kinder_landia)

*«Мне уже 25, но я пока живу с родителями. Никто не верит: я до сих пор с боем закрываю дверь в свою комнату. Стоит двери постоять закрытой больше пяти минут, как заглядывает мама и спрашивает обиженным голосом, чего это я закрылась».*

В материальном плане вопросы личного пространства касаются также наличия у ребенка его личных вещей. Что такое личная вещь для взрослого? Это вещь, которую можно использовать или не использовать, сломать или модифицировать, подарить или просто выбросить.

Редко у кого из детей есть такое же ощущение по поводу своих вещей. Подаришь игрушку в садике подружке — мама ругает, разрисуешь свою машинку — опять ругает, постоянно напоминая, что вещи дорогие и куплены за родительские деньги. Своих у ребенка нет и еще долго не будет. Значит, все это время его вещи, на самом деле, не его, а родительские? Ответу снова однозначно: у ребенка должны быть его личные вещи. Это вовсе не означает анархию. Задача родителей — научить ребенка понимать ценность вещей и последствия своих действий. Аргумент «мои деньги, я и решаю» здесь самый худший. Полная финансовая зависимость угнетает любого человека, ребенок — не исключение. Продолжая тему финансов, нужно сказать и о том, что карманные деньги — это тоже часть личного пространства. Пусть для младшего школьника это будет хоть 50 рублей в неделю, но так, чтобы он сам мог распорядиться ими. Опять же не нужно устраняться полностью из этого процесса, подсказывайте, советуйте, учите «маленьким хитростям». Делайте это так, как если бы советовали другу — без давления.

К теме личного пространства относится и вопрос личного времени. Вспомните, как важно вам иметь хоть пару часов в сутках, когда вы принадлежите только самому себе! И подрастающему ребенку важно иметь время, когда он может полностью распоряжаться своей жизнью.

*«Вот бывает, сидишь, слушаешь музыку, а мама кричит: „Пойди вынеси мусор, все равно ничего не делаешь“. Как же это бесит! Я готов хоть 10 часов подряд что-то делать — мусор там или уроки, но чтобы потом мне дали самому решать. А не дергали в любой момент!»*

Это, конечно, слова подростка. Но вопросы личного времени касаются и маленького ребенка. Особенно когда его режим расписан по минутам — занятия, сон, прогулка, обед — а где же «личное время»? Оно есть даже у солдат в армии.

Личная территория, личные финансы, личное время. Ну и, наконец, поговорим о личной жизни, о приватности. Ребенок, особенно подросток, отстаивает свое право на секреты, на часть жизни, в которую не допущены родители. Почему это вызывает такое противостояние у взрослого? Вполне понятно — из-за желания полного контроля над жизнью своего ребенка. Звучит не очень красиво. Однако оно продиктовано в том числе и страхом за ребенка.

*«Я боюсь, что узнаю о какой-то беде, когда будет уже слишком поздно. Я имею в виду наркотики, сигареты или нежелательную беременность и так далее, ну вы понимаете», — объясняет мама.*

Это вопросы доверия, которых мы будем более подробно касаться в одной из следующих глав. Сейчас же нужно сказать лишь о том, что территория приватности также

необходима ребенку, как и территория в квартире. Это тоже фактор формирования его личности.

Иногда родители, ошибочно считая, что дети не обладают той же чувствительностью, что и взрослые, позволяют себе обсуждать недостатки ребенка в его же присутствии. «Да он пока ничего не понимает», — объясняют они. Это тоже несоблюдение границ личного пространства ребенка.

*«Бывало, сделаю в детстве какую-нибудь нелепость, а мама сразу бежит к телефону со всеми подружками обсудить-посмеяться. Чувствовала себя куклой, клоуном».*

Ситуация, когда у ребенка в семье нет права на личное пространство, может быть вызвана разными причинами. Иногда родители просто не осознают его необходимость, а сам ребенок не всегда может внятно дать это понять. Он реагирует капризами, бунтами, протестами или просто замыканием в себе.

Хуже, когда такая позиция родителей вызвана представлением о ребенке как о своей собственности. Нередко она начинается с желания женщины родить ребенка «для себя» ... Иногда она является бегством от собственных психологических проблем, ощущения непризнанности, невостребованности. Как бы жестоко это ни звучало, но ребенок — хороший объект, чтобы построить отношения взаимозависимости, взаимонужности.

Дети таких родителей вырастают взрослыми, которые боятся близких отношений с окружающими. Близость для них становится угрозой, которая может уничтожить личную свободу, да и в целом, их личность. Если же все-таки подпускают к себе кого-то, то это уже чревато зависимостью, симбиозом. По существу, у человека просто нет опыта близости, не нарушающей личное пространство.

## **Безразличие к повседневной жизни и мнению ребенка**

Обратимся к притче, приведенной в начале главы. Если воспринимать описанную ситуацию в ресторане буквально, оно вызывает множество сомнений. И самое очевидное в том, что все же родители (а не официанты) отвечают за жизнь и здоровье ребенка («А если бы он стакан водки заказал?»).

На положении о том, что родители «лучше знают», часто и строится обесценивание личности ребенка. Всегда проще запретить, отказать, проконтролировать, чем объяснить, научить и решить сообща.

Но стоит выслушать мнение ребенка, дать ему возможность это мнение выразить и, вообще, сформировать. Всерьез выслушивая мнение ребенка, мы относимся к нему «как к настоящему». А уж дальше родительское мастерство — переубедить, что от жареной картошки заболит желудок, дать реализовать желание и обсудить уже последствия.

Когда я говорю с родителями, склонными решать все за ребенка даже в мелочах, я часто слышу, что ребенок ничего и сам не хочет. Слышу примеры экстремальных ситуаций, когда мама или папа должны были принять решение, и было не до дискуссий. А потом я предлагаю родителю и ребенку какую-то общую задачу и вижу их реальное взаимодействие. К примеру, вот как они строят дом: «Давай возьмем желтые кубики, они красивее», «Погоди, у нас несимметрично получается, посмотри, как моя сторона сделана» и т. д. Ситуация далеко не экстремальна, но привычка решать за ребенка уже сформирована.

Так и в ресторане обычно можно выбрать хотя бы из нескольких «невредных» блюд. А при выборе новой куртки не случится ничего страшного, если дочь сама определится с цветом и фасоном. Иначе говоря, в большинстве реальных жизненных ситуаций есть возможность выслушать мнение ребенка и дать ему шанс принять решение самому. Каждый такой выбор делает ребенка чуть значимее в глазах родителей и в собственных глазах.

Мы показываем уважение к личности ребенка, когда выслушиваем его желания. А при невозможности их выполнить, объясняем причину, а не просто отрезаем авторитетным

родительским «Потому что я так сказал!». Конечно, это не всегда просто — честно и понятно рассказать маленькому ребенку, почему его желание сейчас не может быть реализовано. Но если это станет нормой общения, ребенку уже не придется искать обходные пути в форме манипуляций и капризов, чтобы добиться своего.

Бывает, что устраивать обсуждения просто некогда. Тогда родитель может и должен принять ответственность за решение на себя. Но ничто ему не мешает сказать сыну или дочке: «Сейчас мы делаем так, как я сказал (а), а вечером обсудим эту ситуацию».

Иногда родители боятся, что, дав ребенку возможность высказать свое мнение, они покажут ему, что он главный, а родители ничего не стоят. Но ведь высказывание мнения — это не принятие решения. Когда вы выслушиваете мнение коллег, означает ли это, что их мнение становится главным? Вовсе нет. Просто появляется диалог, когда у каждого есть возможность привести аргументы, которые могут оказаться убедительными для других, а также возможность прийти к некоему компромиссному решению, устраивающему всех. К аналогичным диалогам стоит стремиться и с собственным ребенком.

Очень важен родительский интерес к повседневной жизни ребенка: Не только к его школьным отметкам и плохому поведению, а ко всем его маленьким радостям и печалям, столь незначительным, на первый взгляд.

*«Я уже не ребенок, но меня и сейчас мама не слушает. Или может начать слушать и вдруг пойти по своим делам. Считает, что я говорю детские глупости».*

*«У нас с дочкой (ей пять) есть традиция: каждый вечер перед сном мы рассказываем друг другу о том, как прошел день. Я — о своих самых запомнившихся событиях и впечатлениях, а она — о своих. Для меня самой это очень важный ритуал. В моем детстве никто особо не интересовался моей жизнью, только в школьном дневнике расписывались. Так что теперь у меня есть возможность и самой рассказать, и дочку послушать — приятно вдвойне!».*

Кажется, это хорошая традиция. Если, конечно, не ставит целью выведать все секреты, а просто дает время и возможность для рассказа о том, что интересно самому ребенку.

### **Приращение увлечений и кумиров: «Как тебе может это нравиться?!»**

В 9–10 лет у детей появляются первые «кумиры». Это могут быть музыканты, герои фильмов и мультфильмов, актеры и т. д. Пятиклассники могут всем классом «фанатеть» от какого-то сериала, который всем родителям будет казаться глупым.

Высмеивание и приращение кумиров и увлечений ребенка — это еще один вариант обесценивания личности самого ребенка. Почему так? Дело в том, что ребенок посредством сравнения с кумиром формирует представления о себе самом и свои идеалы. Кроме того, общие увлечения — способ не выделиться из группы сверстников, стать «своим».

Поэтому хорошо бы смотреть на кумира вашего ребенка лишь как на своеобразную модель. Можно вместе выделить с ее помощью те качества, к которым необходимо стремиться, подражать им, и те качества, которые отталкивают. Подражание кумирам — мощнейший инструмент самопознания и саморазвития младшего подростка, если ориентиры выделены верно.

То же самое касается и любых других увлечений. Любимая музыка, любимые фильмы, книги, компьютерные игры или сайты — это, прежде всего, самостоятельный выбор ребенка. А умение сделать выбор — свойство настоящей личности. Это не означает, что родители не могут высказать свое мнение. Стоит лишь делать это тактично и обоснованно, собственно так, как и в аналогичной ситуации в общении со взрослым человеком.

**Многие дети по достижении семи лет очень гордятся тем, что за них теперь**

положено платить в транспорте. Поэтому что это будто бы подтверждает ребенку, что он есть, он замечен, он «настоящий».

Вспоминается, каких усилий мне стоило однажды в кафе санатория убедить официанта, что моему трехлетнему ребенку необходим отдельный стул, отдельная тарелка и ложка, несмотря на то, что порция у нас одна на двоих. Почему-то в нашем обществе есть такое восприятие ребенка — как «почти человека». К примеру, некоторые продавцы в магазинах позволяют себе пренебрежительный тон по отношению к ребенку, пришедшему за покупками («Ну, чего там тебе?»), который не позволят по отношению ни к одному взрослому.

Тема уважения к личности ребенка в некоторых детсадах и школах, вообще, отдельная. Нередко родители приходят с жалобами на то, что ребенок в детском саду боится пойти в туалет или попросить воды. Там происходит такого, что не особо способствует укреплению самооценки ребенка.

И тем более важно для ребенка в любом возрасте уважительное отношение со стороны самых близких людей — мамы и папы: серьезное и внимательное, настоящее, без всяких «недо».

В завершение главы добавлю лишь, что тема уважения к личности ребенка — центральная в разговоре о родительских ошибках. Так или иначе мы касаемся ее и во всех других главах.

### **Ошибка четвертая: пренебрегать индивидуальностью**

*— Вот везет тебе, у тебя сын такой спокойный, уравновешенный. Сидит, играет себе спокойно, книжки разглядывает. Человеком вырастет, не то, что мой балбес!*

*— Да ты что?! Я всегда считала, что это тебе везет. Такой живой мальчик у тебя, активный. Я своего все шпыняю-шпыняю, чтобы он хоть на минутку оторвался от книжек. Бесполезно...*

(Из разговора между подругами на детской площадке)

«Все люди разные», «По себе людей не судят», «Сколько людей, столько мнений», — житейская мудрость учит нас, что люди различаются характером, поведением, ценностями и потребностями. Вроде бы очевидная вещь, но, тем не менее, иногда приходится напоминать себе об этом, чтобы принимать другого таким, какой он есть, не стремиться переделать и перевоспитать.

Это не всегда легко, если речь идет о взрослом человеке. А если о ребенке, о собственном ребенке? Наверное, еще сложнее. Во-первых, у родителей есть все права воспитывать (и перевоспитывать), развивать, направлять. Так почему бы и нет? Да и поверить в то, что у маленького ребенка уже есть определенные довольно стойкие черты характера и склонности, не так уж просто. Особенно если они сильно отличаются от наших, родительских.

Между тем, каждый новорожденный младенец — особенный, уникальный индивид. С возрастом индивидуальность проявляется все ярче и очевиднее. И прежде чем воспитывать и обучать, очень важно понять — а какой он, мой ребенок?

Не все родители ставят перед собой такую цель. Отсюда — следующая группа родительских ошибок, о которой мы поговорим в этой главе: пренебрежение индивидуальностью, ее игнорирование, а иногда и явное неприятие, отвержение с попытками «сломать и переделать».

### **Реализация детьми устремлений родителей: «Я только мечтал (а) об этом, а у тебя все условия!»**

Пожалуй, самый известный вариант из этого ряда — воплощение детьми того, чего хотели достичь их родители. С примерами такой ситуации, наверное, сталкивался каждый. За выбором для ребенка секции по фигурному катанию или актерского кружка, музыкальной или художественной школы, математической или лингвистической гимназии нередко стоит позиция родителя «Это замечательное дело, у меня не получилось в свое время всерьез этим заняться, зато есть такая возможность у тебя, вперед!»

Не получилось у родителя по разным причинам: например, «В нашей семье не было на это денег — зато я все сделаю, чтобы ты смог заниматься». И ребенку покупается пианино или лучшее хоккейное обмундирование, лишь бы он занимался и чего-то достиг: «У меня способностей не хватило — но ты-то способный, я же вижу».

Ребенок воспринимается, как еще один шанс реализоваться в любимой деятельности, с которой по различным причинам у родителя не сложилось, воплотить несбывшуюся мечту за счет сына или дочери.

На самом деле, пока ребенок маленький, такая позиция родителя может и не иметь особых внешних последствий. Ведь все равно нужно выбрать школу или спортивную секцию. Ребенок пока еще в этом не разбирается, а значит придется выбирать родителям. Ребенок подрастает, и дальше уже возможны варианты. В некоторых случаях выбор, сделанный родителями, в самом деле, подходит ему самому — повезло. Не будем особенно останавливаться на этом удачном варианте, хотя и в этом случае ребенок позже может с сожалением вспоминать, что в детстве у него не было шанса попробовать себя в чем-то еще.

Иногда у ребенка получается не так хорошо, как хотелось бы. Ведь когда имеешь дело с нереализованной родительской мечтой, мало просто заниматься для удовольствия (будь то музыка, футбол или математика). Необходимы результаты, причем результаты выдающиеся! В итоге ребенок старается изо всех сил, но все равно ощущает себя «неудачником».

Чаще всего бунты приходится на подростковый и юношеский возраст. Ребенок вдруг бросает музыкальную школу, спорт или иностранный язык и начинает заниматься чем-то другим или просто ничем. Принять это родителям очень сложно: вложено столько сил, денег и надежд — и вдруг.

*«Я вдруг осознала, что я терпеть не могу рисовать. Я занималась все эти годы только потому, что маме этого очень хотелось. У меня и не получалось-то никогда особо. Если мамочка не смогла стать великой художницей, то почему я должна ей становиться? Хватит с меня».*

Часто ярким моментом становится выбор будущей профессии, вуза или колледжа. И здесь мы уже необязательно главную роль играет реализация несбывшихся мечтаний родителей. Могут быть и иные причины, почему тот или иной выбор считается правильным, а решение ребенку навязывается.

*«Мама буквально силой заставила меня после 9 класса пойти в швейное училище. Она была уверена, что я должна получить профессию, которая меня прокормит. Я сцепила зубы и получила. Чтобы ни дня не потратить на ненавистную профессию, вычеркнуть для себя эти три года из жизни и потом уже пойти своим путем».*

Нужно сказать, что не всегда дело доходит до противостояния, и ребенок хочет одного, а родители — другого. Иногда это ситуация, когда ребенку, по сути, все равно, куда пойти учиться, и он вполне добровольно отдает ответственность за это решение родителям. Только вот обычно это означает, что для ребенка не была создана ситуация, в которой он смог бы «найти себя». Возможно, его с раннего детства настроили на один путь и не дали попробовать себя в чем-то еще.

*«Нет, меня никто не заставлял поступать на мехмат. Но куда я мог еще пойти после*

*лучшей математической гимназии в городе? И после того, как с ранних лет слышал от отца, что есть только один вуз — МГУ, и только один факультет — мехмат. На 4 курсе я будто очнулся — где я, что я здесь делаю? Почему я сижу над формулами, когда мне так нравится общаться с людьми? Я осознал это, когда, по воле случая, начал подрабатывать менеджером по продажам и понял, что мне это нравится. Не то чтобы я обижен на отца, ведь математику я люблю. Но у меня такое ощущение, будто я все эти годы жил в какой-то маленькой избушке и только сейчас увидел мир».*

Рано или поздно ребенок скажет: «Но ведь это не моя жизнь!». И вероятно, найдет в себе смелость пойти собственным путем, наперекор родительскому мнению. Самое интересное, что не так уж часто этот путь ведет в совсем противоположную сторону. Предполагаемая «великая художница» может взбунтоваться и стать в итоге... дизайнером интерьеров. Казалось бы, близко, но решение уже собственное. Ведь дело даже не в сути решения, а в том, что человек получает возможность понять себя и сделать свой выбор. А это ощущение практически равняется ощущению *настоящей жизни* ...

В чем же выход? Оставить ребенка в покое, не направлять его, не советовать, не помогать? Чтобы, не дай бог, не получить потом горькое признание об «испорченной жизни»?

Нет. Надо обязательно помогать, обязательно направлять и обязательно советовать. Кто будет это делать, если не родители?

Только предварительно стоит разобраться с собой и собственными интересами и способностями, особенно нереализованными, чтобы четко сознавать и увидеть, когда начинаешь проецировать их на ребенка. Пусть он пробует, почему нет? Ведь гены тоже имеют значение. Если маме неплохо давалась художественная гимнастика, вдруг и дочке это будет интересно. Главное, не делать на это слишком больших ставок и быть готовым к тому, что дочке это может и не подойти. И тогда нужно будет помочь найти что-то еще, такое же близкое ей, как маме — художественная гимнастика.

Очень важно дать возможность ребенку пробовать себя в разной деятельности, не закливаясь на чем-то одном. В этом как раз и нужна помощь родителей — разглядеть в ребенке какие-то способности и склонности и попытаться развить их. И нет ничего страшного, если ребенок позанимается во всех возможных секциях и кружках города. Он наработает базу, на основе которой сможет осмысленно выбирать свой дальнейший профессиональный путь, когда придет время.

Надо помогать ребенку узнавать себя, свои способности и интересы. До определенного возраста у него еще нет навыка самоанализа, коим обладает взрослый. Каждое увлечение ребенка стоит воспринимать серьезно и обсуждать его.

*«Сын одновременно ходит в театральную студию и секцию технического моделирования. Причем, в студию он ходит с большим воодушевлением, но и секцию не бросает. Мы разбирались вместе. Поняли, что студия для него лишь форма досуга, там собралась интересная компания. А вот в секции он чему-то учится. Это не всегда так весело, не всегда хорошо получается. Но он рассказал, что некоторые моменты его очень захватывают, когда что-то получается, когда в голову приходит идея. Как-то стало очевидным, что второе-то ему ближе. А судя по его эмоциям от занятий, я уж была готова убеждать его поступать в театральный институт».*

Подход этой мамы кажется вполне разумным. Главное — готовность понимать своего ребенка, даже если он отличается от тебя, помогать ему в его задумках и увлечениях и поддерживать их, даже если они кажутся не самыми перспективными, наконец, менять свое видение ребенка вслед за тем, как он меняется сам.

**Реализация представлений об «идеальном ребенке»: «Почему ты не**

## такой, как надо?»

Например, один из частых случаев, когда ребенок не подпадает под категорию «идеальных», «правильных», «таких как все» — застенчивость.

Если он оказывается в компании своих сверстников, то не бросается в общую игру, как большинство из них, а долго сидит рядом с мамой, боясь отойти. Адаптация к новому коллективу в детском саду и школе проходит довольно тяжело. Да и, вообще, ребенок необщителен и склонен играть один.

Все это, конечно, расстраивает родителей. Понятно, что в нашем мире умение общаться и вступать в контакты нужно не только для личных отношений, — на нем во многом построен и карьерный успех. Посему застенчивого ребенка родители часто пытаются «передельвать».

Между тем, застенчивость — не всегда симптом проблемы. Иногда это определенный склад характера ребенка. Есть люди, обращенные вовне, их называют экстравертами, и люди, обращенные в свой внутренний мир, их называют интровертами. Это свойство формируется уже в раннем детстве (а многие исследователи, вообще, считают его врожденным). Кому-то проще работать или решать проблемы в коллективе, в сотрудничестве с другими, кому-то — в одиночку. Кому-то постоянно нужны люди вокруг, а кому-то достаточно самого себя. Все это мы допускаем, когда говорим о взрослых людях, но иногда забываем, когда речь идет о ребенке.

Таким образом, застенчивость ребенка может быть не связанной с какими-то проблемами, по которым он *не может* общаться. Существует вариант, когда он просто *не хочет* активно общаться, когда ему достаточно малого количества контактов и отношений с людьми. Обычно это легко различить с помощью наблюдения, беседы с воспитателями, педагогами и самим ребенком. Ответьте себе на вопрос — ваш ребенок сидит в детском саду и читает книжку в уголке потому, что боится вступить в игру, не знает, как это сделать, или ему просто хочется посидеть одному и почитать книжку? Да, это может быть нехарактерно для большинства его сверстников, но он вполне имеет право на то, чтобы быть таким. Зачастую у ребенка-интроверта развиваются комплексы не на основе неумения общаться, а именно из-за того, что взрослые фиксируют внимание на том, что он не такой, как все. «Чего ты сидишь один, нужно играть со всеми!» — говорят ему вместо того, чтобы научить принимать себя таким, какой он есть.

Близкий вопрос касается лидерства. Всем ли детям быть лидерами, нужно ли целенаправленно воспитывать лидерство? В современном обществе лидерство — черта одобряемая, востребованная. Лидерство — это практически синоним успешности. «Воспитываем лидеров!» — такой лозунг выдвигают «продвинутые» детские сады, школы, различные молодежные организации. Часто включаются в эту гонку и родители.

*«Я часто слышал от отца (он у меня большой начальник), что должен быть лучшим во всем и вести за собой. Одно время я пытался добиться авторитета в классе силой, стал тогда лучшим, правда, с другой стороны. В общем, из кожи вон лез. Постепенно как-то успокоился, понял, что важнее хорошо делать свое дело. Неоправданные ожидания отца и сейчас надо мной висят, хоть я уже и сам отец».*

Среди «неправильных», раздражающих родителей качеств часто встречаются такие, как медлительность и, наоборот, гиперактивность, недостаточная сообразительность, неуклюжесть и многие другие.

Представления о правильном и идеальном у каждого родителя свои. И на них сказываются полоролевые стереотипы, о которых уже упоминалось в предыдущей главе: девочка должна быть ласковой, аккуратной и любить тихие игры, а мальчик должен быть сильным, даже немного агрессивным. Стоит ребенку выбиться из этих рамок, это воспринимается как что-то неправильное.

Нередко подобные установки распространяются и на «непрестижные» профессии, по мнению родителей.

*«Дочка экономиста и юриста — и вдруг парикмахер? Мне непросто было осуществить свою мечту, о которой я бредила с самого детства. Это стыдно, это непрестижно, люди будут смеяться и все такое... Думаю, родители окончательно и бесповоротно решили, что я человек второго сорта, раз не стала поступать в вуз. Мне остается смириться с таким отношением».*

Родительские ожидания бывают чрезвычайно сильны. В ожидании появления ребенка на свет родители могут до мельчайших подробностей спланировать будущую жизнь. Папа может мечтать, как будет играть с сыном в футбол, мама — о дочке-помощнице, родители-путешественники — как они уже втроем будут покорять горы и переплывать реки, а родители-меломаны — о том, как ребенок разделит их музыкальные вкусы. И вот рождается малыш, он растет. И несмотря на все усилия родителей, иногда оказывается, что танцы увлекают его гораздо больше футбола, любимая родительская музыка раздражает, к турпоходам нет никакого интереса, а то и физических сил...

Все эти варианты объединяет одно — ребенок не получает возможности принять себя таким, какой он есть. Естественно, у него формируется комплекс неполноценности, а далее — замкнутый круг. Именно эта неуверенность в себе мешает достигнуть успехов, списывается это на наличие «нежелательных» качеств, самооценка ребенка падает еще ниже и т. д.

Иногда, конечно, ребенку удается ценой невероятных усилий отстоять свое право на то, чтобы быть самим собой, но такой поворот событий, к сожалению, скорее исключение из правил. Обычно любые другие достоинства, кроме желаемых родителями, просто игнорируются, считаются несущественными.

При взгляде со стороны такое игнорирование вызывает даже некоторое недоумение. В моей практике бывали случаи, когда на консультацию с жалобами на ребенка приходили родители лучших учеников класса, детей, реально успешных в большинстве школьных предметов. Выяснялось, что, оказывается, ребенок «ленив», «слишком рассеян», а потому ходит уже несколько лет на шахматы / бальные танцы / легкую атлетику, а особых успехов не видно... Конечно же, поражает, через какую удивительную линзу иногда родители смотрят на собственных детей, какие используют фильтры!

## **Сравнения с другими: «Почему ты не такой, как он?»**

О сравнении с идеалами мы уже говорили. Но сравнивать можно и с реальными людьми. Мы немного касались этой темы, говоря о проблемах принятия возрастного развития ребенка в первой главе. Речь шла о том, что любое сравнение детей между собой достаточно бессмысленно, поскольку траектория развития у каждого человека своя. Но, кроме того, сам факт сравнения с другим человеком, снижает в глазах ребенка значимость его собственной индивидуальности, его ценность как личности.

«Смотри, какая девочка аккуратная, а ты такая грязнуля!», «Ну почему ты такой трусишка? Смотри, все мальчики во дворе уже умеют кататься на велосипеде! Давай!». Потом, уже в школе, тяжело будет пережить, что у кого-то лучше отметки, а позже — испытывать страх, что его обгонит конкурент на работе... Ребенок будет испытывать постоянное напряжение и ощущение собственной неполноценности только от того, что он в чем-то кому-то уступает...

Сравнивая ребенка с другими, мы как бы даем ему понять, что он существует для нас не сам по себе, а лишь в сравнении с другими детьми. Неважно, «лучше» он при этом или «хуже».

Сравнивая, родители стараются стимулировать усилия ребенка. Однако же, на самом



деле, реакция обычно следует противоположная. Ребенок реагирует чувством безнадежности, протестом, неверием в собственные силы.

*«Мама имела обыкновение сравнивать меня с моими подружками. Мол, они и умнее, и симпатичнее, и общаться умеют. Мол, учись. Но учиться не особо хотелось после таких сравнений, больше хотелось спрятаться куда-нибудь и плакать от собственной никчемности».*

Сравнения чаще всего звучат, когда в семье несколько детей. Оно и понятно: казалось бы, родные брат и сестра растут в одинаковой ситуации — и умудряются быть такими разными!

*«Я всегда чувствовала, что не устраиваю свою маму. Училась хорошо, почти на все пятерки, у меня был абсолютный слух. Но мой старший брат был вундеркиндом. Его с восьми лет показывали по телевизору, устраивали его концерты. Мамино лицо светилось, когда он играл. А я никогда не забуду уныния на ее лице, когда садилась играть я. Я стала стараться поменьше бывать дома... Наверно, я что-то не осуществила в своей жизни... Мне до сих пор трудно бывает выступать, хотя меня хвалят, да я и сама знаю, что неплохо пою».*

Откуда берутся сравнения? Безусловно, как дополнительный аргумент в воспитании. Когда мама или папа чувствует, что собственного слова не хватает, он как бы привлекает к разговору весь остальной мир. «Это не я лично считаю, что тебе надо быть поживее. Ты же видишь, ты самый медлительный в классе», — звучит этот посыл.

Можно ли обойтись без сравнений между братьями и сестрами в семье? Можно, хотя и непросто. Значит ли это, что нужно разделить свою любовь между детьми ровно пополам? Нет, потому что дело здесь не в количестве любви. Суть в том, чтобы дать каждому из детей особое отношение. Любить не одинаково, не так же, как другого, а единственной, несравнимой любовью, с вниманием к неповторимой индивидуальности ребенка, с пониманием его проблем, потребностей, видением его достоинств.

Стоит напомнить одно из золотых правил воспитания: *сравнивать ребенка нужно только с ним самим*, его результаты сегодня и вчера, при этом подчеркивая, что ему удалось сделать, чтобы их улучшить, или где он, напротив, не доработал. Такие сравнения, в самом деле, могут стимулировать ребенка на развитие и самосовершенствование, в отличие от сравнений с другими детьми.

Еще один тип негативных сравнений — сравнения с одним из родителей в духе: «Ну, ты прям вылитый отец, тот тоже вечно ленился хоть что-то полезное сделать». Они обычно звучат в ситуациях конфликта между родителями, ситуации после развода.

*«Моя мама часто сравнивала меня с отцом, который бросил нас, когда я еще была в утробе. Особенно в тех случаях, когда мне что-то не удавалось, или я ее сильно расстраивала. Якобы я такая же слабачка и никчемная. А за мои успехи мама с гордостью говорила „Моя порода!“. Вот так и жила, не зная, кто ж я на самом деле».*

Подобные сравнения достаточно болезненны. Сравнения с другими детьми оставляют хоть какие-то шансы стать не хуже. Подобные же сравнения с отцом (или матерью) говорят об одном: «Ты не такой, ты уже родился не таким, как надо, и ничего с этим сделать не сможешь».

Любые сравнения часто вырываются у родителей неосознанно в момент усталости, эмоционального напряжения, бессилия. Войдя в привычку, они достаточно сильно влияют на психику ребенка, зарождая хроническое недовольство собой, неуверенность в собственных силах, а главное — неверие в любовь и понимание родителей.

Я привела далеко не все способы игнорировать индивидуальность ребенка, а лишь самые яркие из них. Делая это осознанно или нет, но за стеной собственных ожиданий и представлений родители частенько не замечают маленького человека, особенного и уникального уже с рождения.

А ведь нужно лишь открыть глаза на эту уникальность, и увидеть, как интересно станет общаться с собственным ребенком.

Вы будете не просто воспитывать и учить — вам откроется целый мир настоящего, живого взаимодействия между двумя людьми, со всеми его радостями и печальями.

У вашего ребенка появится шанс прожить свою жизнь — настоящую.

## **Ошибка пятая: не верить в ребенка и не доверять ему**

*На детской площадке 4-летний мальчик и его мама:*

— Ну куда ты полез? Свалишься же головой вниз!

— Брось ты строить этот замок, только замараешься весь, все равно пока не умеешь...

— Отстань от мальчика, видишь же, что он старше, ему с тобой неинтересно!

— Эти качели для больших, покатайся лучше на тех.

— Ладно, пойдем уже домой, а то сейчас устанешь и начнешь опять ныть.

В предыдущих главах мы уже не раз касались вопроса доверия, говоря, прежде всего, о доверии ребенка к родителям. Но всегда ли родители сами доверяют своему ребенку?

«Верить», «доверять» — то и другое слово образовано от слова «вера». В чем смысл веры? Вера не требует доказательств, она либо есть, либо ее нет. Она близка к той безусловной любви, о которой мы говорили выше. И ребенок очень нуждается в таком безусловном доверии, в знании того, что самые близкие люди — мама и папа — верят в него и доверяют ему.

Аспекты веры и доверия в отношениях родителей и ребенка многообразны. Остановимся подробнее на некоторых из них.

## **Гиперопека: «Давай, лучше я сделаю...»**

Однажды мне довелось наблюдать такой эпизод. Дело происходило в Дворце творчества. К администратору подошли мама с двенадцатилетним сыном с целью записаться в какой-то кружок. Состоялся следующий диалог.

*Администратор:*

— С чем вы к нам пришли?

*Мама:*

— Записать его в какой-нибудь кружок.

*Администратор:*

— У нас много разных кружков и секций. Давайте уточним.

*Мама:*

— Да что-нибудь такое, лишь бы чем заняли.

*Администратор (обращаясь к мальчику):*

— Чем бы ты хотел заниматься?

*Мама:*

— Да его ничего не интересует.

*Администратор (снова общаясь к мальчику):*

— Ну что-то же должно тебя интересовать? Какие тебе предметы в школе

нравятся?

Мама:

— Да ничего ему не нравится, одни тройки по всем предметам.

Этот странный диалог продолжался довольно долго, мальчика записали в пару студий, но рта открыть практически не дали, на все вопросы мама отвечала сама. Нужно сказать, что он и не особо пытался. Выглядел этот довольно развитый физически двенадцатилетний подросток как шестилетний запуганный малыш. Впечатление от таких детско-родительских отношений всегда довольно тягостное.

Когда ребенок еще маленький, гиперопека (повышенный контроль, внимание) родителей обычно так сильно не бросаются в глаза. Родители заботятся, стараются предотвратить возможные опасности, что тут плохого? Однако, такой повышенный контроль далеко не всегда касается реальных опасностей. Пример, приведенный выше, хорошо это иллюстрирует.

В чем причина гиперопеки? Часто это зашкаливающая тревожность самой матери (реже отца) как личностная черта, постоянный страх, что с ребенком может произойти что-то плохое.

*«Я понимаю, что вешаю на него собственную тревогу. Вот он ступает на эскалатор, не держась руками, а мне уже хочется кричать от страха. Сознание мигом начинает рисовать какие-то жуткие картины его падения. Из всех сил стараюсь не проявлять этого, но все равно часто одергиваю сына по мелочам».*

Зачастую причина кроется во внутренней неверии в силы и возможности ребенка. В поведении мамы двенадцатилетнего мальчика в Дворце творчества так и читалось: «Да он ни на что не способен сам, лучше не давать ему и рта открыть, все равно скажет какую-то глупость». Безусловно, это послание ребенок считывает с ранних лет. В итоге, вере в собственные силы взяться неоткуда. Показательны в этом смысле местоимения, употребляемые родителями в своих рассказах о ребенке. Если мама годовалого малыша говорит «мы», не разделяя себя и ребенка («мы перешли на искусственное питание», «мы сделали первые шаги» и т. д.), это воспринимается еще довольно органично. А вот когда это местоимение употребляет мама пятилетнего, а то и десятилетнего ребенка, это, по меньшей мере, странно. А для специалиста — первый звоночек гиперопеки, нездорового симбиоза матери и ребенка, не дающего простора развитию детской личности.

Ребенок привыкает к тому, что он ни на что не способен сам. Огорчает ли его такое положение вещей? Не всегда — иногда он воспринимает это как само собой разумеющееся явление. Соответственно, он продолжает всю жизнь зависеть от родителей. Вероятно, устраивает это и их самих, как способ оставаться нужными, а значит ценными...

Стратегия достижения успеха в любой сфере обязательно предполагает долю риска. Только тот, кто пробует, кто ошибается, сможет в итоге добиться высот. Казалось бы, это очевидно, но всегда непросто сознательно позволить собственному любимому ребенку набивать шишки.

Как определить эту грань, когда необходима наша родительская помощь и защита, а когда нужно дать ребенку действовать полностью самостоятельно?

Во-первых, стоит каждый раз задавать себе вопрос: «А что самое страшное может случиться, если он попробует это сделать?». Заработает синяк, извозится в грязи, получит негативный отклик от сверстников? Все это не так уж страшно и определенно стоит того, чтобы научиться объективно оценивать свои возможности, ставить новые цели и проявлять активность.

Во-вторых, есть золотое правило. Оно звучит так: *не делай за ребенка то, что он способен делать самостоятельно*. Можно вспомнить и важное понятие «зоны ближайшего развития», введенное психологами. Это ряд действий и умений, которые ребенок еще не способен выполнить полностью самостоятельно, но способен справиться с ними при

определенной помощи взрослого. Доля этой помощи постоянно уменьшается, пока ребенок не осваивает новое умение. Может ли первоклассник сам делать уроки? Он способен выполнять задания, но ему еще требуется помощь взрослого в организации этого процесса. А вот ученик 3–4 класса обычно уже способен полностью самостоятельно организовать себя для выполнения домашнего задания. И будет делать это, если в предыдущие годы родители понемногу передавали ответственность ребенку, превращая внешний контроль во внутренний.

Два простых правила, которые мы описали, всегда помогут найти верную грань. Иногда родители сомневаются, как же узнать точно, способен ли ребенок самостоятельно делать то или иное действие. Ведь четких норм нет. На самом деле, никто не мешает попробовать. Дайте ребенку возможность сделать самому, даже если вы сомневаетесь в успехе. Если вы увидите, что ему еще рано совершать такие действия, никто не помешает вам помочь. Часто мы забываем и о том, что ребенка (как, собственно, и взрослого) можно просто спросить, нужна ли ему сейчас наша помощь.

Конечно же, стоит периодически задумываться и о собственных мотивах: «Объективна ли опасность или это лишь проявление моей тревожности и мнительности?», «Не хочу ли я путем контроля показать свою нужность для ребенка или для всей семьи?»

Дети, выросшие в ситуации гиперопеки, рискуют приобрести такие качества, как несамостоятельность, отсутствие инициативы, инфантильность, неуверенность в себе. У многих из них возникают трудности с созданием собственной семьи.

Хорошо пишет об этом Джон Грей в своей книге «Дети с небес»:

Ребенок не научится прощать, если ему прощать некого.

Ребенок не разовьет в себе терпение или умение дожидаться осуществления своих желаний, если всегда сразу предоставлять ему все, чего он хочет.

Ребенок не научится принимать собственные недостатки, если все вокруг него безупречно.

Ребенок не научится сотрудничать, если все всегда происходит так, как хочется ему.

Ребенок не разовьет свой творческий потенциал, если за него все будут делать другие.

Ребенок не научится сочувствию и уважению к окружающим: если он не видит, что другие люди тоже испытывают боль и переживают неудачи.

Ребенок не разовьет в себе отвагу и оптимизм, если ему не придется столкнуться лицом к лицу с неприятностями.

Ребенок не разовьет в себе упорство и силу, если все дается легко.

Ребенок не научится исправлять свои ошибки, если ему неведомы трудности, неудачи и промахи.

Ребенок не разовьет в себе чувство собственного достоинства и здоровую гордость, если не будет преодолевать препятствия и добиваться чего-либо.

Ребенок не разовьет в себе самодостаточность, если ему не знакомо чувство изоляции и неприятия.

Ребенок не разовьет в себе целеустремленность, если у него нет возможности противостоять авторитету и / или добиваться желаемого.

Интересно, что родители обычно сами же жалуется на эти качества в собственных детях, но редко видят свой вклад в их формирование.

*«В это сложно поверить, но мама делала уроки с моей младшей сестрой до 11 класса! Не просто контролировала, а именно делала вместе с ней: писала сочинения, решала задачи по химии и т. д. Причем мама приходила с работы поздно, но сестра дожидалась ее, и они еще полночи сидели над тетрадями. Мама жаловалась, что устает, говорила, как ей не повезло с такой несамостоятельной дочерью. Но сколько раз я ни говорила ей о том, что нужно прекращать эту практику, ничего не удавалось. Мама постоянно находила какие-то аргументы вроде, что она не может позволить, чтобы дочка в выпускном классе нахватала двоек. В общем, по окончании школы я практически хитростью провернула вариант, чтобы*

*сестра поступила учиться в вуз другого города. Первый курс был для нее, конечно, страшным стрессом. Зато в итоге выяснилось, что она вполне может учиться и без мамы, а заодно, наконец, научилась готовить себе завтрак».*

Многое зависит от особенностей самого ребенка. Некоторые дети принимают гиперопеку как данность. Другие же начинают противостоять ей, обычно в подростковом возрасте. Переходный возраст тогда может проходить особенно драматично. Подросток, которому крайне важно доказать свою взрослость опекающим родителям, начинает делать это самыми разными способами. И чем сильнее родительский контроль, тем экстремальнее эти способы. И как ни странно, для самого ребенка такой вариант наиболее благоприятен, если, конечно, его не затянет в проблемы с наркотиками или асоциальным поведением. Через этот кризис, через конфликт подросток часто завоевывает себе право на самостоятельность и доверие.

Гиперопека — это недоверие. Ребенок чувствует, что родители не верят в то, что он способен самостоятельно сделать что-то хорошо и правильно.

*«Я была уже студенткой, а мама все продолжала меня контролировать. Могла позвонить среди дня и проверить, ушла ли я в институт. Грозилась позвонить в деканат и осведомиться о моей неуспеваемости. Я жутко злилась. Почему, ну почему она не верит, что я могу хорошо учиться и сама по себе, просто потому, что хочу этого? Я окончила институт с красным дипломом, и все равно услышала от мамы, что это, наверное, „случайность“».*

### **Неверие в силы ребенка: «У тебя не получится!»**

Трехлетний малыш неумело пытается застегнуть куртку, а маме уже пора выбегать из дома, чтобы не опоздать на работу. «Давай я, у тебя не получится», — говорит она ему. Казалось бы, ничего страшного. Ничего, если это единичный случай. Если же, сознавая то или нет, родители твердят эти фразы постоянно, то пройдет немного времени, и ребенок больше не пожелает проявлять инициативу. Зачем пробовать, зачем пытаться, все равно не получится? А инициатива в детском возрасте важнее результата. Результат можно улучшать, тренируясь. А вот если ребенок перестанет проявлять инициативу и желание что-то делать, то научиться чему-то ему будет очень сложно.

*«Сколько себя помню, родители постоянно сомневались в моих способностях. Во втором классе я захотела пойти в танцевальную студию. Мама сказала, что лучше мне заняться чем-то другим, потому что с моим телосложением танцевать я все равно хорошо не смогу. Не пошла. В 7 классе загорелась литературной студией. Дала родителям почитать свои первые шедевры и ходить перестала... После 9 класса отец настоял на том, чтобы я пошла в колледж, потому что 10–11 класс все равно не потяну. После колледжа поступила в вуз, несмотря на все уверения родителей, что туда можно попасть только по благу, лучше и не пытаться. Просто повезло, что к тому времени в моей жизни появился близкий человек, который верил в меня и мои силы».*

Подобные фразы катастрофически подрывают самооценку ребенка. Веру в себя и свои силы восстановить бывает очень сложно. Причины такой родительской позиции опять же лежат в собственных психологических проблемах. Зачастую мама или папа проецируют на ребенка собственную неуверенность и страхи, пытаются защитить от разочарований, которые пришлось пережить им самим.

Отдельно стоит сказать о высказываниях родителей и других близких взрослых о внешности ребенка. Вот лишь две истории для примера.

*«Когда я была еще маленькой, я особенно не думала о своей внешности. Но, наверное,*

*как все девчонки, любила крутиться у зеркала. Один год я проводила все лето у своей бабушки. Так вот она без конца повторяла одну фразу. Она говорила: „Ну, хватит уже крутиться у зеркала, возомнила себя красавицей“. Вроде без особой злости говорила. Но именно с того лета я начала то и дело находить в своей внешности какие-то изъяны. То нос стал казаться слишком длинным, то губы слишком бледными. Мне уже за 30, множество мужчин говорили мне, что я красива. Но в глубине души для меня до сих пор более убедительно звучит та фраза моей бабушки...»*

*«В 18 лет меня положили в клинику с нервной анорексией. Могу сказать, что мне удалось выкарабкаться. Говорят, это редкость. Но я хочу сказать о другом. Там в клинике мы с психотерапевтом пытались найти причины моей болезни. И тогда я вдруг вспомнила один эпизод. Мне было примерно 13 лет, мы сидели за столом, и вдруг папа сказал, что я толстая, что слишком много ем. Я хорошо помню, что сказал он это с юмором, он, вообще, любит пошутить, подколоть. Но я восприняла эту шутку слишком серьезно...»*

Эти примеры еще раз напоминают нам о силе родительского слова. «Ну кто же тебе, кроме родной матери, правду-то скажет», — так иногда обосновывается подобная критика.

«У тебя обязательно получится!», «Ты молодец!», — это фразы, которые должен слышать каждый ребенок от близких, когда он берется за какое-то дело. Этот тот «тыл», который даст ему сил и упорства в достижении целей. Это не означает, что нельзя делиться опытом, предостерегать о возможных опасностях, обсуждать с ребенком объективную ситуацию. Но сначала стоит убедиться в том, что у ребенка сформирован этот самый «тыл».

## **Безучастная позиция родителей в конфликтах ребенка: «Другим виднее»**

Как только ребенок вступает в активную социальную жизнь, неминуемы и конфликтные ситуации: конфликты с другими детьми на детской площадке, в детском саду и в школе, конфликты с воспитателями, педагогами и другими взрослыми. Конфликт в данном случае — необязательно яркая ссора. Иногда это просто некое явное противостояние интересов двух сторон.

Родители в это противостояние бывают вовлечены довольно часто. И самое болезненное, что может быть в этом вмешательстве — проявление недоверия к собственному ребенку.

*«Я очень хорошо помню один болезненный эпизод из своей школьной жизни. В третьем классе завуч нашей школы вела у нас урок вместо заболевшей учительницы. Нам задали решать какие-то задачки. Я быстро решила, мне математика давалась хорошо. Моя соседка тоже решила быстро, и мы решили поменяться тетрадками, чтобы проверить друг у друга решения (нас иногда так просила делать наша учительница). Так вот эта самая завуч почему-то решила, что я списываю у своей соседки! И вlepила мне двойку, да еще и отчитала при всем классе. Я расстроилась ужасно, еле досидела до конца уроков и помчалась домой. Дома я рыдала, кричала, снова рыдала. А мама сказала: „Ну, знаешь что, это же не просто учительница, а завуч, ей лучше знать, нет дыма без огня“. Честно говоря, до сих пор вспоминаю с болью, так обидно и горько было после этих слов...»*

Доверие создает ситуацию близости и тот «тыл», о котором мы уже говорили выше. Скажем так, доверие в данном случае означает, что изначально, по умолчанию, родитель — на стороне ребенка в конфликте. Ребенок должен чувствовать, что ему верят, что ему есть, на кого опереться в сложной ситуации. Только на фоне этого ощущения можно стараться объективно разбираться в конфликте, находя долю вины обеих сторон, обсуждая возможные решения.

Не хотелось бы здесь приводить примеры наиболее трагичных ситуаций из этого ряда.

Ведь, к сожалению, большая доля случаев домашнего насилия сопровождается неверием матери в рассказы ребенка о нем. Это не только не дает возможности прекратить мучение, но и усугубляет след, оставляемый в психике ребенка.

Расскажет ли девочка из последнего примера, мама которой сразу приняла сторону завуча, если в следующий раз, не дай бог, подвергнется сексуальным домогательствам со стороны кого-то из знакомых взрослых? Сомнительно, ведь послание «Взрослый всегда прав» уже получено. Это, конечно, крайний случай, но он показывает чрезвычайную важность этой стороны доверия ребенку.

Объективно смотреть на ситуацию конфликта и учить этому ребенка крайне важно. Не разрушать, по возможности, авторитет учителя и прививать уважение к старшим — тоже. Но все это уже после. Первое, что должен почувствовать ребенок — мама и папа верят ему, они на его стороне и готовы помочь. Они выслушают, разберутся в деталях и поймут причины, а не кинутся сразу обвинять и судить. Если такое доверие есть, у ребенка будет и желание разбираться, а не закрыться в себе.

Обобщая, приведу слова одной мамы о ее позиции в конфликтах с ее сыном.

*«Я никогда не обвиняю и не оправдываю своего ребенка, я просто внимательно его слушаю. Я подвожу его самого к выводу, кто прав, а кто виноват в данном конфликте. При этом мой ребенок ЗНАЕТ, что его мама всегда готова прийти ему на помощь и встать на его защиту. Потому, какой бы проступок не совершил, он не боится мне о нем сообщить. Я всегда задаю вопрос: „Мне вмешаться?“, а в случае его отказа я провожу с ним подробные беседы, как нужно поступать, что нужно делать и чего не делать в такой ситуации».*

### **«Странные» болезни и детская ложь: «Симулируешь?!»**

Наверное, многие родители сталкивались с такой ситуацией: раннее утро, нужно собираться в школу или детский сад, а ребенок вдруг начинает жаловаться на головную боль или боли в животе. Раз-два такая ситуация повторяется, потом родители начинают подозревать в ней что-то странное. В выходные не болит, вечером не болит, днем не болит, а как нужно собираться в школу или детсад, так сразу болит.

Обманывает? Конечно, первым делом именно такое объяснение приходит в голову родителям. Какая реакция в таком случае следует? «Прекрати притворяться и бегом собирайся!» — действительно, незачем поощрять лень или желание избежать ответственности (например, когда в школе ожидается контрольная).

Однако ситуация не всегда так однозначна. На самом деле, осознанно придумывать и имитировать болезнь способен ребенок, начиная с возраста 8–9 лет. И даже в этом возрасте и старше это далеко не всегда симуляция. А уж в более младшем она просто невозможна. Даже если причина самым очевидным образом лежит в какой-то внешней ситуации, болезнь он не придумывает. Психика ребенка ищет такой способ выхода из неблагоприятной ситуации. И у ребенка, в самом деле, физически болит голова или живот, иногда довольно сильно.

Родителям необходимо самим разобраться в истинных причинах беспокойства ребенка, но не в духе следователя прокуратуры («Ах, вот в чем, оказывается, дело! От меня не укроешь!»). Понять причины нужно для того, чтобы помочь ребенку. Такие, психологические, болезни можно вылечить психологическими же методами. Для этого нужно осознать волнующие человека проблемы и уже на уровне сознания найти им решение. Потому что «уход в болезнь» — действие неосознанное (и случается, кстати, не только у детей). Осознать истинные причины и взрослому-то бывает непросто, а уж ребенку давно. Вопрос в лоб ничего не даст. Подумайте сами, что может беспокоить ребенка, чего он может бояться, чем болезнь может быть выгодна. И попробуйте осторожно выяснить у него правильность ваших гипотез.

Самый плохой же выход — отправить больного ребенка в детский сад и школу. Вроде если причины психологические, то и нечего «отлынивать». Во-первых, это только усугубит

ситуацию, ведь она довольно серьезна и невыносима для ребенка, раз он реагирует таким образом. Второй, более важный момент, заключается в осознании ребенком того, что ему не верят. То есть на некую неблагоприятную для него ситуацию накладывается не только физическое нездоровье, но еще и такое своеобразное предательство со стороны близкого взрослого.

Если быть более точным, то нужно сказать, что чаще в подобной ситуации встает даже вопрос взаимного доверия между ребенком и родителем. Родитель не верит в искренность ребенка, а ребенок почему-то недостаточно доверяет родителю, чтобы прямо говорить о своих проблемах, поэтому его психика находит «обходные пути».

*Мальчик пяти лет ходил в детский сад. Однажды по дороге в детский сад начал жаловаться на головную боль. В раздевалке детсада боль усилилась до того, что ребенок стал плакать. При этом в группу ни в какую не заходит, маму не отпускает. Ситуация продолжилась около получаса: мама ждет, что боль пройдет (раньше не бывало, может, просто не выспался), ребенок продолжает хныкать. В итоге мама сказала, что тогда придется идти домой. Ребенок согласился, причем с неожиданным воодушевлением (обычно ходит в детсад с удовольствием). Дома ребенок начал активно играть, бегать и т. д. То есть головная боль сразу прошла. На следующее утро у ребенка снова заболела голова. В детский сад мама ребенка не повела, раз больничный уже получен. Но все-таки ситуация показалась подозрительной, боль явно связана с необходимостью посещения садика. Нужно сказать, что дальше удалось решить ситуацию довольно эффективно. Что сделала мама? Оставив ребенка с бабушкой, отправилась поговорить с воспитателями. Выяснилось, что произошла неприятная история: ребенок не дотерпел до туалета, казус стал заметен, ребята посмеялись над ним. Мама договорилась с воспитателями о том, что когда ребенок придет в группу, они проследят, чтобы ребята не вспоминали этот случай, переведут внимание. Предстоящие выходные дома же были посвящены тому, чтобы осторожно обсудить ситуацию с ребенком. Важно было сделать страх и беспокойство понятными, проговорить их. В понедельник ребенок пошел в детский сад хоть и с опаской («А вдруг они вспомнят?»), но уже без жалоб на головную боль.*

Почему ребенок не смог сказать о своей проблеме открыто, зачем был неосознанно выбран такой способ? Во-первых, сама тема слишком неприятная и связана со стыдом, о котором хочется быстро забыть. Во-вторых, в данном случае у мальчика ранее довольно долго были проблемы с приучением к туалету, мама сердилась, то есть эта тема осталась напряженной в отношениях с мамой зоной недоверия (мало того, что ребята посмеялись, так еще и мама станет ругать). Удачное разрешение ситуации связано с тем, что мама всерьез приняла жалобы ребенка, догадавшись, что головная боль не физиологического происхождения. Это доверие к ребенку позволило и ему довериться ей и суметь обсудить с мамой волнующую его тему.

Неверие очень обижает ребенка.

*«Меня повели лечить зубы. Я не слишком боялся, так как знал, что сделают обезболивание, и я ничего не почувствую. Спокойно сел в это кресло, мне поставили укол и начали сверлить. Сразу пронзила просто жуткая боль. Я закричал, заплакал. Врач сказала, что больно быть не может, но поставила еще один укол. И все равно было больно. Я заливался слезами, но мне никто не верил. Врач говорила, что я выдумываю, что больно быть не может. Но мне-то было больно! Уж не знаю, может, средство было плохое или у меня какая-то особенная чувствительность, но я не врал. Мама тоже не вмешалась, я просто пережил эту экзекуцию, а заодно и подозрения во вранье».*

Похожая ситуация бывает и с детской ложью. Тема эта, безусловно, отдельная, раскрыть которую одной главой невозможно. Однако хотелось бы остановиться на одном



аспекте — на том, как детская ложь связана с вопросами доверия, поскольку иногда ребенок обманывает именно потому, что не доверяет родителю. «Если я не верю, что встречу адекватную реакцию на то, что скажу, я автоматически начинаю придумывать более „подходящую“ версию событий». Иначе говоря, ребенок врет, когда сомневается в том, что родитель способен принять любую «правду». Принять отнюдь не значит похвалить. Принять — это не лишать своей любви, какой бы ужасной ни была правда. У детей, конечно, в их правде обычно нет чего-то действительно ужасного, но в восприятии ребенка может быть иначе.

Внимательный родитель может даже заметить некоторую закономерность. О чем ребенок обычно врет? Это как раз та самая сфера, в которой между ним и родителем нет доверия и принятия.

*Вот высказывание юноши — ученика 10 класса: «У отца пунтик на моих оценках. Каждый вечер допрос, что получил. Я обычно, скажем так, приукрашиваю. Я знаю, что даже если получил тройку, в конце четверти подтяну. Но ему говорить об этом бесполезно, ему нужны все пятерки и точка. Пытался объяснять, что нельзя по всем предметам быть отличником, лучше на чем-то сосредоточиться и все такое. Бесполезно, он и слушать не хочет. Поэтому я уж тешу его самолюбие, а потом как-нибудь разберусь, когда все выяснится. Так проще».*

**Если вы не доверяете своему ребенку, вы теряете контакт с ним. Однажды прочувствовав недоверие, ребенок будет стараться скрывать то, что у него на душе.**

**Если вы не доверяете своему ребенку, у него за спиной не появляется та самая невидимая стена защищенности, благодаря которой исчезает страх двигаться вперед.**

**Если у вас не получается доверять своему ребенку, скорее всего, вы не умеете доверять себе. А ваш сын или дочь не научатся слушать свой внутренний голос и ценить свое Я.**

**Если вы не верите в силы ребенка, вы привязываете его к себе и рискуете всю свою жизнь решать проблемы за него. Это дает приятное ощущение собственной ценности, но стоит ли оно того?**

**Если вы не верите в способности ребенка, ему будет сложно научиться объективно оценивать себя. Он будет стараться доказать что-то вам вместо того, чтобы искать свое место в жизни.**

## **Ошибка шестая: возводить ребенка в культ и смысл жизни**

— Я тебя родила, я тебя вырастила, я на тебя всю жизнь положила, а ты!..

— А я тебя не просила меня рожать.

(Один из «классических» диалогов между матерью и дочерью)

Бывает ли родительской любви слишком много? Как ни странно, да. Есть даже выражение «задушить любовью». Спорный вопрос, о любви ли оно, но дело не в терминологии.

Действительно, иногда отношения в семье выстраиваются таким образом, что ребенок становится некой сверхценностью. По умолчанию принимается, что его потребности, желания и интересы превыше всего. Чаще это бывает в семьях с единственным ребенком, окруженным множеством взрослых, чем в многодетных семьях, и в большинстве случаев — с долгожданными и поздними детьми, а также с детьми, воспитывающимися в неполных семьях.

## **Ребенок — кумир семьи: «Мой сыночек — самый-самый»**

Зачастую восприятие ребенка как «кумира» семьи и смысла жизни для родителей сопровождается в воспитании гиперопекой. Мы затрагивали этот вопрос в предыдущей главе. В данном случае гиперопека вызвана не столько неверием в силы ребенка, сколько сильными страхами и волнением родителей за ребенка. Ребенок растет в условиях «оранжереи», где родители оберегают его от всех возможных трудностей жизни как драгоценный «цветок».

*«У нас есть кому о ребенке позаботиться, зачем отдавать его чужим людям? Мы своего сына в детский сад не отдали и в школу не собираемся, организуем домашнее обучение. Школа — это наркотики, преступность, да мало ли что еще. Какой смысл?».*

Внешний мир представляется недоброжелательным и неподходящим для индивидуальности ребенка.

В другом варианте такое восприятие ребенка, напротив, выливается во вседозволенность. Любое, даже самое нелицеприятное, поведение ребенка не воспринимается родителями всерьез. Ребенка ни за что не наказывают, все его прихоти исполняются. Попытки родственников, знакомых или воспитателей дать понять, что такое воспитание ошибочно, встречаются недоумением: «Мы любим своего ребенка и хотим, чтобы у него было счастливое детство!». Наверное, самый яркий и известный пример такого типа воспитания показан в знаменитом фильме «Игрушка» с Пьером Ришаром в главной роли.

Родители постоянно открывают в ребенке новые «таланты», любуясь ими и демонстрируя эти, нередко сильно преувеличенные, способности знакомым, родственникам и друзьям. Ребенку внушаются мысли о его уникальности, непохожести на других. Казалось бы, что в этом плохого? В одной из предыдущих глав как раз шла речь об ошибке игнорирования индивидуальности. Но здесь нужна разумная мера. Приведу один пример из своей практики в школе.

*Школьные психологи всегда обращают особое внимание на адаптацию первоклассников к школе. А у Лизы был ряд трудностей. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью — девочке было очень сложно долго удерживать внимание, сидеть на месте. Сформировалась эта особенность на фоне проблем во время беременности и при родах. Девочка с рождения наблюдалась у невропатолога. Нужно сказать, что похожие трудности наблюдались у нескольких первоклассников. Однако особенной здесь была позиция матери Лизы. Беспокоясь, как бы девочка не стала переживать из-за своих трудностей, мама день ото дня внушала ей, что она особенная, творческая личность, не похожая ни на кого и достойная особого отношения. Фразу «Я — такая!», произносимую довольно-таки капризно и высокомерно, девочка с подачи мамы сделала своим девизом. В итоге именно это стало основной трудностью. Лиза, как и другие гиперактивные ее одноклассники, к 3–4 классу переросла свою проблему, научилась быть более внимательной. Однако все ярче стали проявляться проблемы в общении. На малейшую критику со стороны девочка стала реагировать не просто бурно, а агрессивно. Стоило учителю сделать замечание, Лиза могла вскочить и, хлопнув дверью, выбежать из класса. Это не проходило мимо внимания одноклассников. Ребята стали поддразнивать Лизу ее любимой фразой «Я — такая!». Усилия педагогов и психологов исправить ситуацию натывались на все ту же позицию матери девочки: «Отстаньте от моего ребенка, просто она у меня особенная, а вы ничего не понимаете!».*

Итак, тот и другой вариант, в конечном счете, приводит к искажению представлений ребенка о реальном мире, в который он рано или поздно выходит из семьи.

Эгоцентризм, который уже стал чертой характера чрезмерно опекаемого ребенка, — не

лучший помощник в выстраивании отношений с другими людьми. Ребенок или всех и всего боится и не может постоять за себя, или, наоборот, чересчур самоуверен, избалован, не привык считаться с другими. Столь важному умению, как сотрудничество, такие дети обычно не обучены, работать в команде практически не умеют. Отношения со сверстниками часто не ладятся, с педагогами нередко конфликты. Ребенку постоянно недостает любви, признания и восхищения окружающих.

Ребенок, которого воспитали как «Центр Вселенной», не умеет заботиться о других. Не потому, что он злой или бесчувственный — просто в его мировосприятии на первом месте стоит его собственное Я, а проблемы других людей он может просто не замечать. Это последствие такого типа семейного воспитания аукается, прежде всего самим родителям. Ведь когда-то родители поменяются местами с ребенком, и им будет нужна забота и помощь.

Несамостоятельность тоже надолго остается серьезной проблемой, — ребенок не умеет брать ответственность и нести ее. Пойдя в школу, «кумиры семьи» часто бывают неприятно удивлены уровнем требований. И даже при наличии хороших интеллектуальных способностей, они зачастую отстают по успеваемости от одноклассников из-за того, что не умеют самостоятельно организовать свою деятельность.

Кроме того, «кумиры семьи» очень тяжело переносят любые неудачи — в учебе, в спорте, в отношениях с другими людьми. Их амбиции обычно серьезно превышают их возможности. Разочарования оказываются чрезвычайно болезненными. При этом, чаще всего «кумира семьи» характеризует так называемый внешний локус контроля: любой успех воспринимается как свой, а в неудачах обвиняются окружающие, невезение, случайность и т. д.

Таким образом, этот тип воспитания приводит к довольно серьезным проблемам у ребенка в будущем. Не каждый ребенок находит в себе силы принять мир, а главное самого себя, таким, какой он есть. Потому встречаются случаи того или иного типа «бегства» — в наркотики, в виртуальную реальность и другие зависимости...

### **Родительство как жертвенность и мученичество: «Да я на тебя всю жизнь положила!»**

*«Моя мама, что называется, посвятила свою жизнь мне и брату. Отец умер, когда мне было 3 года, а брату 6. И мама решила, что обязана заменить нам обоих родителей. Она так и не вышла замуж, потому что „чужой мужчина детям не отец“. Ее основной жизненной целью было поставить нас на ноги, сделать так, чтобы мы ни в чем не нуждались и не чувствовали себя уязвимыми. Конечно, я очень ей благодарна за самоотверженность. Она всегда говорила, что мы — смысл ее жизни, ее счастье. Но только сейчас я начинаю понимать, какую ответственность она возлагала на нас, объявляя смыслом жизни. Если мы делали что-то не так, мы тем самым лишали ее счастья. А самые большие сложности начались, когда я вышла замуж и переехала к мужу. Мама постоянно на меня обижается, почему редко навещаем, почему не звоним (хотя я звоню ей, по крайней мере, раз в день). Конечно, я люблю ее и понимаю, что ей тяжело и одиноко. Но мне хочется хоть какой-то свободы и самостоятельности, ведь я уже взрослая. Мама же по-прежнему считает меня маленькой девочкой и обвиняет в черной неблагодарности».*

Представление о любви, как о жертве, живуче не только в детско-родительских отношениях, но в них оно реализуется наиболее драматично. Для ребенка это, в самом деле, очень тяжелый груз — быть смыслом чьей-то жизни. Ощущение, что ты, ребенок, отвечаешь за счастье мамы и / или папы очень непростое. Оно ведет к постоянному напряжению. Одно дело ошибаться и переживать за свои промахи самому, другое — понимать, что от тебя зависит жизнь близкого.

Родительское послание «Я живу только ради тебя» не всегда передается напрямую и осознанно. Часто это не вполне осознаваемая модель поведения родителей, идущая из их

собственной семьи.

*Вот рассказ одной молодой мамы: «Как только я забеременела, моя мама мне сказала: „Все, теперь ты не хозяйка своей жизни, теперь главное в ней — твой ребенок и его интересы“. Я приняла это как какой-то рок, судьбу. Отказалась от многих вполне безобидных удовольствий, а когда ребенок родился, посвящала ему ровно 100 % своего времени и сил. Сейчас я понимаю, что время и возможности для каких-то своих интересов у меня, на самом-то деле, было. Просто я считала, что не имею права. Если отлучалась из дома ненадолго, оставив ребенка с кем-то, чувствовала себя ужасно виноватой за это. К двум годам сына я просто взвыла от такой жизни. Я поняла, что перестая существовать как личность. И что самое страшное, начала чувствовать, что готова обвинить в этом ребенка. В общем, я сделала усилие над собой — вышла на работу, восстановила разорванные дружеские контакты, вспомнила о своих увлечениях. Мне кажется, нам всем стало легче дышать. Только вот мама опять стала смотреть на меня косо и периодически кидать обидные фразы о том, что я забросила своего ребенка».*

У этой мамы хватило сил вовремя остановиться. Но так бывает далеко не всегда. Попробуем теперь увидеть эту модель с другой стороны, со стороны ребенка.

*«Помню, как в 13 лет задал себе вопрос: что мой папа нашел в маме? Нет, я очень любил ее, конечно. Но получалось так, что папа — конструктор, довольно известный в своем кругу, плюс классно играет в футбол, заядлый охотник. А мама... А мама просто мама. Кухня, уборка и много-много заботы обо мне. Вот такие мысли появились. Как-то раз намекнул отцу, он очень разозлился. Рассказал, что мама до моего рождения была очень активным человеком и в профессии, и в разных увлечениях. А потом родился я, и я был очень болезненным. Тогда мама решила посвятить себя мне, сыну. Я почувствовал себя виноватым. И честно говоря, чувствую эту вину до сих пор. Хотя умом уже понимаю, что я не просил этих жертв, что это ее решение. Но тогда я очень старался доставить ей радость, хорошо учиться, хорошо себя вести. Это было очень и очень тяжело, оправдывать такие жертвы».*

Как бы ни передавалось это родительское послание, явно или скрыто, ребенок в глубине души чувствует свою вину. Получается, он ощущает вину за свое существование на свете. Манипулировать чувством вины легко, ведь мама или папа — человек не случайный, каждому ребенку хочется видеть их счастливыми.

«Мы специально в другой район переехали, я с работы ушла, чтобы тебя в хорошую школу водить, а ты опять тройку принес», — говорит мать второкласснику.

«Не вернешься до двенадцати, мать точно с инфарктом увезут», — бросает отец подростку, собравшемуся на вечеринку.

«Вот так умру я, а вы и не вспомните про меня», — бросает пожилая мать взрослым детям, не позвонившим ей один день.

И ребенок живет с постоянным чувством вины...

Действительно, иногда родителям необходимо переехать в другой район, чтобы ребенок пошел в хорошую школу. Мама, в самом деле, может заболеть от сильного волнения за ребенка. Бывает, что она сильно скучает по детям и внукам, когда долго их не видит. Но вовсе необязательно говорить об этом детям именно в такой форме. Как бы это жестко ни звучало, но это, в первую очередь, собственный сознательный выбор родителя, а не вина ребенка.

Ребенку очень важно видеть близкого человека счастливым. Только вот он еще не знает, что человек сам отвечает за свою жизнь и свое счастье. Что, как бы нам иногда ни хотелось, мы не можем сделать человека счастливым, пока он не захочет этого сам.

Найти смысл жизни в ребенке — это, пожалуй, самый простой и естественный вариант,

особенно для матери. Способ социально приемлемый — ведь мать выполняет свою биологическую и социальную роль, заботясь о ребенке. Такое «заикливание» на ребенке нередко происходит у женщин, по каким-то причинам потерпевшим крах в профессиональной сфере. Иногда оно происходит от разочарования в отношениях с мужчинами («Только ребенку ты нужна, только он — твой родной человек»).

Одни дети стараются побыстрее сбежать от такой «гнетущей» любви и зажить самостоятельной жизнью (выйти замуж, поступить в вуз в другой город и т. д.). Другие так и проживают свою жизнь рядом с родителями, которые в них так нуждаются. Чувство вины гложет и тех, и других, это уже привычное чувство. И тем, и другим больше всего хочется одного — чтобы родители были счастливы, независимо от их поступков, а сами по себе.

*«Однажды, в период безденежья в семье, мама пришла ко мне в комнату, достала из кошелька последние деньги и сказала: „Пойди купи себе что-нибудь из одежды“. Я видела, что это последние деньги, я слышала мамин тяжелый вздох. Я ответила, что ничего мне не надо, у меня все есть. На самом деле, мне ужасно хотелось, чтобы она пошла и купила что-то СЕБЕ. Но мама всегда отвечала, что ей-то что, она уже старая. Мне так было больно, я так ревела тайком всегда после этих разговоров. Гораздо позже, с психологом я прорабатывала эту тему и дала волю своим чувствам. Я по-настоящему злилась! Я кричала в кабинете психолога: „Если ты так хотела сделать мне приятное, зачем было демонстрировать, что эти деньги последние! Тебе ж было всего лет сорок на тот момент, какая же старая! Почему нельзя было пойти и купить себе красивую блузку, я была бы гораздо счастливее от этого!“. Она, наверное, вела так себя исключительно из добрых побуждений, но вот такие чувства это оставило у меня...»*

Наверное, каждому родителю стоит задуматься над этими словами. Забывая о себе ради блага ребенка, мы далеко не всегда делаем его счастливее.

### **Семья ради ребенка: «Мы живем вместе ради тебя»**

Еще один распространенный вариант «самоотречения» родителей. Многие родители уверены, что развод навредит ребенку гораздо больше, чем жизнь в семье, где маму и папу уже ничего не связывает. Кроме ребенка.

Ребенок становится свидетелем ссор и вспышек раздражения родителей. Даже если они изо всех сил стараются сохранять нейтралитет, чтобы не травмировать ребенка, напряжение всегда очевидно. Папины поздние возвращения, мамины заплаканные глаза, приглушенные раздраженные голоса за закрытыми дверями — все это не остается незамеченным. Периодически бросаемое одним из родителей «Да если бы не ребенок!..» тоже нельзя скрыть. Атмосфера войны (даже «холодной»), да и равнодушие друг к другу ощущаются ребенком, как бы родители ни старались хорошо сыграть выбранные роли. Кроме того, принятая за норму фальшь учит и ребенка скрывать свои чувства, не придавать им должной значимости.

«Ребенок не виноват, что мы разлюбили друг друга, ему нужна нормальная семья», — решают родители. И стараются изо всех сил, жертвуя личным счастьем ради счастья ребенка. Но будет ли он действительно счастлив посредством таких жертв?

Бывают удачные варианты, когда, следуя за мотивом «жить вместе ради ребенка», родителям удается наладить и личные отношения, пережить семейный кризис. Но это, скорее, исключение из правил. Чаще в такой семье родители все больше отдаляются друг от друга, каждый живет своей жизнью. Лишь ради каких-то совместных с ребенком дел, проблем, родители временно объединяются.

Что за послание считывает в таком случае ребенок? «Только я могу сделать так, чтобы родители были вместе» — ребенок попросту берет ответственность на себя. Любой разлад родителей ребенок переживает как личную неудачу, ведь он — центр этой семьи и ее смысл.

До определенного момента он прилагает к этому все возможные усилия.

Осознание, что никакие усилия не могут сделать любимых маму и папу более счастливыми, приходит гораздо позже. Понимание, что близкие люди добровольно сделали себя несчастными *ради него* и его блага, — особенно болезненно.

*«Всю мою жизнь родители постоянно ругались. Развелись, как только выдали меня замуж. Стали оба такие веселые, довольные, счастливые, даже между собой сохранили хорошие отношения. Я их такими не видела никогда, честное слово. Они были вечно задерганные, злые, раздраженные какие-то. Мама тут выдала мне с достоинством, что они просто договорились с папой сохранять семью, пока я не стану самостоятельной. ЗАЧЕМ?! Как представляю, что был шанс все детство видеть счастливых маму и папу, пусть и не вместе...»*

Развод родителей — стресс для ребенка, как бы там ни было. Но еще больший стресс — видеть любимых маму и папу несчастными на протяжении многих лет, а потом еще и понять, что жертва была принесена ради него самого.

**Быть смыслом и центром чьей-то жизни — это большая ответственность и непосильный груз для ребенка (как, впрочем, и для взрослого). Отвечая за чужое счастье, человек неизбежно проживает жизнь с чувством вины.**

**«Зациклиться» на ребенке особенно просто, когда в собственной жизни что-то не так. Делая что-то «ради ребенка», очень важно честно ответить себе, а не для себя ли это, на самом деле.**

**Гармонично сочетать воспитание детей, общение с близкими, интересную работу и увлечения не всегда просто.**

**Но к этому стоит стремиться:**

- чтобы позволить ребенку искать свою дорогу самому, не ограничивая его собственной тревогой и ожиданиями;
- чтобы не остаться в пустоте, когда придет пора «отпустить» ребенка в его взрослую жизнь;
- чтобы оставаться для ребенка интересной личностью, когда он подрастет.

## **Ошибка седьмая: практиковать двойные стандарты**

— *Наш сын постоянно закатывает истерики! Требуется своего, может на людях скандал закатить! В чем причина?*

— *А как вы обычно на это реагируете?*

— *Да как мы только не реагировали!!!*

— *Вот в этом и причина...*

(Почти реальный диалог психолога с родителями на консультации)

Общение родителей с ребенком имеет одно существенное отличие от других форм общения между людьми. Оно подразумевает не только обмен информацией, эмоциональный контакт, помощь и т. п. Родители в общении с ребенком выполняют и свою важнейшую функцию — воспитание. Говоря о воспитании, мы имеем в виду привитие определенных морально-нравственных норм, развитие желательных личностных качеств. Воспитание отвечает на вопросы о правильном и неправильном в поведении. И эти вопросы неразрывно связаны с принятым в обществе, в культуре.

Эффективность собственного воспитания иногда разочаровывает родителей. «Мы же учили его только хорошему... Почему же так вышло?», — переживают они. Что мы хотим воспитать в наших детях? Честность и порядочность, умение сопереживать и помогать

близким, смелость и верность. Те общечеловеческие ценности, которые не подлежат сомнению на протяжении многих веков.

Почему это не всегда удается? Попробуем дать некоторые ответы в этой главе.

## **Противоречивые требования: «Мало ли, что сказал папа, делай, как я говорю!»**

Ребенка обычно окружает множество взрослых людей. Мать, отец, бабушки и дедушки, старшие братья и сестры, воспитатели в детском саду и учителя в школе — все эти люди выполняют в той или иной мере воспитательную функцию по отношению к ребенку. В раннем детстве круг чуть уже — обычно это мама, папа и, возможно, кто-то из бабушек.

И каждый из взрослых людей, окружающих ребенка, безусловно, уже сформировавшаяся личность со своим характером, принципами, ценностями, установками, в том числе относительно воспитания детей. Если взрослые не договорятся, все это разнообразие обрушивается на ребенка.

Дома просмотр телевизора ограничен 20–30 минутами, а бабушка разрешает смотреть без ограничения.

Мама укладывает ребенка спать строго в одно и то же время, а папа разрешает играть допоздна.

Папа реагирует на капризы игнорированием, а мама или бабушка бросаются реализовывать желание ребенка.

Примеров противоречивых требований — множество.

Как реагирует на это ребенок?

Во-первых, он уже не воспринимает абсолютность той или иной нормы. Вместо «Ребенку нельзя смотреть телевизор больше получаса» он воспринимает «Нельзя смотреть телевизор больше получаса при маме / папе / бабушке». Таким образом, вместо формирования у ребенка желательных привычек и ценностей (истинной цели воспитания), мы получаем лишь его умение подстраиваться под разных людей, вплоть до закрепления в характере таких качеств, как хитрость и изворотливость. Ребенок быстро научается манипулировать этим пониманием разницы требований, ради своих интересов быть для всех «хорошим ребенком».

Если позиции родителей принципиально противоположны, это вызывает и серьезный внутрличностный конфликт у ребенка. Ведь малыш, в первую очередь, ориентируется на примеры близких взрослых, примеряя их на себя. Когда эти примеры противоречат друг другу, то же противоречие поселяется и в душе ребенка.

*«У моих родителей была принципиально разная позиция на тему моих конфликтов с другими детьми. Мама всегда меня учила, что все всегда нужно улаживать словами. А папа твердил, что иногда стоит „один раз в лоб треснуть, чтобы объяснить“. И вот если я попадал в такую ситуацию и давал обидчику „в лоб“, я слышал внутри себя мамин голос: „Ты же человек, а не животное!“. Стоило мне защищаться словами, слышал внутри себя папино брезгливое „Ну ты что, не мужик что ли?“. Уже лет в 14 я как-то внутри себя эти две позиции помирил, по сути, сформировал свою собственную. А пока на это ума не хватало, так и переживал каждый раз. Уверенности в себе это тоже не прибавляло».*

Наиболее важна согласованность позиций родителей, когда ребенок еще маленький. В подростковом возрасте он уже способен воспринять многогранность мира, неоднозначность некоторых явлений, внутренне разрешать те или иные противоречия. В этом возрасте позиции мамы, папы и других взрослых уже воспринимаются, как мнения, а не истина в последней инстанции.

Когда ребенок идет в школу, появляется риск еще одного важного конфликта требований — в школе и дома. Учитель ценит аккуратность в выполнении задания, а мама

говорит «да лишь бы правильно». В школе воспитывается пунктуальность, а дома на это не обращают особого внимания. Конечно, установить во всем единые правила со школой можно не всегда. Да и не всегда это нужно: у ребенка должно быть понимание, что в разных местах могут быть разные правила (что позволено дома, не позволено в театре и т. д.). Но определенные значимые, ценностные позиции все же должны совпадать. Иначе результат как школьного, так и родительского воспитания будет нулевой.

В чем причины несогласованности требований к ребенку в семье? Нередко родители просто не отслеживают, что предъявляют разные требования, не задумываются об этом. Многие нормы и требования транслируются автоматически, по примеру собственных родителей. Не всегда оба родителя готовы к сотрудничеству и обсуждению вопросов воспитания: оно как бы идет само собой.

Иногда скрытыми причинами несогласованности служит не реальная полярность взглядов на решение одного вопроса, а недоверие друг к другу, отсутствие уважения позиции другого. В такой ситуации родители, а иногда бабушки и дедушки, устраивают своеобразное соревнование — кто же лучше и правильнее воспитывает ребенка. Такие соревнования на звание лучшего родителя нередко проводят разведенные родители, зачастую действуя просто назло друг другу, а не из убежденности в правильности того или иного воспитательного воздействия.

*«По-моему, я очень рано научилась пользоваться тем, что мои родители были в вечном конфликте. Ругает за что-то папа, бежишь к маме, она жалеет и кричит на папу, что он „травмирует ребенка“. В другой раз наказывает мама, и тут я уже даю возможность папе проявить себя. Зато сама вроде как всегда права».*

### **Непоследовательность в воспитании: «Меня не волнует, что было вчера, сегодня будет так!»**

Выше речь шла о несогласованности требований между родителями и другими «воспитывающими» взрослыми, сейчас же хотелось бы остановиться на случаях таких противоречий у каждого из родителей с самим собой.

Сегодня можно, завтра нельзя — и нет никакой закономерности в этих правилах. Когда мы поддаемся на уговоры или просто забываем установленные правила, ребенок делает вывод о том, что любое правило можно обойти, если применить к взрослым правильную тактику и экспериментировать с капризами и манипуляциями, пока не найдет ее. «Чтобы можно было все, нужно просто подойти к матери или отцу в нужный момент», — говорят иногда подростки.

Часто родители обращаются с вопросами о детских капризах и истериках. Например, могут жаловаться, что ребенок в магазине закатывает скандалы, требуя купить новую игрушку. «Что мы только ни делали...», — говорят родители. И выясняется, что каждый раз они реагируют на одно и то же поведение ребенка по-разному. То вводят запрет на совместные походы в магазин, то решают удовлетворять все желания, «пока ребенку не надоест», то наказывают за малейший каприз и т. д. А скандалы становятся все громче, ребенок — все более нервным.

Это замкнутый круг! Не имея четко очерченных границ «хорошо — плохо», ребенок испытывает неуверенность, тревожность, напряжение. Капризы от этого только усиливаются. А границы все больше проверяются на прочность, чтобы раз и навсегда понять, что же все-таки поощряется, а что — порицается родителями.

Почему так происходит? Родители опять же могут просто не задумываться о своей тактике воспитания и действовать каждый раз по-разному. Быть последовательным нелегко, для этого нужно постоянно оценивать свои действия. Гораздо проще быстро купить игрушку или перебежать на красный свет, но после этого уверения о необходимости соблюдения правил дорожного движения и о недопустимости скандалов в общественных местах будут



для ребенка, мягко говоря, неочевидны. Таким образом, норма тоже становится неабсолютной для ребенка.

*Маленькая девочка первый раз в жизни берет в руки тряпку и моет пол. Все вокруг умиляются, хвалят. Так повторяется несколько раз, а потом мама отталкивает дочку от ведра, забирает тряпку и говорит раздраженным голосом: «Иди поиграй, я сама помою, все равно ты плохо моешь, а завтра еще гости придут». Как так вышло, что одобряемое и поощряемое действие вдруг стало так восприниматься? Получается, родители до этого обманывали, когда хвалили? Непростое переживание для ребенка.*

Итак, непоследовательность в воспитании и общении с ребенком, в первую очередь, лишает его уверенности в стабильности мира, границ и чувства безопасности.

### **Расхождение слов с делом у родителя: «Мне можно, а тебе нельзя»**

Есть еще один вариант «двойных стандартов». Вот притча, хорошо его иллюстрирующая.

*Одна женщина привела своего ребенка к доктору и сказала: «У моего ребенка привычка есть много сахара, а это плохо». Доктор сказал: «Приведите ребенка ко мне через неделю». Вернувшись домой, мать подумала, что доктор, наверное, будет в течение недели готовить лекарство. Через неделю они снова посетили доктора. Врач взял ребенка на руки, посмотрел ему в глаза и сказал: «Дорогое дитя, есть сахар вредно. Большие ты никогда не должен есть сахар. Ты понял?». Это привело мать в замешательство, и она спросила: «Если это все, что вы должны были сказать, тогда почему вы не сказали нам об этом в первый раз, когда мы были здесь? Зачем нам пришлось приходить во второй раз?». Доктор ответил ей: «На прошлой неделе я не был готов сказать это ребенку, потому что тогда у меня также была привычка есть сахар. Только на этой неделе я перестал есть его. Теперь я могу говорить другим людям, что они не должны есть сахар. Слова мои будут иметь силу, так как подтверждены практикой и силой воли и поэтому способны влиять на других».*

Известно, что воспитание строится на примерах. Что бы ни говорили родители, но маленький ребенок, в первую очередь, подражает их поведению. Это естественный и самый первый для ребенка механизм обучения и воспитания.

«Почему тебе можно, а мне нельзя?», — слышат иногда родители от ребенка в ответ на какой-либо запрет. Слова «Потому что ты еще маленький» удовлетворят его далеко не всегда, как не всегда можно объяснить эту разницу в правах возрастом. Например, нельзя гулять поздно вечером, потому что улица полна опасностей, от которых ребенку сложнее защитить себя, чем взрослому. Но как объяснить, почему ребенку нельзя пользоваться нецензурной лексикой, а папе можно? Просто потому что он взрослый? То есть это такая особая привилегия взрослого человека? Такое объяснение не пройдет... Точнее, может ребенок и станет чуть сдержаннее, но силу это самое «нельзя» уже иметь не будет.

Если папа использует подзатыльник как лучший прием аргументации в споре с ребенком, то почему бы ни использовать силу и ребенку в общении со своими сверстниками? Сколько бы слов потом ни было сказано о том, что «драться — нехорошо», настоящий урок усвоен. Дети учатся на примерах близких людей.

«Как ты смеешь так говорить с бабушкой?» — возмущается мама пятилетнего малыша, которая несколько часов назад сама нелестно отзывалась о свекрови в телефонном разговоре с подругой.

Дети очень тонко чувствуют фальшь и хорошо умеют воспринимать истинные послания родителей. Например, иногда родители, находясь в ссоре, стараются сохранять видимость хороших отношений. Порой обижаясь за что-то на ребенка, пытаются сделать

вид, что все в порядке. Эти расхождения не уходят от внимания даже совсем еще малыша и вызывают довольно серьезное смятение в его душе. Он ощущает, что что-то не так, но слышит совсем другое. В итоге он не знает, доверять ли ему своим чувствам, и сомневается, а стоит ли, вообще, быть искренним.

Воспитание в обстановке двойных стандартов неэффективно. Максимум, что усвоит ребенок, это правило: «Говори одно, а делай другое». Ведь именно это послание, на самом деле, транслируют ребенку в такой ситуации.

### **Немного о воспитании вежливости: «Зачем нужны эти церемонии?»**

В некотором смысле вежливость — сама по себе двойной стандарт. В каком бы мы ни были настроении, как бы ни относились к тому или иному человеку, но правила общения предписывают нам необходимость здороваться, прощаться, говорить «спасибо» и «пожалуйста» и т. д.

Тем не менее, взрослый человек обычно умеет пользоваться вежливостью лишь как инструментом, необходимым в общении. Даже здороваясь с неприятным для себя человеком, мы не совершаем никакого предательства себя, не перешагиваем через свою личность. Мы умеем оставаться в своих мыслях, говоря вежливые слова, если у нас нет сейчас желания открываться другому по каким-то причинам. И в этом нет ничего страшного.

Очень важно учить ребенка подобному умению, правильно подавать необходимость соблюдения формальных правил общения. Ведь зачастую получается, что мы учим ребенка улыбаться и мило общаться с кем-то, а вечером в кругу семьи сами же ругаем этого человека. Понять это маленькому ребенку очень сложно. Почему он должен делать вид, что хорошо относится к человеку, который ему неприятен? Почему должен улыбаться и бойко отвечать на все вопросы взрослых, если нет настроения это делать?

*Для большей ясности этой рекомендации приведу пример из консультативной практики. Родители пятилетней Кати обратились с проблемой застенчивости ребенка. Дома Катя была активной, веселой, общительной девочкой, а при общении с незнакомыми и малознакомыми заметно напрягалась, волновалась и закрывалась. Это было заметно, и когда Катя пришла вместе с родителями для диагностики. Она села в кресло, сжавшись в комочек, и закрыла лицо руками. Было видно, что необходимость контакта с новым человеком для Кати, в самом деле, серьезное испытание. Родители Кати объяснили, что проблемный момент связан для них с общением с некоторыми родственниками и соседями. Катя прячется, не здоровается, не отвечает на вопросы взрослых, из-за чего, по словам мамы, на них стали уже «косо поглядывать». С одной стороны, им неудобно перед посторонними людьми, да и не хочется, чтобы дочь стала белой вороной. Девочка сама понимала, что отличается от других, переживала от этого, но сделать пока ничего не могла. Стремясь избежать лишнего внимания, она таким образом только привлекала его к себе. С другой стороны, родители видели, что насильно толкать дочь к общению неразумно, что это вызывает серьезное напряжение и тревогу у ребенка. Совместными усилиями был найден следующий выход.*

*В игре и беседе Кате рассказали про некоторые «вежливые слова», которые нужно просто заучить и произносить в нужных ситуациях. От девочки перестали требовать «общаться», «улыбаться», «поговорить с тетей», «поиграть с девочкой» и т. д. От нее ожидали лишь произнесения конкретных слов. Было очень важно донести до Кати эту тонкую грань, объяснить понятным ребенку языком, что вежливые слова иногда, наоборот, помогают нам защищаться и остаться наедине с собой, не открываясь общению. Таким образом, от ребенка уже не требовалось стать другой, не такой, какая она есть. Не требовалось что-то играть, общаться против воли, ее чувства были признаны важными. Надо признать, что наличие такой защиты и принятия само по себе повлияло на коррекцию Катиного поведения. Общение с незнакомыми перестало вызывать ту сильную тревогу,*

*что была раньше, и девочке стало проще открываться в общении, говорить с малознакомыми людьми.*

На первый взгляд, мы как раз ввели для ребенка двойные стандарты, против которых так активно призывали выше. В реальности же мы, наоборот, избегаем таким образом основной опасности двойных стандартов — противоречий в душе ребенка.

**Если быть честными, в обществе практически не обойтись без двойных стандартов. Мир, в самом деле, многообразен, неоднозначен, противоречив. Во взрослой жизни, в деловых и даже личных отношениях, нам иногда приходится лгать, быть неискренними, говорить одно, а делать другое. Мы периодически встречаемся со столкновением позиций близких нам людей и стараемся как-то лавировать между ними.**

Но все это под силу нам, взрослым людям. Ребенок не готов еще разобраться с противоречиями, особенно если они транслируются близкими людьми.

Воспитание же, построенное на противоречащих посланиях от родителей, будет попросту неэффективным.

Безусловно, позже, в подростковом возрасте, с ребенком придется разговаривать и об относительности некоторых правил, о возможных исключениях из них и т. п. Но в раннем возрасте ребенку необходима четкая и однозначная картина мира, понятная и предсказуемая для него.

## **Ошибка восьмая: манипуляции и обман в общении с ребенком**

### **Пришел весной наш Ваня к Абраму и говорит**

*— Абрам, дай рубль на семена, я тебе осенью два отдам!*

*Абрам ответил:*

*— Хорошо, дам я тебе рубль. Только вдруг ты мне этот рубль не вернешь? Дай-ка ты мне топор в залог.*

*Ваня согласился:*

*— Хорошо, бери, Абрам, топор. Давай сюда рубль.*

*Принес Абрам рубль, хотел было отдать, но остановился на полпути:*

*— Слушай, Ваня, я сейчас так подумал: тебе же трудно весной будет мне два рубля сразу отдавать, давай-ка ты мне сейчас рубль отдашь, а потом еще весной остаток?*

*— Да, трудно отдавать будет. Хорошо, по рукам!*

*И вот идет Ваня домой и думает: «Рубля нет, топора нет, еще и должен остался — и ведь как будто все правильно!»*

Манипуляция — это скрытое побуждение другого человека к переживанию определенных состояний, принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения манипулятором своих собственных целей.

Уже по этому определению видно, что этот «инструмент общения» нередко используется и в детско-родительском взаимодействии. Манипуляция всегда подразумевает два плана взаимодействия. Один — явный, вербализуемый, другой — скрытый, настоящий.

Безусловно, манипуляция — это обман, причем обман довольно искусный. Обман часто становится очевидным, манипуляция же может долго оставаться неосознаваемой. Но и сам по себе обман со стороны родителей также вызывает при его раскрытии множество неприятных чувств у ребенка.

Поговорим о нескольких возможных вариантах такого поведения.

## Прививание стыдливости: «А что скажут люди?»

Стыд — это то чувство, которое многие родители начинают прививать ребенку с раннего детства. Послание этого чувства звучит, как «Я плохой». И это переживание обычно очень тягостно для ребенка.

*«Мне было лет десять. Однажды мама перед сном под села ко мне на кровать и завела серьезный разговор. Тогда были в моде детские анкеты, все одноклассники ими обменивались и отвечали на всякие вопросы друг друга. Так вот мама нашла и прочитала одну такую анкету, где я отвечала на чьи-то вопросы. Честно говоря, не помню, что я там такого написала, думаю, что ничего страшного, я была еще совсем маленькая. Но мама завела со мной какой-то странный и пугающий меня разговор. О том, что девочка не может писать такие вещи мальчику, что о ней будут думать плохо, и все в таком духе. Я толком ничего не поняла, что именно плохо, и что я такого сделала. Но мне стало стыдно, уточнять было тем более стыдно. Довольно долго меня это чувство еще преследовало, будто я сделала что-то плохое, грязное, будто я сама какая-то ужасная».*

Прививаемый стыд блокирует непосредственность восприятия себя и проявления себя в мире. И далее ребенок каждый раз сомневается, а не делает ли он что-то плохое и постыдное, толком не понимая, что именно под этим подразумевается, — что-то очень плохое, чего надо избегать.

Безусловно, таким образом родители пытаются воспитывать сына или дочь. В их понимании они культивируют некие морально-нравственные качества. Конечно, с необходимостью этого не поспоришь — они нужны ребенку для будущей жизни. Но часто это еще в большей степени нужно самим родителям. Для их собственного ощущения себя «правильными». «Чтобы нам не пришлось за тебя краснеть», — звучит это послание.

Стыд — инструмент в этом смысле очень эффективный. Работая, он, действительно, на корню пресекает любое детское поведение, которое может хоть в каком-то ключе толковаться как неправильное. Вот только побочное действие тоже мощное — то самое ощущение собственной «плохости», которое часто давит на ребенка и позже, всю его жизнь.

С чувством стыда ребенок теряет свою непосредственность. Он уже не решается предьявлять себя миру таким, какой он есть. Это снижает самооценку, приводит к нелюбви к себе и недоверию к себе. Зато обеспечивает родителям гарантию правильного поведения ребенка и отсутствие «косых взглядов» в обществе.

В чем же альтернатива?

Во-первых, в принятии естественного поведения ребенка, которого сами родители часто стесняются и даже пугаются. Так, например, нормально, что ребенок много бегает, прыгает и веселится. Нормально, что, играя на улице, он марает и даже иногда рвет одежду. Вполне естественно, что ребенок иногда злится, в том числе на близких. Конечно, он исследует собственное тело. Список «постыдных» в родительских глазах поступков может быть огромен.

*«Меня часто ругали словом „бессовестная“. Выразила где не надо свое мнение — бессовестная, пол плохо помыла — бессовестная, пошла в грязной обуви в школу — опять бессовестная. Звучало это очень болезненно и казалось каким-то несправедливым за такие мелкие проступки (а иногда и не проступки вовсе). Я до сих пор не могу понять, при чем тут совесть, собственно?».*

Во-вторых, необходимы разумные, аргументированные и прямые объяснения тех или иных правил и норм поведения вместо «ай-яй-яй», «как нехорошо...», «бессовестная» или «а что подумают люди?!». Если мы сами понимаем, почему нельзя что-то делать, к каким это последствиям приведет; если различаем, что можно наедине с собой, но нельзя в обществе,

то и ребенку это всегда можно объяснить без лишних эмоций. Если же мы сами не понимаем смысла какого-либо ограничения, то велика вероятность того, что это стереотип, который пришел к нам от собственных родителей, бабушек и прабабушек.

### **Провокация чувства вины: «Все из-за тебя!»**

Вина чем-то похожа на стыд, но все же это отдельное чувство и еще один довольно часто используемый рычаг в манипуляциях. Стыд — перед собой, вина — перед другим человеком.

*«Я со своим чувством вины перед мамой уже сроднилась, живу с ним с детства и до сих пор. Если вижу, что у нее плохое настроение, сразу чувствую себя виноватой — наверное, я чем-то ее обидела. Чувствую, что регулярно и часто должна звонить, приходить, иначе она волнуется и скучает. Если мама жалуется на здоровье или недостаток денег, все равно почему-то чувствую свою вину».*

Как и в случае с манипуляцией, основанной на чувстве стыда, это родительский способ контролировать ситуацию и проявляемые тревога, страх или одиночество родителей, заставляющие таким образом «привязать» ребенка.

«Я волнуюсь, потому *ты обязан* это понимать и постоянно держать меня в курсе своей жизни», «Я злюсь, потому *ты должен* что-то сделать, чтобы успокоить меня» — так звучат эти манипулятивные послания. Тогда как, в самом деле, взрослый человек всегда сам отвечает за свои чувства, будь то волнение, обида, злость или тоска.

«От тебя одна головная боль», «Я столько вынесла ради того, чтобы ты появился на свет», «Из-за тебя я умираю от усталости» — взрослый способен адекватно воспринять эти послания. Ребенок же воспринимает буквально: «Если бы ты не родился, если бы тебя не было в нашей жизни, все было бы хорошо». Можно себе представить, что это за конфликт: ценности собственного существования, собственной личности и любви к родителям, желания видеть их счастливыми.

*«Когда мама хотела чего-то от меня добиться, она всегда начинала плакать. Это был прямо такой излюбленный прием. Я сразу чувствовала себя такой гадкой, что мама плачет, и готова была, что угодно сделать».*

Привычка «брать вину на себя» сопровождает ребенка и в течение всей его жизни. С отношений с родителями она переносится на отношения с мужем или женой, коллегами, друзьями. Например, муж жалуется на нехватку денег, а жена думает, что это скрытый упрек в том, что она тратит слишком много, даже если это вовсе не так. А когда начальник говорит на совещании, что отдел не выполнил план, человек, привыкший к чувству вины, автоматически относит претензию к себе лично.

Прямое, неманипулятивное, взаимодействие в данном случае будет заключаться в том, что родитель решает собственную проблему. Если волнуется, звонит ребенку сам, не ожидая сердито его звонка. Если обиделся, то прямо предъявляет причину этой обиды, а не ожидает, что ребенок догадается самостоятельно. Любые проблемы решаются в равном диалоге, а не за счет одной из сторон. Так или иначе, открытое взаимодействие не манипулирует сильными чувствами, каждый в нем отвечает лишь за собственные, высказывает их, не перекладывая груз на другого.

### **Ребенок-посредник между взрослыми: «Иди и скажи своему отцу...»**

Ребенок, который передает сообщения рассерженных друг на друга членов семейства — это почти анекдот. Мама просит сбежать в другую комнату передать папе, чтобы он вынес

мусор, — что тут такого? А потом папа просит передать маме, что он уже заждался ужина. Обычные послания, ничего особенного. Но если этот случай не единичный, то ребенок довольно быстро улавливает ту роль, которая на него негласно возлагается.

*«Я все детство работала передатчиком. Когда мама с папой ссорились, а делали они это часто, они обычно объявляли друг другу бойкот. Но совсем не общаться было невозможно. Тогда они использовали меня. Мама явно раздраженным тоном просит передать что-то папе, что-то по делу, но приправленное какой-то колкостью. Пока я иду до папы, стараюсь подобрать более мягкие слова. Потом так же „перевожу“ его ответ. И так без конца. Казалось, что если я буду так делать, я смогу их помирить».*

Иногда в семейные перипетии включены не только мать и отец, а также бабушки и дедушки. Бабушка может, как бы между делом, жаловаться внуку на его мать, свою невестку, а то и дочь. Послание, которое нельзя по каким-то причинам передать напрямую, таким образом транслируется через ребенка. Ребенок же, любя каждого из родных, берет на себя роль не просто посредника, но и «мирового судьи».

Близкая ситуация иногда возникает в ситуации после развода. Ребенок становится средством, с помощью которого можно показать и доказать что-то партнеру.

*«Мы с мужем развелись, когда дочке было пять, по моей инициативе. Ему все хотелось доказать мне, что я еще пожалею, я без него не проживу и сама по себе ничего не стою. Так вот он после развода стал вдруг проявлять невиданный ранее интерес к жизни дочери. Проводить с ней время, твердить мне, что я неправильно ее одеваю и выбрала не тот детский сад. Ну и подарками стал заваливать, конечно. Как-то раз сказал мне что-то в духе, что я еще увижу, что дочка захочет с ним, с отцом, что я даже как мать никакая. Так и жили несколько месяцев, пока он не нашел себе новую пассию. Весь интерес к дочке как-то резко пропал. Надо ли объяснять, каким это стало для нее ударом?».*

Ничем не лучше и ситуация, когда родители делают ребенка «козлом отпущения». Боясь напрямую говорить друг другу неприятные вещи, они «сливают» весь негатив на ребенка: «Ну ты вылитый отец, в нашей семье таких хлюпиков не было», «Это тебя бабушка что ли научила так посуду мыть?!», «Вот ты вся в мать, такая же неаккуратная!». Все эти сообщения, разумеется, адресованы не ребенку.

Подрастая, сын или дочь иногда понимает, что отношения родителей — это лишь их отношения, и делает попытку выйти из роли. Но так происходит не всегда. А до того ребенок живет под грузом ответственности, в постоянном напряжении. Ведь его задача — смягчать все послания родных друг другу, проводя их через себя. Даже выйдя из семейной ситуации в самостоятельную жизнь, человек обычно сохраняет подобную гиперответственность.

*«Я в детстве привыкла, что должна сглаживать углы в спорах между родителями. И иногда ловлю себя на мысли, что постоянно стремлюсь делать это и сейчас в других отношениях. Например, на работе. Один коллега что-то такое резкое скажет другому, я сразу чувствую, будто я виновата, я должна что-то сделать. Ну и стараюсь или быстро вмешаться и перевести в шутку, или отвлечь их внимание на что-то. Вроде бы я, вообще, ни при чем, а вот ничего не могу с собой поделать! Ужасно утомительно!»*

## **Неисполнение обещаний, шантаж: «Придем к доктору, и он с тобой поиграет»**

У многих взрослых есть детские воспоминания об обмане родителей, вызывающие множество отрицательных эмоций. Иногда это сущие мелочи, но воспринимаются как настоящее крупное предательство.

Одну историю мне довелось услышать сразу с двух сторон. Девочка-подросток на приеме рассказывала о том, что не может доверять матери, и вспомнила один эпизод из раннего детства.

*«Мама сказала, что мы пойдём к тете врачу, и она просто посмотрит мои зубы, а потом даст конфетку. Ну я пошла радостно. Потом мама оставила меня в кабинете и ушла. Врач посадила меня на кресло и начала сверлить зуб. Медсестра меня держала за руки и ноги. Было больно и жутко обидно. По-моему, это просто предательство».*

*Чуть позже мама рассказала ту же ситуацию со своей точки зрения. «Я знала, что ей надо будет лечить зуб, но не хотела ее пугать. Сказала, что просто посмотрят. Меня врач успокоила, что она ничего и не заметит. Сейчас, наверное, не стала бы так делать, тогда просто самой было страшно».*

Мама с папой могут пообещать ребенку золотые горы, чтобы он перестал капризничать в гостях или в магазине. Выйдя же из магазина или гостей, сразу об этом забыть. «Да я просто так тебе это сказала, чтобы ты не капризничал», — объясняет мама ребенку. Обидно.

А вот еще одна история про своеобразный шантаж, хитрость, придуманную вроде в интересах ребенка, но все равно воспринимаемую им как обман.

*«В детстве я был очень стеснительным, боялся незнакомых людей, старался общаться только с близкими. С годами, кстати, прошло само собой. Так вот тогда мои родители, уверенные, что я должен стать более общительным, придумали хитрость. Они давали мне письмо и просили кинуть его в почтовый ящик. Я шел на улицу к ящику и каждый раз сталкивался с одной и той же проблемой. Моего роста не хватало, чтобы достать до прорези и бросить письмо. Подставить тоже было ничего нельзя. Оставалось только просить прохожих о помощи. Как я позже узнал, на это, конечно, и был расчет. Сколько неприятных для себя минут я пережил у этого ящика! Я боялся кого-то спросить, у меня колени аж тряслись, и пересыхало в горле. Но ведь поручение родителей нельзя не выполнить, это крайне важное письмо. Я мог стоять там подолгу, пока кто-то из прохожих сам не предлагал мне помощь. Свое состояние до сих пор вспоминаю с содроганием. Общительнее я от этого явно не становился. А вот несколькими годами позже я услышал, как мама рассказывает подруге о таком замечательном „способе воспитания“. Я почувствовал себя обманутым, был страшно обижен. Ведь оказалось, что никакой важности эти письма не имели, просто уходили в пустоту. А я, как дурак, стоял там и не знал, куда себя деть, боялся, переживал».*

Обнаруживая обман, ребенок обижается и теряет доверие к самым близким людям. Но кроме того, он сам учится обманывать, хитрить, манипулировать.

### **Соккрытие семейной истории: «Мы купили тебя в магазине»**

Много сомнений всегда возникает относительно вопросов, связанных с семейной историей. Стоит ли говорить ребенку, что его отец — неродной? Или, что, вообще, его усыновили? Нужно ли скрывать информацию о близких родственниках, которые сидят в тюрьме?

Безусловно, каждая семья решает этот вопрос самостоятельно. В целом, скрывать что-то имеет смысл только тогда, когда есть стопроцентная уверенность в том, что тайна не откроется никогда. К сожалению, такие гарантии — редкость.

Чувство, что всю жизнь тебе лгали близкие люди, пережить непросто. И любые объяснения о том, что ложь была во благо, а правда не имела особого значения, — мало помогают. Человек невольно чувствует себя преданным, рушатся те опоры, на которых строилось его самоощущение. «Если мои родители, оказывается, не мои, то тот ли я, кем я

себя ощущаю?», — вот такое непростое переживание.

*«Я лично узнал, что у меня другой отец в 20 лет. Шок страшный. К матери стал по-другому относиться. С возрастом, конечно, все смягчается, но простить обман не могу до сих пор».*

Не всегда у матери хватает смелости сказать ребенку правду об отце, который их оставил. Отсюда известные полуанекдотические истории про пап-капитанов дальнего плавания и т. п. Разумеется, когда ребенок подрастает, он понимает, что это неправда. И тоже чаще всего затаивает обиду на мать за годы, проведенные во лжи.

*«Мы с мужем разошлись год назад, за это время он лишь пару раз приходил навестить наших дочек, последние несколько месяцев не появляется совсем. Я соврала, что папа сильно болен, потому не может жить с нами. Пока они еще маленькие и лишних вопросов не задавали. Но я с ужасом жду, когда они подрастут и начнут расспрашивать, а чем же он болен, почему им нельзя самим его навестить и так далее. Надеюсь, это случится еще не очень скоро, и я успею придумать что-то еще».*

Дети гораздо более гибкие, чем взрослые. Они способны практически любую ситуацию принять как норму, особенно если объяснить ее понятным для них языком. Это касается и расставания родителей, и многих других ситуаций. Раскрытие же обмана ранит гораздо сильнее.

**Подводя итог, остается лишь добавить, что манипуляции и обман — не лучшее средство достижения своих целей в любых отношениях.**

**Но если взрослый может адекватно понять и ответить, то ребенок часто принимает все за чистую монету.**

**Подрастая же, сам научается обманывать и манипулировать. Винить в этом будет некого кроме самих себя...**

## **Ошибка девятая: допускать унижение ребенка**

*«При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей».*

(Семейный кодекс РФ, статья 65)

*Ежегодно в России около 35 тысяч детей уходят из дома по причине домашнего насилия.*

(Статистические данные)

С одной стороны, эта родительская ошибка кажется настолько очевидной и серьезной, что нет смысла о ней говорить. С другой стороны, не упомянуть ее нельзя.

Унижение — тяжелое переживание для любого человека, в какой бы форме оно не происходило. Ребенок в силу возраста всегда по умолчанию в подчиненном, зависимом положении от взрослых. У него еще не выработалась «защитная броня» от окружающего мира. И особенно больно унижение от самых близких людей.

Унижение многолико: от очевидного физического насилия до ранящих фраз, которые дети запоминают на всю жизнь, а родители могут тотчас же забыть.

Мне показалось важным в этой книге привести примеры и воспроизвести слова



выросших уже детей, помнящих о своих детских унижениях.

Безусловно, родители не должны допускать действий, унижающих достоинство ребенка. Не должны допускать их сами и, мало того, их задача — оградить ребенка от унижения со стороны других людей.

### **Физические наказания: «Неси ремень — пороть буду»**

Физическое превосходство взрослого перед ребенком и так очевидно и понятно. Однако, к сожалению, именно демонстрацию этого превосходства некоторые родители избирают основным инструментом воспитания. Инструмент этот, конечно, использовать проще, чем беседы, убеждения и разговоры по душам.

Но воспитание на основе страха — не лучший метод. Если ребенок и усвоит какие-то нормы поведения таким образом, то лишь до тех пор, пока не почувствует в себе сил сопротивляться. А когда почувствует, воспитывать силой уже не получится, а другие методы действовать уже не будут, ведь все они основаны на доверии и уважении друг к другу.

Мы говорим далеко не о крайних случаях, когда физическое наказание причиняет вред здоровью ребенка. Незначительный, неболезненный шлепок тоже может оставить тяжелый след в душе: это унижение, это проявление силы, зачастую перечеркивающее все возможности доверительных и близких отношений в будущем.

*«Подростком я отчаянно сопротивлялась маминому контролю, мы вечно ссорились. И однажды она в пылу ссоры со всей силы шлепнула меня по попе. Небольно, конечно, даже смешно, взрослая ж девица. Но это стало для меня последней каплей, до этого мы вроде бы как-никак общались, что-то обсуждали, хоть и на повышенных тонах. А тут — все, мне показали мое место. После того случая я, кстати, собрала вещи и ушла из дома».*

Иногда родители спрашивают, неужели прям и шлепнуть разок нельзя, если ребенок «совсем разошелся». Отвечу так. После 2–3 лет — нельзя, даже один раз нельзя. Непредсказуемо, как этот единственный раз отразится на ваших отношениях. Ребенок уже чувствует себя личностью, и ему очень важно видеть уважение к себе. В более раннем возрасте тоже, естественно, стоит избегать любого физического воздействия. Но иногда мама инстинктивно реагирует шлепком по попе на затянувшуюся истерику ребенка. Это можно сравнить с тем, как иногда взрослого человека бьют по щекам, чтобы он пришел в себя. Не нужно корить себя за случайные эпизоды таких инстинктивных реакций, лишь бы это не стало правилом и инструментом воспитания.

Когда родители бьют ребенка, он вырастает озлобленным, тревожным, неуверенным в себе человеком, не умеет ценить и уважать сам себя, с трудом строит близкие отношения в зрелом возрасте.

Почему родители выбирают силовые методы воспитания? Если отставить в сторону вариант патологического развития личности самого родителя (зашкаливающая агрессивность, вспыльчивость, тяжелый алкоголизм и т. д.), то чаще всего причина в собственном бессилии. Сталкиваясь со сложными воспитательными ситуациями, с проблемами ребенка, с конфликтами, родители теряются. И находят самый очевидный и древний метод — силу, особенно если такой метод практиковали и по отношению к ним самим, когда они были детьми. Хотя вряд ли в глазах ребенка все это оправдывает унижение и боль, которые приходилось или приходится терпеть от самых близких на свете людей.

Если вы чувствуете, что частенько срываетесь и прибегаете к насилию, воспитывая ребенка, найдите в себе силы задуматься и разобраться со своими внутренними проблемами. Пока еще ребенок безгранично любит вас и доверяет вам, но никто не знает, когда наступит та грань, после которой отношения восстановить уже будет нельзя...

### **Оскорбительные высказывания: «Эй ты, бестолочь!»**

Говорят, слово иногда бьет сильнее ремня. Многие взрослые помнят из своего детства обидные родительские фразы и эпитеты, обращенные к ним.

Нам и во взрослом возрасте непросто пережить, если близкий человек говорит обидные и оскорбительные слова. Это оставляет след на будущих отношениях с этим человеком, но, будучи взрослыми, мы способны разделять собственное мнение о себе от мнений других людей. Ребенок же, в отличие от взрослого, еще и верит в то, что о нем говорит мама или папа.

Если мама говорит ребенку, что он «глупый» («дурак»), и «бестолочь» и т. д.), то он считает себя глупым. Если называете «некрасивым», то сомнения в собственной привлекательности будут преследовать ребенка всю жизнь.

*«Моя мать, сердясь на меня, кричала: „Ты не моя дочь, раз ты такая! Наверное, мне в роддоме чужого ребенка подсунули“. В результате я горько плакала, очень боясь, что мама пойдет в роддом и потребует вернуть ей ту, хорошую и послушную девочку, а меня отдаст. Сейчас понимаю, что это стало просто своеобразной присказкой у мамы, она могла сказать эту фразу по поводу любой мелочи. Но я-то, правда, считала себя плохой, недостойной».*

Наиболее частая причина такого родительского поведения — элементарная несдержанность. Причем если в ситуациях на работе, в обществе принято и необходимо свои негативные эмоциональные проявления контролировать, то собственный дом для многих людей оказывается местом, где можно расслабиться и проявлять себя более свободно. Зачастую такая позиция тянется из собственной родительской семьи, где мама и папа могли себе позволить любые грубые высказывания как в адрес друг друга, так и в отношении ребенка.

*«В моей семье было нормальным явлением, что отец мог сорваться и наорать на мать или на нас с сестрой, нагрубить, нахамить. Было обидно, но воспринималось уже как стихийное бедствие. Вроде как он главный, имеет право, надо терпеть. Для меня настоящим шоком было, когда я неделю гостила у подруги в другом городе (мне уже было 14 лет) и увидела, как ее родные общаются в семье — вежливо, уважительно. Я-то думала, у всех так. Тогда я твердо решила, что на своего ребенка никогда не буду орать и обзывать его. Надеюсь, у меня получится».*

Все мы иногда срываемся и можем наговорить сгоряча что-то, о чем позже жалеем. Бывает так и в отношениях с ребенком. Что мы обычно делаем, немного поостыв? Извиняемся за свой срыв. Извиниться нужно и перед ребенком. Родительский авторитет от этого вовсе не страдает, а лишь укрепляется.

## **Беззащитность перед другими людьми: «Взрослые всегда правы»**

К сожалению, маленький ребенок абсолютно беззащитен перед взрослыми. И если защиту не обеспечивают ему родители, то защитить его часто некому.

Что двигает родителями в таких ситуациях? Собственный страх и беззащитность? Непонимание ситуации? Представление, что ребенок маленький и «все равно ничего еще не понимает»? Или глубокая убежденность, что, что бы там ни было, ребенок «сам виноват»?

Жестокость родителей по отношению к собственному ребенку ужасна. Но равнодушие и позиция невмешательства — не меньшее преступление.

Один такой эпизод невмешательства надолго остался в памяти членов психолого-медико-социальной комиссии, в составе которой была и я. Мама с шестилетним сыном обратились в учреждение по поводу заикания сына для записи к логопеду. Однако по

правилам при поступлении необходимо было пройти через комиссию, где проводится краткое обследование ребенка и беседа с мамой. В ответах мамы на стандартные вопросы этой процедуры нам удалось увидеть довольно странную позицию матери и понять, почему же шестилетний мальчик ведет себя на приеме как затравленный зверек. Приведу отрывки из этого диалога.

— У вас есть какие-то другие жалобы на поведение сына кроме заикания, какие-то проблемы?

— Вроде нет.

— Воспитатели в детском саду не рассказывают о каких-либо проблемах?

— Да, жалуются иногда, говорят, что может устроить истерику.

— Вы спрашивали о деталях? Что за истерики?

— Да. Мне рассказывали, например, про один случай. В конце сончаса ребенок не хотел вставать, ему сказали, что тогда он не встанет с кровати, пока мама за ним не придет. Он расплакался. Тогда они начали силой вытаскивать его из спальни, а он кричал и сопротивлялся.

— То есть они сначала стали угрожать сонному еще ребенку, а потом еще и взяли силой его куда-то тащить?

— Да.

— И как вы оцениваете эту ситуацию? Вы поговорили о ней с воспитателями?

— Ну я сказала, что объясню ему, что он не прав.

— А об их действиях вы с ними не поговорили?

— Нет. А о чем именно?

— Хорошо, оставим эту тему. Скажите, есть ли у ребенка какие-то проблемы со здоровьем?

— Разве что с шеей у него что-то, какое-то искривление позвонка что ли.

— Родовая травма?

— Нет, это ему заведующая детского сада шею свернула.

— ???

— Я уже позже узнала, сначала сказали, что кто-то из детей его толкнул, это было еще в младшей группе. А потом мне нянечка рассказала по секрету, что это заведующая сидела у них в группе, мальчики расшалились, она толкнула моего сына, и он неудачно упал.

— И что сделали вы?

— А что я могла сделать? Я и узнала-то позже.

— А сейчас ребенок ходит в тот же детский сад? Вы не пробовали его куда-то перевести?

— Ну да, в тот же, куда же еще.

Такие вот мелочи, по мнению мамы, на которые и внимания-то не стоит обращать. Воспитатели шантажируют, заведующая детского сада толкает так, что ребенок сворачивает шею, а реакция со стороны мамы говорит, что это нормально. Наверное, не нужно пояснять и происхождение заикания и мощнейшее психологическое напряжение и тревогу у мальчика. Он с самого раннего детства усвоил, что взрослые всегда правы, что его в любой момент могут обидеть, а мама не встанет на его защиту. И никто не встанет на его защиту, пока он не вырастет и не сможет ответить обидчикам сам. Сложно сказать, чем вызвана такая позиция матери, такое равнодушие. Создалось ощущение, что она просто не считает себя вправе защищать ребенка и вместе с ним принимает позицию «жертвы».

**Мало кто из родителей осознанно желает зла своему ребенку. Но в потоке жизни, к сожалению, не всегда есть возможность оценить собственные действия, не всегда есть время для диалога и поиска оптимальных решений.**

**А ведь ребенку неоткуда больше ждать защиты и поддержки, кроме как от**

собственной семьи, любимых мамы и папы.

Нередко бывает так, что родители, пролившие в детстве много слез из-за телесных наказаний или унижения в собственной семье, решают, что никогда не повторят подобной модели со своими детьми. Однако сделать это бывает не так легко — модель «как не надо» есть, а модели «как надо» в опыте нет.

И все же у каждого из нас есть возможность собственными усилиями прервать цепь негативного семейного сценария, а значит, нужно приложить все усилия для этого.

## Ошибка десятая: бояться сделать ошибку

«Нам не дано предугадать, как наше слово отзовется». Можно ли воспитывать без ошибок? Можно ли жить без ошибок? Вряд ли.

Где та грань, когда ошибка становится фатальной, неисправимой? Не каждый же ребенок — потенциальный клиент психотерапевта, вынужденный годами разбираться в собственных детских комплексах и проблемах.

Вряд ли родители, совершающие по-настоящему серьезные ошибки в воспитании своих детей, читают эту книгу.

Если же говорить строго, то критерия два.

Первый — это систематичность ошибки. Если чрезмерный контроль, насмешки и унижения, недостаток внимания или манипуляции не стиль жизни, не повторяются раз от раза, то это не сможет серьезно повлиять на дальнейшую судьбу ребенка.

Второй — неумение ошибки признавать. Дети обладают завидным умением прощать. Ошибаться и просить прощения за ошибки — это настоящая жизнь. Глядя на родителей, ребенок учится так жить и сам: быть собой, реагировать, пробовать, а если что-то не так — исправлять ситуацию, не впадая в уныние.

Если же каждый раз, прежде чем сделать шаг, думать о его последствиях, велика вероятность того, что останешься стоять на месте. В постоянной тревоге за собственную неидеальность не сможешь прочувствовать настоящую радость родительства, а необходимая и в чем-то приятная материнская или отцовская ответственность за свое чадо перерастет в обузу и тяжкий груз.

Поэтому в этой, последней, главе хотелось бы немного поговорить и о некоторых родительских чувствах и о родителях, которые любят своих детей, но при всем желании не могут всегда и все делать правильно.

## Ответственность: «Я отвечаю за ребенка»

Она сваливается на мать и отца сразу после рождения малыша. Каждый, у кого есть ребенок, знает это чувство. Как бы ты ни готовился заранее к этому событию, как бы ни настраивал себя на новую жизнь, это всегда с силой ощущается в первые дни жизни маленького человечка.

*«Я вдруг остро почувствовала и поняла, что это — навсегда. Что в моей голове, в моем сердце огромное место занял этот маленький человечек. И я уже никогда не смогу представить свою жизнь без него. И я отвечаю за него. Все».*

Ответственность может пугать. «Я не смогу, я не справляюсь, я НЕ ЗНАЮ, что мне делать!», — эта мысль нередко посещает молодую маму, особенно когда ребенок болеет, долго плачет без видимой причины.

Иногда от ответственности очень хочется сбежать, доверится врачам, учителям, воспитателям, психологам: пусть кто-то скажет, как правильно, как нужно.

Ответственность за ребенка — чувство очень непростое. Но, как ни странно, пережив первую панику, многие родители начинают чувствовать и радость от этой ответственности. И тогда появляется искренняя забота о ребенке, в которую можно вложить свои самые лучшие качества, свою душу.

### **Тревога, страхи, волнение: «Что с ним?!»**

С появлением ребенка более тревожной становится, наверное, каждая женщина. Даже если и были у нее какие-то тревоги и страхи за себя, все они отходят на второй план по сравнению с тревогой за ребенка. Редкая молодая мама не переживала хоть раз приступы страха, оставив младенца одного в комнате на пару минут. Когда ты помешиваешь суп, вдруг воображение рисует жуткие картинки, что ребенок может упасть, засунуть что-то в рот, уронить на себя шкаф. Даже когда никакой реальной опасности нет.

*«Мой сын в двухлетнем возрасте упал с высокой лестницы. Все обошлось, слава богу, но я пережила настоящий ужас. С тех пор меня не оставляет этот страх. Мне везде видятся возможные опасности для него. Раньше не верила, что так бывает, но теперь сама почувствовала на себе. Нет-нет, да передернет от страха».*

Беззащитность маленького ребенка заставляет мать остро ощущать небезопасность окружающего мира. Высокие лестницы без перил, незакрытые канализационные люки, автомобили и поезда, глубокие водоемы, уличная преступность — все это, практически не замечаемое раньше, вдруг становится потенциальной угрозой.

А сколько глупостей можно надумать, когда волнуешься... Достаточно вспомнить себя на каком-нибудь важном экзамене.

Можно постараться успокоиться, можно справляться со своими страхами и волнением самому, не перегружая этим ребенка. Но нельзя полностью уйти от этих чувств.

### **Злость и раздражение: «Перестань меня сердить!»**

Ребенок хоть и самый родной и любимый человек, но все равно периодически ужасно злит и раздражает своим поведением. Даже самый примерный ребенок самую примерную маму.

Вспышку злости у мамы может вызвать младенец, не дающий выспаться которую ночь; дошкольник, очередной раз разбросавший свои вещи по всей квартире; школьник, получивший вторую двойку подряд; подросток, который дерзит и огрызается.

*«Я частенько срываюсь на своем любимом, долгожданном сыне (2 года). Два месяца как вышла на работу, и ни на кого из окружающих я так не кричу. Да, ребенок у меня очень подвижный и энергичный, я понимаю, что он должен шалить. Но я чувствую, что не контролирую себя в агрессии, хотя потом очень жалею, что на него накричала».*

Злость и раздражение особенно сильны, когда у мамы или папы какие-то трудности. Неприятности на работе, недомогание, усталость и недосып, ссора с кем-то их близких — и любая мелочь злит стократ больше обычного.

Злость можно скрывать, в том числе и от самого себя, но она все равно найдет себе выход. Иногда выход этот таков, что мама или папа потом долго корят себя за срыв...

### **Вина и отчаяние: «Я — плохая мать!»**

Тоже частые спутники родительства.

Чувство «Я плохая мать» знакомо и совсем юным матерям, и тем, у кого ребенок

появился уже в зрелом возрасте. «Мне не стоило заводить ребенка, это не для меня», — в отчаянии думает замотанная мама малыша, когда часами не может его успокоить.

Чувство вины преследует нас и за поступки в прошлом, которые, как нам кажется, были неправильными. О них всегда легко судить из настоящего, в прошлом же часто не было выхода.

*«Не могу себя простить, как я оставляла ребенка плакать по часу. Вбила себе тогда в голову, что не надо потакать его истерикам. Сейчас хочется волосы себе на голове рвать, так злюсь на саму себя. Ведь он был такой маленький, такой беззащитный, звал меня, боялся чего-то или болело что. А я...»*

С этим чувством часто живут женщины, рано вышедшие на работу и оставившие ребенка на няню или кого-то из родственников. Или отцы, приходящие домой с работы, когда дети уже крепко спят. Но это же чувство может появиться и у матери, проводящей с ребенком 24 часа в сутки, так как ей все равно кажется, что она недостаточно посвящает ему внимания.

Родители могут винить себя за то, что считают одного ребенка более любимым, чем другого, за то, что не могут обеспечить детям все самое лучшее. Таких поводов еще — множество.

Масла в огонь подливают и собственные родители, бдительно следящие за тем, чтобы внуки воспитывались «правильно» в «правильной семье».

*«В моей семье было принято каждый вечер собираться вместе на семейный ужин. Я себя много лет корила, что не могу обеспечить этого атрибута „нормальной семьи“ своему сыну, потому что его отец работает посменно. Такая мелочь, но мне это долго не давало покоя».*

**Непростые чувства сопровождают родительство. Но давайте не будем забывать и о других:**

- о радости общения с малышом, восторге от его первых шагов, улыбки и слова;
- об искреннем интересе к подрастающей личности;
- о гордости за его успехи
- о теплом чувстве от ощущения его безусловной любви к тебе, каким бы ты ни был.

Боясь сделать ошибку, терзаясь виной за уже совершенные, мы не позволяем себе включиться в реальную жизнь в настоящем, не даем полноценного выхода той любви к ребенку, что заложена в каждом родителе.

Давайте попробуем просто жить рядом с детьми, такими похожими на нас, но такими особенными, пытаться понять их, верить в них и помогать им, уважать их выбор и быть с ними искренними, спорить и договариваться. Давайте дарить друг другу любовь и тепло.