**Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей**

Авторы: Роберт Байярд, Джин Байярд

**Вступление**

Боб и Джин Байярд сталкивались с различными проявлениями подросткового возраста у своих детей и испытали весь спектр чувств, связанных с этим непростым периодом. Чем больше они старались изменить ситуацию и своих детей, тем хуже становилась обстановка в доме и тем сильнее дети демонстрировали неповиновение. Несчастные родители прочитали десятки книг по воспитанию,  но не смогли избавиться от чувства вины за то, что они являлись плохими родителями. Дорогостоящие психотерапевтические сеансы также не приносили видимого эффекта — напротив, дети начинали ощущать себя пациентами, которым необходима помощь.

Методом проб и ошибок супруги Байярд пришли к тому, что родителям необходимо измениться самим, став полноправными членами собственной семьи. Этот очень непростой и постепенный процесс является первым шагом на пути к успеху.

Лишь отпустив ситуацию и передав ребенку контроль над его поступками, можно начать новую полноценную жизнь, в которой есть место для собственных желаний и радостей. Несчастные родители, пытающиеся контролировать каждый шаг ребенка, не могут ожидать уважительного и заботливого отношения со стороны сына или дочери.

Не стоит ждать того, что улучшение наступит сразу. Порой дети противятся возлагаемой на них ответственности, бунтуют и ведут себя хуже прежнего. Однако авторы, которые сумели помочь сотням семей, убеждены, что упорство и последовательность родителей в конце концов будут вознаграждены.

Авторы приводят множество примеров и постоянно подбадривают родителей, у которых опускаются руки. В книге четко сформулированы этапы действий в кризисной ситуации и приведены конкретные шаги по преодолению проблем.

**1. Передайте ребенку ответственность за его жизнь**

Прежде всего, необходимо избавиться от установки «мой сын или дочь ведет себя все хуже и хуже — значит, я оказался плохим родителем». Авторы советуют расслабиться и даже предлагают несколько методик для достижения данного состояния. Необходимо понять, что вы и ваш ребенок в равной степени обладаете правом на свободу, внимание, уважение и любовь. С одной стороны, **родители не должны контролировать каждый шаг ребенка, но нельзя и превращаться в раба, обслуживающего потребности сына или дочери.**

Не стоит концентрировать внимание на достижении конкретных близких целей, стремясь к глобальным: вы хотите, чтобы ваш ребенок стал ответственным, самостоятельным, успешным и счастливым, и того же самого желаете для себя.

Затем следует приступить к составлению списка поступков ребенка, которые мешают вам нормально жить. Пункты списка нужно тщательно проанализировать и отнести каждый из них к группе событий, которые влияют только на жизнь ребенка, или к группе событий, которые влияют на жизнь взрослых.

**1.1. Начните передавать ребенку контроль над** **событиями его жизни**

Итак, к событиям жизни ребенка относятся те поступки, которые имеют последствия только для вашего ребенка и с которыми вы, по большому счету, ничего не можете поделать. Например, пункт «поздно ложится спать» однозначно относится к событиям жизни ребенка, так как мешает ему вовремя встать утром и хорошо учиться в школе. Несмотря на вашу обеспокоенность, вредит он только себе.

Рассмотрим такой пункт, как «не моется неделями и ходит в грязной одежде». Вам горько, неприятно и стыдно, но, на самом деле, этот пункт не относится к вашей жизни.  От своей неряшливости страдает ребенок: маловероятно, что такого человека будут нормально воспринимать окружающие.

Если подросток теряет, дарит, портит свои вещи, это тоже события его жизни. А вот если он ждет, что вы купите ему новые, то это уже становится событием вашей жизни. Но вы вполне можете отказаться тратить деньги, предоставив решение проблемы сыну или дочери.  Даже такие серьезные проблемы, как курение марихуаны, мелкое воровство в магазине, ранняя беременность, активная сексуальная жизнь, касаются ребенка, а не вас.

Когда список событий жизни ребенка будет готов, вам необходимо сделать следующее: **во-первых, откажитесь от ответственности за эти пункты, во-вторых, выработайте у себя доверие к тому, что ребенок сам может принимать правильные решения во всех этих случаях и дайте ребенку почувствовать это доверие.**

*Начните с передачи ребенку ответственности за один пункт его жизни. Представьте, что ребенок совершает конкретный поступок. Вспомните, как вас захлестывает волна гнева и беспомощности: «Я должен что-то предпринять, но я ничего не могу сделать в данной ситуации». А теперь представьте, что теперь ваш ребенок, а не вы отвечаете за этот поступок, и вся эмоциональная нагрузка лежит на нем. Почувствуйте, как ощущение облегчения и свободы разливается по всему вашему телу. В этом новом состоянии понаблюдайте за поведением подростка со стороны и осознайте, что ему можно доверить решение проблемы.*

*Теперь идите к сыну и передайте ответственность за данный пункт списка: «Джо, я беспокоилась и сердилась, что ты пропускаешь школу, но поняла, что это глупо. Ты вполне можешь сам отвечать за свою учебу, и я больше не буду вмешиваться. При этом я готова оказывать тебе поддержку, если ты в ней нуждаешься». Говорите спокойно и твердо, никак не реагируя на ответную реакцию. В течение нескольких недель подобным образом передайте ответственность за все события жизни ребенка.*

**1.2. Не оказывайте отрицательное внимание**

Многое из того, что совершается ребенком, происходит не из-за того, что он ненавидит вас, а для того, чтобы получить от родителей отрицательное внимание и тем самым уклониться от необходимости самостоятельно принимать ответственные решения. Ребенок в подростковом возрасте получает отрицательное внимание в избытке: в виде брани, осуждения, неодобрения и попыток усилить контроль. На самом деле он нуждается в помощи, одобрении и доверии в принятии собственных решений.

Отрицательное внимание — своего рода наркотик для подростка. **Родителям нужно быть готовыми к ухудшению поведения ребенка в ответ на передачу ему ответственности за события его жизни**. Сын или дочь будет провоцировать вас вернуть контроль над его или ее жизнью. Какими бы ни были ваши переживания, оставайтесь спокойным и последовательным, сконцентрировавшись на отдаленной перспективе, когда ваш ребенок станет взрослым, самостоятельным и ответственным.

Вместо привычного проявления отрицательного внимания стоит спокойно поговорить с ребенком:

*1. Ясно сформулируйте в одном предложении свою мысль:*

*Сегодня звонили из школы и сказали, что ты там не был десять дней.*

*2. Скажите, что вы чувствуете, в форме Я-высказывания:*

*Я обеспокоена этим.*

*3. Укажите на возможные последствия, возможно, в утрированной форме:*

*Я представляю, как тебя выгонят из школы, ты будешь бродяжничать и жить на пособие для бедных.*

*4. Признайте свою беспомощность:*

*Я хочу, чтобы ты окончил школу, но знаю, что не могу контролировать тебя.*

*5. Если у вас есть желание, можете предложить помощь.*

*6. Выскажите убеждение, что ваш ребенок способен принять верное решение:*

*Я уверена, ты примешь правильное решение.*

**1.3. Не провоцируйте и не подкрепляйте действия ребенка**

По мере того как вы работаете с перечнем событий жизни ребенка, некоторые пункты могут исчезнуть из списка, а некоторые перестанут беспокоить вас, когда вы передадите ответственность за них вашему ребенку. Если в списке остались еще некоторые пункты, которые вызывают в вас отрицательный эмоциональный отклик, вполне возможно, вы сами способствуете этим действиям.

Способствовать отрицательным происшествиям можно  двумя способами: провоцируя их, если они еще не начались, и подкрепляя их, когда они закончились. **Провоцирующим стимулом нередко являются Ты- и Вы-высказывания и вопросы, а подкрепляющим — проявление отрицательного внимания.**

*Иногда, стоит родителям изменить свое поведение, проблема быстро исчезает. Восьмилетняя Кэти постоянно лгала о себе («Я получила пятерку в школе») и сочиняла небылицы о том, что видела на улице. Выяснилось, что мать постоянно задавала девочке вопросы: «Как дела?», «Что нового?», «Что ты сейчас делаешь?», «Почему ты все время меня обманываешь?». На семинаре женщине объяснили, что вопросы лучше заменить Я-высказываниями или просто молчанием. На необычные истории она стала реагировать одной фразой: «Это интересно». Иными словами, мать перестала концентрировать отрицательное внимание на девочке и не стала подкреплять ее ложь. Привычка исчезла почти мгновенно.*

**2. Примите ответственность за свою жизнь**

Работу над перечнем событий собственной жизни следует начать с формирования базовой установки, которую авторы книги называют «заботой о самом себе». Если вы постоянно испытываете беспокойство относительно поведения ребенка, с уверенностью можно сказать, что вы не позаботились о собственных потребностях.

**2.1. Научитесь прислушиваться к внутреннему голосу**

У каждого из нас есть внутреннее Я, посылающее сигналы: «Я чувствую…», «Я хочу…», «Я могу…», «Я намерен…». К сожалению, многие из нас с детства учатся игнорировать внутренний голос и даже бояться его.

**Большинство представлений о том, как следует поступать «хорошему родителю», продиктованы обществом, а не нашим здравым смыслом.** Желание быть «хорошим родителем» делает вас  эмоционально зависимым от детей: ребенок ведет себя хорошо — и вы чувствуете себя превосходно, а если у него проблемы в школе, он совершает серьезные проступки — вы несчастны. Получается, что вы добровольно передали другому человеку власть над своей жизнью и теперь переживаете, если он этой властью злоупотребляет.

Авторы предлагают несколько упражнений по восстановлению умения понимать свой внутренний голос и прислушиваться к нему. Вот одно из них:

*Сформулируйте несколько Я-мыслей. Закончите каждую из них тремя различными способами:*

*Я чувствую себя… (голодной, обескураженной, усталой), я хочу…, я собираюсь…*

*Завершая эти предложения, используйте самые разные варианты окончаний, не заботясь о том, правильные они или нет. Возьмите за правило произносить ежедневно по меньшей мере три таких предложения. Избегайте местоимений «ты», «вы», «мы» до тех пор, пока использование слова «я» не станет для вас естественным и удобным.*

**2.2. Перестаньте задавать вопросы**

Когда вы задаете собеседнику вопрос, это заставляет его принимать на себя ответственность. **Особенно опасны вопросы, с помощью которых вы проверяете, будет ли ребенок говорить неправду.**

*Если после того, как позвонили  из школы дочери по поводу пропуска уроков, мать задает вопрос: «Дженифер, как дела в школе?», то провоцирует ее на ложь.*

Гораздо эффективнее простая констатация с последующим Я-высказыванием:

*«Сегодня звонил твой классный руководитель, чтобы узнать, почему ты не была в школе. Я очень не люблю, когда звонят из школы, и была бы признательна, если бы меня избавили от таких разговоров».*

Родителям трудных подростков стоит попробовать не задавать вопросы в течение недели, чтобы ощутить, что ребенок гораздо реже стал говорить неправду.

**2.3. Придерживайтесь целей и сохраняйте положительное представление о ребенке**

Испытывая трудности в общении с ребенком, придерживайтесь главных целей:

— Стать счастливее самим;

— Видеть, что ваш ребенок — ответственный и порядочный человек.

Не позволяйте эмоциям взять верх.

У некоторых родителей имеется стойкое убеждение, что ребенок непременно действует им назло и что он по природе своей ленив, дерзок или просто не любит их. Перестаньте считать подростка отрицательным персонажем, а себя плохими родителями. Измените ваше восприятие себя самого, ребенка и ситуации, и вы увидите, как **положительная установка может оказывать позитивное влияние на людей.**

*Составьте для себя список из десяти поступков ребенка, которые удивили вас или были неожиданными. Попробуйте в каждом из этих поступков найти стороны, которые могут вызвать у вас радость или воодушевление. Подумайте, может быть, некоторые поступки аналогичны вашим в том же возрасте, а некоторые, напротив, являются проявлением индивидуальности сына или дочери. Постарайтесь понять мотивы этих поступков настолько, чтобы вы могли сказать: «Я понимаю, почему он/она так сделал (-а)».*

**2.4. Не бойтесь столкновений**

Когда вы начнете отстаивать свои права, вас неизбежно ждут неприятные проявления со стороны ребенка: грубые высказывания, истерики и попытки вернуть ваши отношения на прежние позиции. Несомненно, подобная перспектива не может радовать, но агрессивное поведение — всего лишь шантаж.

*Четырнадцатилетняя Кэрол приходила домой после ужина, съедала все, что осталось, и никогда не убирала за собой. Когда мать девочки стала настаивать на том, чтобы дочь навела порядок на кухне, Кэрол закатила такую истерику, что соседи вызвали полицию.*

Тем не менее, **проявив настойчивость и пережив несколько стычек с ребенком, вы увидите, что они возникают все реже и реже и становятся более короткими и менее эмоциональными.** Следовательно, ребенок постепенно приходит к осознанию того, что вы имеете такие же права, как и он.

**3. Будьте последовательны и терпеливы**

Итак, вы основательно поработали над своими установками: перестали контролировать жизнь ребенка, цените и поощряете его или ее способность принимать решения, касающиеся собственной жизни, при этом готовы оказывать ему поддержку и больше не провоцируете и не подкрепляете поступки ребенка. Вы сделали все, что советуют авторы, но список проступков вашего ребенка все еще так велик, что вы вот-вот сдадитесь. Не торопитесь! **Если ваши права не уважают в семье, самое время начать их отстаивать.**

Супруги Байярд рекомендуют предпринять пять последовательных шагов, причем вовсе не обязательно, что понадобится прибегать ко всем пяти. Чаще всего взаимопонимание возникает уже на первых этапах. Пятый шаг, так называемая родительская забастовка, является крайней мерой, когда исчерпаны все средства.

В первую очередь нужно запастись терпением и выделить несколько недель или один-два месяца для отстаивания своих прав. Затем следует выбрать из перечня событий жизни родителя один пункт и начать действовать в соответствии с приведенными ниже этапами.

**3.1. Установите справедливость ваших притязаний**

На этом этапе родители пытаются договориться с ребенком, а именно: четко высказывают то, чего хотят. Если проблема решится уже на первом этапе, можно переходить к следующему поступку из списка.

Этот шаг очень важен, потому что зачастую родители считают, что с ними обращаются несправедливо, в то время как дети считают, что имеют полное право вести себя с вами подобным образом. **Первый шаг стоит осуществить в тот момент, когда вы и ваш ребенок относительно спокойны, и вежливым, дружелюбным тоном сообщите в трех фразах следующее: вы недовольны ситуацией, вы хотите видеть ее иной и хотели бы, чтобы ребенок помог вам в этом. Все предложения должны начинаться со слова «Я», и только в третьем предложении появляются местоимения «ты», «твой», «твоя».**

*Предложение 1. Джон, я недовольна тем, как распределяется работа по дому (какой уход получает собака, что исчезает моя одежда, что дома в мое отсутствие находятся посторонние, что дома так шумно из-за музыки и т. д.).*

*Предложение 2. Я хочу, чтобы эта ситуация изменилась, став более справедливой. (Я хочу более справедливого соглашения между нами на этот счет.)*

*Предложение 3. Я хотела бы, чтобы ты подсказал мне, как это сделать. (Я хотела бы знать, есть ли у тебя идеи, которые могли бы помочь в этом.)*

В ответной реакции ребенка будет либо готовность обсудить ситуацию и начать вырабатывать соглашение, либо попытка отделаться от вас. В первом случае начните конструктивный диалог,  во втором настоятельно продолжайте добиваться соглашения, повторяя и перефразируя третье предложение:

*Я действительно хочу, чтобы ты помог мне в этом. (Я хотела бы получить от тебя предложения по улучшению ситуации.)*

Если после трех или четырех повторений положение дел не изменилось, начните предлагать свои условия, формулируя их в виде Я-высказываний:

*Я согласилась бы готовить обед каждый день, если ты возьмешь на себя работу в саду.*

При необходимости повторите свое предложение. Обращайтесь к ребенку вежливо, не повышая голос. Тем не менее, он должен почувствовать вашу твердость в данном вопросе. Игнорируйте его ответную грубость и попытки перевести разговор на другую тему.

Если вам удалось достигнуть соглашения с ребенком, резюмируйте его одним высказыванием:

*Я буду готовить обеды и дальше, если кухня будет убрана.*

Если ребенок не идет на переговоры, повторите этот шаг через несколько часов и (или) на следующий день. После трех попыток скажите себе, что сын или дочь не собирается идти вам навстречу, и завершите этот шаг Я-высказыванием:

*Я думаю, будет справедливо, если ты будешь учиться либо работать и платить за свою комнату и питание.*

**3.2. Упорно настаивайте на своем**

Итак, ваше желание, высказанное на первом шаге, не нашло у подростка понимания и поддержки. Прислушайтесь к своим чувствам и сформулируйте ясное Я-высказывание, описывающее, что должно произойти, чтобы ослабить ваше эмоциональное напряжение:

*Я хочу, чтобы кухня была убрана. (Я хочу твердо знать, что ни один человек не придет в дом без моего разрешения.)*

Вы отстаиваете справедливые и равноправные отношения в семье, и ребенок нуждается в том, чтобы вы проявляли настойчивость в этом вопросе. Будьте тверды в данном вопросе и не давайте отвлечь вас от предмета обсуждения. Через некоторое время подойдите к ребенку и выскажите вежливое требование:

*Барбара, не будешь ли ты так добра убрать кухню? (Дэн, не будешь ли ты так добр позаботиться о саде?)*

*Ответ ребенка может ослабить ваше эмоциональное напряжение:*

*Барбара: Извини, мама, я забыла, сейчас уберу.*

*Однако в ответ можно услышать отговорку:*

*Но я сейчас делаю уроки. (Ладно, сделаю это позже.)*

*Или грубость и откровенное пренебрежение:*

*Отстань! (Надоело! Ничего не буду делать!)*

Ни в коем случае не злитесь и не грубите в ответ, а **составьте настаивающее трехчленное предложение.** В первой его части дайте понять, что слышите сына или дочь. Для начала предложения подходят такие выражения, как «я понимаю, что…», «ты говоришь, что…»:

*Ты говоришь, что ты должен делать уроки… (Я слышу, что тебе надоело…)*

*Вторая часть — это слово «и», хотя разгневанным родителям больше нравится «но».*

*Третья часть — это Я-высказывание, которое вы сформулировали и произнесли ранее. Целое предложение выглядит примерно так:*

*Ты говоришь, что ты должен делать уроки, и я хочу, чтобы кухня была убрана.*

*В ответ на новую уловку ребенка формулируйте новое трехчленное предложение, третьей частью которого будет все то же Я-высказывание:*

*Я слышу, что тебе все надоело, и я хочу, чтобы кухня была убрана.*

Авторы предлагают повторять свое желание, пока вы не получите ответ, который ослабит ваше эмоциональное напряжение, но после двадцатого повторения прекратите повторять его. Главное, не концентрируйте на ребенке отрицательное внимание, а похвалите себя, что выполнили этот шаг.

**3.3. Многократно повторяйте второй шаг**

Третий шаг заключается в повторении второго шага при столкновении с одной и той же проблемой. Даже если вам удалось договориться с сыном или дочерью, не исключено, что через некоторое время вы вновь ощутите эмоциональное напряжение. Не дайте этому чувству причинить вам серьезный дискомфорт, а скажите:

*Барбара, не будешь ли ты так добра убрать кухню?*

Достигнутый успех следует закреплять и поддерживать, следуя двум правилам:

— Я буду доверять моему ребенку принимать решения из перечня событий жизни ребенка.

— Всякий раз, испытав эмоциональное напряжение, касающееся какого-либо пункта из перечня событий жизни родителя, я сделаю все, чтобы позаботиться о своем переживании, и я буду говорить ребенку о своих желаниях, используя настаивающее трехчленное предложение:

*Ты хочешь пойти гулять, и я хочу, чтобы кухня была убрана.*

**3.4. Убеждайте ребенка, что вы добьетесь своего**

Теперь ваша задача заключается в том, чтобы доказать ребенку, что если вы говорите, что что-то сделаете, то совершите это непременно. Этот шаг является своего рода подготовкой к таким крайним мерам, как ультиматум и родительская забастовка. От вас потребуется изобретательность, чтобы сделать этот шаг эффективным, но он может быть очень забавным.

Для начала выберите какую-нибудь ситуацию, которая, по сути, не является проступком, но возникает часто и доставляет вам некоторое беспокойство, например: кто-то оставляет зубную пасту на раковине, не убирая ее в ящик, за ужином дети устраивают шумные споры, на ступеньках лестницы все время валяются предметы, о которые можно споткнуться.

Затем придумайте что-то необычное, что можно сделать, если данная ситуация повторится вновь. **Придуманное должно улучшать ваше самочувствие, не наносить никому вреда и быть немного странным (неожиданным, ошеломляющим), эффектным, наглядным и простым в исполнении,** например:

*Забросить на крышу все предметы, мешающие ходить по лестнице.*

*Запомните то, что придумали и, когда ситуация повторится, твердо скажите:*

*Я хотела бы, чтобы на лестнице не валялись вещи.*

*В следующий раз заявите:*

*Я действительно хочу, чтобы на лестнице не валялись вещи. Если это случится снова, я заброшу их на крышу.*

При очередном повторении ситуации выполните обещанное. Получили удовольствие, испытали давно забытое чувство свободы? Увидели недоумение и удивление на лицах домочадцев? Поздравляем! Четвертый шаг выполнен успешно. Не бойтесь быть странными — пусть дети видят, что вы способны на многое.

**3.5. Устройте родительскую забастовку**

В первых четырех шагах описывались действия по улучшению отношений между родителями и детьми и подразумевалось, что вы продолжаете жить вместе, обеспечиваете ребенка жильем, питанием, одеждой, деньгами на карманные расходы, уходом во время болезни и моральной поддержкой.

Однако порой детско-родительские отношения перестают быть двусторонними: ребенок потребляет то, что предоставляют родители, при этом не только не помогая и не сочувствуя им, но и делая жизнь семьи невыносимой. Речь идет о ситуациях, когда ребенок постоянно ворует, употребляет наркотики, ведет беспорядочную половую жизнь, пытаясь поселить в своей комнате друга или подружку, не ходит в школу, но при этом не работает. Единственное, что остается родителям — прекратить отношения с детьми до тех пор, пока ситуация не улучшится. Это очень сложно: родителей мучают угрызения совести, на них давит общественное мнение, но выхода нет.

Пятый шаг может привести к улучшению отношений с ребенком, но этого может не произойти. Тем не менее, авторы убеждены, что **лучше совершить этот шаг, чем остаться вечным пленником ситуации.** Важно не поддаться эмоциям, а постараться действовать спокойно. Лучше начать с частичной забастовки, четко высказав ребенку свои требования:

*Пятнадцатилетний Энди имел привычку являться домой под утро. Мать проводила бессонные ночи, но подросток не реагировал на ее переживания. Наконец, она решила позаботиться о себе, заявив сыну: «Наш дом будет закрываться ровно в полночь. Если к этому времени ты не вернешься, я оставлю на крыльце спальный мешок и надеюсь, что меня не побеспокоят до утра». Как ни странно, Энди счел это заявление матери справедливым и, проведя одну ночь на улице, стал возвращаться домой вовремя.*

Можно отправить ребенка жить к родственникам (не хочет учиться, пусть работает у дяди на ферме и живет там же) или  в школу-интернат, чтобы позволить ему сформировать собственный опыт и понимание, где и как лучше жить.

**Заключение**

Книгу «Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для родителей» нельзя назвать однозначной, но она дает шанс тысячам родителей, которые не справляются со своими трудными подростками.

Выполнять рекомендации авторов следует в определенной последовательности, и наградой за проявленное упорство станет семейное благополучие.

Прежде всего, супруги Байярд предлагают передать ребенку контроль над его жизнью, ведь на самом деле подростки способны принимать правильные решения.

Затем родителям необходимо начать отстаивать свои права, потому что некоторые выходки детей мешают их спокойствию. Подростки  должны осознать, что родители имеют собственные потребности, заслуживают любви и уважения и вовсе не обязаны обеспечивать их комфорт.

Авторы советуют родителям предпринять ряд последовательных шагов, чтобы добиться уважительного отношения к себе и соблюдения своих прав, а  в качестве крайней, но действенной меры рекомендуют родительскую забастовку, которая может привести как к временному, так и к полному расставанию с ребенком.

Действовать в полном соответствии с рекомендациями авторов книги достаточно сложно, но некоторые приемы, упражнения и идеи вполне можно опробовать, чтобы наладить контакт с беспокойными подростками.