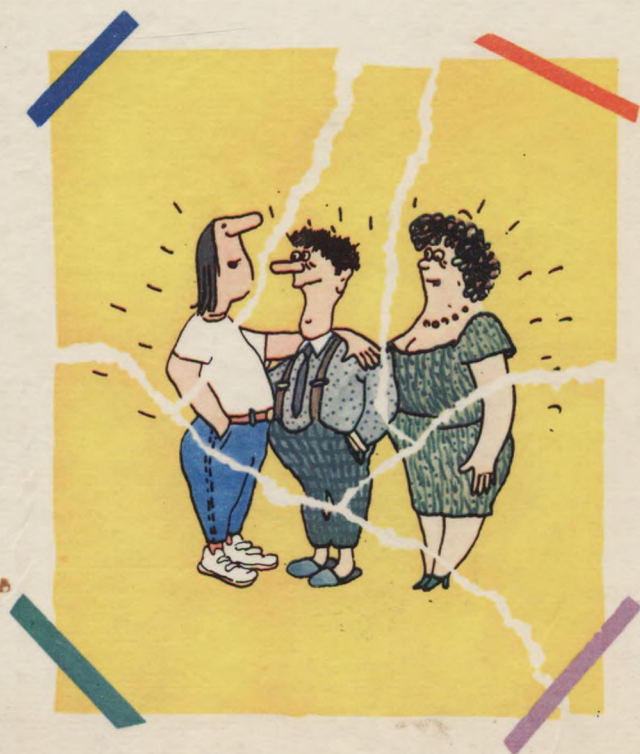


Роберт Т. Баярд, Джын Баярд

ЯК СПРАЎЛЯЦЦА З ПРАБЛЕМАМІ ПАДЛЕТКАЎ



Роберт Т.Баярд, Джын Баярд

ЯК СПРАЎЛЯЦЦА З ПРАБЛЕМАМІ ПАДЛЕТКАЎ



Мінск „Народная асвета“ 1990

ББК 74.9
Б 34

Пераклад зроблены па выданню: Robert T. Bayard, Jean Bayard. How to Deal with Your Acting-Up Teenager.— Santa Clara: The Accord Press, 1981.

Пераклад з англійскай мовы Л. С. Марціновіч, Н. А. Мясніковай

Авторы, американские ученые-психологи, стремятся помочь родителям тех детей, которые пропускают занятия в школе, крадут, лгут, употребляют спиртное и наркотики, заводят нежелательных друзей и т. п.

Книга получила высокую оценку детских психологов разных стран.

Баярд Роберт Т., Баярд Джин

Б 34 Як спраўляцца з праблемамі падлеткаў/Пер. з англ. мовы Л. С. Марціновіч, Н. А. Мясніковай.— Мн.: Нар. асвета, 1990.— 160 с.: іл.

ISBN 5-341-00225-3.

Байярд Роберт Т., Байярд Джин. Как справляться с проблемами подростков.

Аўтары, амерыканскія вучоныя-псіхолагі, імкнучца дапамагчы бацькам тых дзяцей, якія прапускаюць заняткі ў школе, крадуць, хлусяць, ужываюць спіртное і наркатыкі, заводзяць непажаданых сяброў і г. д.

Кніга атрымала высокую ацэнку дзіцячых псіхолагаў розных краін.

Б 431200000—114 125-90
М 303(03)—90

ББК 74.9

ISBN 5-341-00225-3(бел.)
ISBN 1-85015-008-7(англ.)

© Robert T. Bayard, Jean Bayard, 1981.
© Выдавецтва «Народная асвета», 1990, пераклад на беларускую мову, афармленне.

ПРАДМОВА

Калі вы засмучаны ці заклапочаны сваім падлеткам-сынам або дачкой, пазнаёмцеся, калі ласка, з гэтай кнігай. Мы ахвотна падзелімся сваім вопытам, каб аблегчыць ваш цяжар. Не думайце, што вы адны такія. Ёсць тысячы бацькоў, сярод іх, магчыма, тыя, што побач з вамі — блізкія, суседзі, сябры, у якіх амаль гэтыя ж самыя праблемы. Вы, напэўна, і не думаеце, што такіх, як вы, многа, бо ў нашым грамадстве лічыцца ганьбай для бацькоў, калі сын або дачка кідаюць школу, напіваюцца ці робяць якое-небудзь іншае глупства. Таму нават сябры не схільны расказваць адзін аднаму пра тое, што робіцца з іх дзецьмі і як яны, бацькі гэтых дзяцей, на самай справе адчуваюць сябе.

Вашы сябры, каб паказаць ветліваю зацікаўленасць вамі, могуць, прывітаўшыся, безуважна запытацца: «Як вашы дзеткі?» Адпаведным адказам будзе ім тое, што ўхваляецца грамадствам, а не тое, што вашы дзеці бунтуюць, б'юцца, прыходзяць позна ноччу дамоў, прагульваюць заняtkі. Калі вы раскажаце пра нешта адмоўнае, гэтым самым вы ўжо нібыта прызнаеце, што вы — бацькі-няўдачнікі. Таму кожны маўчыць і пакутуе сам па сабе.

Мы, Боб і Джын Баярд, перажылі такое і таму асабліва спачуваем бацькам, якіх, як кажуць, дзеці ўзялі за жабры. Мы лічым, што самае важнае — гэта тое, які шлях вы выбіраеце пры вырашэнні такой сітуацыі. Безумоўна, можа здацца, быццам праблема пачынаецца з учынкаў вашага дзіцяці, і вырашэнне гэтай праблемы заключаецца ў тым, каб змяніць ваша дзіця, зрабіць так, каб яно паводзіла сябе інакш. Аднак мы амаль упэўнены, што лепшы выхад — глядзець на гэта як на магчымасць нешта змяніць у вашым жыцці, зрабіць яго больш шматгранным, навучыцца дбаць пра яго. У гэтай кнізе мы разважаем пра тое, як прымяніць гэты другі шлях на карысць вам і вашаму дзіцяці.

Не заўсёды мы былі так упэўнены, як цяпер, што рабіць у такіх сітуацыях. Мы выгадалі пяцёра дзяцей і зрабілі амаль усё — мудрае і неразумнае — з таго, пра што гаворыцца ў кнізе. Пра тое, што рабілі нашы дзеці, няхай яны раскажуць самі (мы захоўваем іх сакрэты). Скажам толькі, што мы перажылі такую самую гаму паводзін дзіцяці, як кожныя бацька і маці, з кім мы працавалі, і нашы пачуцці ў сувязі з гэтым наладжылі светлы адбітак на многія гады нашага жыцця.

Калі нашы дзеці сталі амаль дарослыя, нам здалася, што ў нас яшчэ багата нерастрачаных бацькоўскіх пачуццяў. І тады з пачуццём радасці і рызыкі ў кожным выпадку мы ўзялі яшчэ трох адзінаццацігадовых і двух пяцігадовых дзяцей з Карэі. Трыццаць гадоў запар мы выхоўвалі дзяцей, пакуль яны не выраслі і не сталі жыць самастойна.

У гэты перыяд жыцця ў нас былі ўзлёты і падзенні. Былі перыяды, калі нашы дзеці «паводзілі сябе выдатна», і тады мы таксама адчувалі сябе выдатна. У іншыя перыяды яны рабілі тое, пра што мы гаворым у гэтай кнізе, і тады мы адчувалі сябе нешчаслівымі, абражанымі, злоснымі і зняволенымі. Кожнае такое здарэнне выклікала вельмі трывожнае пачуццё ў нас абаіх. Боба трывожылі такія думкі:

У нечым вінаваты я сам.

Я не магу наладзіць добрыя, блізкія адносіны са сваімі дзецьмі.

Яны не заўважаюць мяне як асобу.

Джын адчувала сваю віну і страх:

Я, напэўна, дрэнны чалавек.

Я павінна аддаць усё сваё жыццё дзецям. А я замест гэтага працую ў школе на стаўку ці на палову стаўкі.

Ім страшэнна не хапае мяне, і таму яны дрэнна сябе паводзяць.

Мы абое саромеліся гэтых сваіх думак, і яны доўгі час былі прычынай нашых пакут. І толькі пасля мы зразумелі, што так думаць — кепская прывычка. Багата часу мінула, пакуль мы зразумелі, што проста прывыклі так няправільна думаць. Напэўна, многія бацькі трапляюць у такую бяду, але з гэтай бяды ёсць выйсце.

Каб перамагчы цяжкасці, якія ў нас былі пры выхаванні дзяцей, мы выпрабавалі ўсё магчымае, што хоць крыху цепліла надзею ў нас.

Мы чыталі кнігі аб выхаванні дзяцей. Некаторыя былі вельмі цікавыя, аднак у большасці з іх выплывала на паверхню наша віна, гаварылася толькі пра тое, што бацькі могуць рабіць для дзяцей, а ў гэтым мы бачылі падтэкст: нашы ўласныя жыцці не павінны мець ніякага значэння.

Мы вадзілі дзяцей на сеансы да дарагіх псіхатэрапеўтаў на працягу доўгіх гадоў. Магчыма, гэта дапамагала ў нейкай ступені, але галоўным вынікам было, як мы бачылі, тое, што нашы дзеці паверылі, быццам яны «пацыенты», і гэта было шкодна для іх. Ім трэба было дапамагаць, каб яны маглі чаго-небудзь дабіцца ў жыцці. Нам было так сорамна за наш зварот да кансультантаў, што мы пра гэта не казалі ні сваякам, ні сябрам.

Мы выбралі курс па кнізе Доктара Томаса Гордана «Эфектыўнасць трэнінгу для бацькоў». Фактычна, гэта была першая дапамога, якую мы атрымалі. У выніку мы сталі роўнымі членамі ў нашай уласнай сям'і і ўбачылі, што нашы дзеці цікавыя, вартасныя, надзейныя людзі. Мы вывучалі сямейнае жыццё і псіхатэрапію ва ўніверсітэце і атрымалі вучоныя ступені па псіхалогіі.

Мы сталі працаваць прафесійнымі кансультантамі падлеткаў і іх сем'яў, якія перажывалі крызіс. Праз нас прайшлі сотні і сотні лёгкаранімых, з цвёрдым характарам, ваяўнічых, злосных, журботных падлеткаў і іх ахопленых распаччу бацькоў. Многае з таго, што мы бачылі ў гэтых сітуацыях, здавалася нам знаёмым, і мы адчувалі, што разумелі гэта.

Мы заўважылі, унікаючы ў гэтыя крызісныя сітуацыі, што менавіта бацькі турбуюцца, калі нешта нядобра з іх дзецьмі. Самі

дзеці вельмі рэдка клічуць нас на дапамогу. Бывае гэта, напрыклад, калі яны ратуюцца ад наркотыкаў ці алкаголю. Але мала, вельмі мала хто з іх просіць дапамогі тады, калі звязваецца з дрэннай кампаніяй, калі ашуквае, крадзе, кідае школу, уцякае з дому і г. д. Калі дзеці робяць такое, бацькі ўпадаюць у адчай і просяць дапамогі.

Вось па гэтай прычыне мы адрасуем нашу кнігу бацькам.

Мы думалі, працавалі, хварэлі душой, адольвалі цяжкасці, гадуемы сваіх пяцярых. У нас было багата слёз і вялікіх надзей, адчаю і радасці, бездапаможнасці і трыумфу. Усё гэта ўзмацнялася, калі кожнае дзіця станавілася падлеткам. І тады даходзіла да таго, што жыць з імі было немагчыма. Мы мужа з усім гэтым змагаліся.

Нарэшце (і тут хочацца, каб нотка добрай надзеі прагучала для кожнага бацькі і маці) змагацца нам стала лягчэй. Нярэдка мы пачалі заўважаць, што нам лёгка з нашымі дзецьмі і спакойна за іх. Пачаў з'яўляцца гумарок: мы заўважалі, што часам у тым, што яны гаварылі і рабілі, было столькі дабрны і шчырага энтузіязму, што не зразумець іх мы не маглі і вымушаны былі ўсміхацца нават тады, калі не згаджаліся з імі і турбаваліся за іх. Станоўчае ў іх паводзінах, што нас прыемна здзіўляла, выяўлялася часцей і часцей. Нашы дзеці выразна давалі нам знаць, што яны нас любяць, кожны з іх рабіў нешта добрае і высакароднае — тое, чым бацькі ганарацца. Мы адчулі сябе надзвычай задаволенымі сваімі дзецьмі.

Спачатку нам падумалася: гэта ад таго, што яны нарэшце робяцца дарослымі. Безумоўна, яны сталелі, аднак толькі пазней мы ясна ўсвядомілі, што гэта самі мы змяніліся. Нашы дзеці былі заўсёды адданыя і баязлівыя, добрыя і бяздушныя, клапатлівыя і эгаістычныя. Сталеючы, яны, безумоўна, мяняліся ў многім. Але мяняліся і нашы адносіны да іх. Мы пачалі імкнуцца не да таго, каб з іх выйшла нешта такое, што нам трэба, а каб дзеці сталі нашымі цярылівымі настаўнікамі і, робячы тое, што ім трэба, адвучылі нас ад тых нашых спадзяванняў, навучылі цешыцца тым, што яны такія, якія ёсць. Мы вельмі ўдзячныя таму жыццёваму вопыту, які набылі, калі былі з дзецьмі разам. Без яго мы маглі б пражыць усё сваё жыццё з самымі зручнымі, але бясплэннымі спадзяваннямі. Дзеці дапамаглі нам увайсці ў шырэйшы свет.

Асноўнае, на нашу думку, што можа даць наша кніга, — гэта заахвоціць вас, бацькоў, зразумець цяжкасці з вашым дзіцем не столькі як доказ таго, што вы дрэнна ці няправільна разумеце дзіця, а як штуршок, які прымусіць вас выявіць свае мажлівасці і перамяніцца. Нягледзячы на ваш боль, магчыма, вы нават будзеце вітаць гэту праблему як адзін з выклікаў не вашаму дзіцяці, а свайму жыццю.

Мы, безумоўна, не можам прэтэндаваць на тое, што ў нас ёсць усе патрэбныя адказы на дадзеную сітуацыю, але ў нас вялікі вопыт работы, мы клапацімся пра шчасце бацькоў і дзяцей, і нам хочацца расказаць, што і як мы зрабілі б, магчыма, у такой сітуацыі.

Верым, што падыход, які мы апісваем, калі яго прытрымлівацца, можа зрабіць істотную і шчаслівую перамену ў вашым становішчы.

Часамі, магчыма, будзе цяжка, нават страшна.

У нейкай ступені ад вас патрабуецца перамена мыслення.

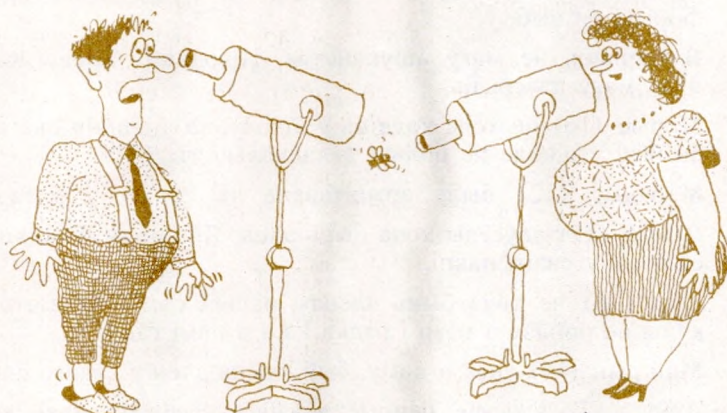
Гэты падыход можа вас падбадзёрыць, і ў вас будзе ўражанне раскаванасці і вызвалення.

Мы прапануем правесці пару вечароў, чытаючы гэту кнігу (тэкст, практыкаванні, прыклады) у вельмі расслабленым стане. Спачатку проста прачытаць, каб адчуць увесь смак аптымізму, лёгкасці, каб прасякнуцца надзеяй, што ўсё будзе добра. Пасля гэтага пачніце чытаць зноў, працуйце над кожнай главай па парадку. Мы раім старанна прапрацаваць усю кнігу, вывучыць яе, бо нельга рабіць тое, што прапануецца ў канцы кнігі, не засвоіўшы прачытанае ў папярэдніх главах.

І не дакарайце сябе, калі не зробіце ўсяго таго, што мы прапануем. Мы таксама не ўсё маглі зрабіць з прапанаванага нам тут, калі ў нас быў крызіс з дзецьмі. Калі б нам давялося ўсё гэта рабіць спачатку, ведаючы ўсё, што мы ведаем цяпер, то мы б дакладна зрабілі тое, што раім у гэтай кнізе. Нам жа давялося прайсці праз цяжкія выпрабаванні, і мы зрабілі шмат памылак. Мы даруем гэта сабе і спадзяёмся, што і вы прабачыце сябе за тое, чаго зрабіць не зможаце. Спадзяёмся, што і вы прабачыце гэту кнігу, вы станеце крыху больш самімі сабой, што ваша жаданне стаць іншымі будзе мацнейшым.



РАЗГЛЕДЗІМ ПРАБЛЕМУ Ё ПЕРСПЕКТЫВЕ



Для вас цяпер цяжкі час. Вы ўстрыжаны і засмучаны, а можа, раззлаваны тым, што робіць ваша дзіця. У вачах навакольнага свету гэта, магчыма, нешта асабістае і зусім нікчэмнае.

Джоды робіць уражанне, што ё яе няма ніякай самаўпэўненасці. Амаль увесь час яна праводзіць у сваім пакоі, а ў час абеду ледзь-ледзь адзываецца.

Праблема можа быць даволі сур'ёзная, нават іншыя ячэйкі грамадства — школа, паліцыя — уцягваюцца ў яе.

Дэна затрымала паліцыя за тое, што ён ехаў на чужым аўтамабілі без правоў.

У кожным разе для вас гэта прымае перабольшаныя пагрозлівыя памеры, і вас турбуе, што робіцца з вашым дзіцем, што яно зробіць яшчэ, а магчыма, яшчэ і тое: як вам жыць з гэтай асобай, пакуль яна не стане дарослай.

Вось такія могуць быць выпадкі, на якія, як нам вядома, уважлівыя бацькі скардзяцца.

Том (14 гадоў) крадзе ў нас грошы, алкагольныя напіткі, каштоўнасці.

Джэн (13) увечары позна прыходзіць дамоў або, калі ёй захочацца, нават зусім не прыходзіць начаваць.

Сын (17) не хоча нічога рабіць дома. Усюды пакідае беспарадак: у сваім пакоі, на кухні і ніколі не прыбірае.

Ведаю, Лінда (14) прымае марыхуану.

Дачка (12) ходзіць з пахабнымі, старэйшымі за сябе, хлопцамі, якія нічым не займаюцца, а проста сноўдаюць.

Эн (16) мела два абарты. Цяпер цяжарная трэці раз.

Джэры (14) уступіў у скаўты, і як толькі заплацілі за форму, ён выбыў.

Я цярпець не магу ашуканства. Ніводнаму слову Кэран я не магу паверыць.

Морыс (16) не хоча хадзіць у школу, за апошнія два гады ён быў у школе не больш як некалькі тыдняў.

Мэрадыс (12) была арыштавана за кражу ў магазіне.

Донна (17) заўсёды хоча быць адна. Яна цэлымі гадзінамі сядзіць у сваім пакоі.

Сын (16) не хоча быць членам нашай сям'і. Нізашто нікуды не пойдзе з намі і рэдка калі з намі гаворыць.

Мой сын (14) уцёк з дому, быў шэсць дзён у свайго сябра.

Дэйв (13) ужывае непрыстойныя словы. Называе мяне такімі словамі, якіх ніякі хлопчык не павінен у прысутнасці маці нават вымаўляць.

Такія выпадкі, і гэта зразумела, палохаюць большасць бацькоў, і яны лічаць:

Мой сын (ці дачка) кепска кончыць.

Я быў дрэнны бацька (або: я была дрэнная маці).

Маё дзіця не любіць мяне.

Людзі даведаюцца, што я пацярпеў паражэнне.

Я ў пастцы і мушу так жыць з гэтай асобай яшчэ тры (пяць, сем) гадоў, і выйсця няма.

Апрача таго, што ў вас такія пакутлівыя думкі, вы, магчыма, адчуваеце сябе зломленым, вам здаецца, што ў гэтай сітуацыі вы ўжо не можаце нічога зрабіць. Напэўна, вы выпрабавалі ўсё, што маглі прыдумаць, а ў выніку толькі ўпэўніліся, што ўсё гэта дарэмна. Вы стараліся прыструніць дзіця:

Ну што ж, будзеш сядзець дома.

Ты зноў зрабіў тое самае. Будзеш сядзець дома цэлае лета!

Або абяцалі «ўзнагароды»:

Я дам табе пяць долараў, калі ты не прапусціш ні аднаго занятку за гэты тыдзень.

Я зраблю табе пачастунак, калі ты пераапанешся пасля школы.

Або выкарыстоўвалі практычныя бацькоўскія павучэнні і загады:

Эні, ты павінна і хадзіць у школу, і рабіць урокі. Калі ты гэтага не будзеш рабіць, то пасля не знойдзеш прыстойнай працы. А табе будзе хацецца гэтага.

Нядобра красці, ты не павінен гэтага рабіць.
Не стаўся так да сваёй маці.

Пэўна, вы спрабавалі непасрэдны кантроль:

Я пабуджу цябе ў 6.30, завязу ў школу, завяду ў клас і забяру адразу пасля заняткаў.

Вы, магчыма, вырашылі, што вашаму дзіцяці не хапае разумення, любові, і вялі шчырыя размовы з ім, запэўнівалі, што вы яго любіце:

Карл, чаму ты так робіш? Давай пагаворым пра гэта. Я люблю цябе.

Вы, магчыма, былі перакананы, што выпрабавалі ўсе спосабы, якія вам грамадства прапанавала, і калі ні адзін з іх не дапамог, значыць, нечага не хапае ў вас саміх:

Што я раблю не так, як трэба? Дзе я правінілася? Я павінна была быць з табою, калі ты быў маленькі.

Магчыма, гэта таму, што ты вырас у няпоўнай сям'і. Я цябе пазбавіла бацькі (або: я цябе пазбавіў маці), калі развялася з ім (развёўся з ёю).

Усё гэта стварае пакутлівую сітуацыю для бацькі ці маці. Баючы адчуваць сябе нешчаслівым, бездапаможным, прыніжаным, вінаватым. Мы і звяртаемся да такога болю ў гэтай кнізе. Мы хочам вам сказаць, што зусім неабавязкова так катаваць сябе. Мы верым, што, калі вы шчыра будзеце прытрымлівацца парад, якія мы выпрацавалі для вас, вам стане лягчэй, і вы зробіце ўсё магчымае для лепшага развіцця свайго падлетка.

На самай справе, у вашай, цяпер цяжкай, сітуацыі могуць быць станоўчыя бакі. Чым горшае становішча ў вас з вашым падлеткам, тым больш вы, напэўна, дакараеце сябе, і таму тым больш энергіі вам захочацца аддаць на тое, каб вывучыць гэту праблему і перамяніцца. Мы просім вас пастарацца паводзіць сябе інакш і нават думаць у некаторых выпадках інакш, чым вы гэта рабілі раней, хоць у вас і ўзнікне спакуса пазбавіцца ад такіх прапаноў. Вашы перажыванні могуць падштурхнуць вас выкарыстаць некаторыя з гэтых новых парад, і тады вы і ваша дзіця пачынае жыць шырэй і шчаслівей.

Уявім, што вас турбуе тое, што робіць ваш сын-падлетак ці дачка, а вы не ведаеце, як сябе паводзіць. Мы апішам такія паводзіны ў пяці ці шасці ступенях (адзін або два параграфы, каб ахапіць кожную ступень). Прапануем вам аднесціся да кожнай ступені сур'ёзна і патраціць на яе пэўны час, а затым толькі пераходзіць да наступнай ступені, бо кожная ступень грунтуецца на пэўным засваенні папярэдніх ступеней. Спачатку вы можаце толькі перагартыць усю кнігу, каб мець агульнае паняцце пра ўсё. Пасля мы раім усесціся і працаваць над кожнай ступенню па парадку. Як мы разумеем, вы ў цяжкім становішчы, якое стварылася не адразу, да якога маюць дачыненне ўсе члены сям'і і якое нельга выправіць

некалькімі павярхоўнымі захадамі. Калі з вашага боку будзе сумленнае абавязальства працаваць сур'ёзна і настойліва, крок за крокам, магчыма, што праз шэсць-сем тыдняў вы заўважыце пэўныя змены ў вашых справах. Істотныя намаганні на працягу некалькіх месяцаў, магчыма, дадуць яшчэ большыя поспехі.

Перад тым як мы пачнём, дамовімся наконт узроўняў бацькоўскага ўдзелу. Калі маці і бацька абое ўключацца ў выхаванне дзіцяці, то пажадана, каб яны прытрымліваліся метаду, прапанаванага ў гэтай кнізе. Аднак, калі ваш партнёр адмовіцца ўдзельнічаць, то зусім рэальна ўключыцца ў справу аднаму. У кожным разе, як паказвае практыка, нават калі толькі маці (або бацька) робіць шчырае і доўгатэрміновае намаганне адолець курс, які мы прапануем у кнізе, паляпшэнне бывае дасягнута.

Цяпер мы гатовы пачаць. Першы крок павінен падбадзёрыць вас. Лічым, што, працуючы над паляпшэннем сітуацыі з вашым дзіцем, важна захацець паверыць у гэту магчымасць, навучыцца расслабляцца, бачыць перспектыву ў сваёй сітуацыі і наогул дасягнуць пэўнага ўнутранага спакою. Калі вы ўсхваляваныя, устрыможаныя, злосныя, то вы хутчэй за ўсё будзеце дзейнічаць імпульсіўна і зробіце тое, што можа даць якраз процілеглае таму, чаго вы шчыра дабіваецеся. Так што просім вас патраціць некалькі хвілін і прывесці сябе ў адпаведны настрой для таго, каб дасягнуць чаго-небудзь станоўчага. Найлепш будзе, калі вы пачняце з таго, што паспрабуеце дамагчыся ўнутранага спакою і рэлаксацыі.

У вас могуць быць свае ўласныя метады, як гэта зрабіць. Магчыма, вы рэгулярна займаецеся аўтатрэнінгам або, напрыклад, лічыце за лепшае прагуляцца пяшком ці пабыць проста сам-насам, і гэта расслабляе вас, дае вам шырэйшую перспектыву. Магчыма, вы робіце пэўныя рэгулярныя практыкаванні, пасля якіх адчуваеце сябе пасвяжэўшымі і расслабленымі. Калі так, зрабіце гэта самастойна перад тым, як пачаць працаваць па гэтай кнізе, і паўтарайце гэта кожны раз, як толькі вам зробіцца цяжка. Калі ж вы хочаце паспрабаваць некаторыя нашы спосабы самазагартоўкі, мы прапануем практыкаванні, якія, на нашу думку, могуць быць карыснымі (магчыма, яны здадуцца вам прасценькімі).

Мяркуем, што толькі адзін фактар можа перашкодзіць асобе паспяхова сябе падбадзёрыць: гэта няздольнасць паверыць у тое, што такое можна зрабіць. Многія людзі не разумеюць, што яны самі ствараюць свой настрой і самі могуць мяняць яго, што для іх жа саміх гэта карысна. Калі вы наважыцеся, вы можаце прывесці сябе ў спакойны настрой. Мы бачылі, як людзі гэта рабілі, мы самі гэтага дасягалі і таму верым, што і ў вас ёсць здольнасць гэта зрабіць.

Для таго каб падбадзёрыць сябе перад тым, як непасрэдна заняцца дзіцячай праблемай, зрабіце наступны комплекс практыкаванняў.

Практыкаванне першае

Цяпер, калі вы сядзіце ў крэсле, навучыцеся расслабляць усе мускулы, за выключэннем толькі тых, якія патрэбны для таго, каб сядзець і трымаць кнігу.

Адна з дзіўных прывычак, якія выпрацоўваюць у сабе дарослыя, калі яны трапляюць у нязручныя ці стрэсавыя сітуацыі, гэта напружанне мускулаў. Гэта дзіўная прывычка, бо напружаныя мускулы не спрыяюць нам у кепскай сітуацыі, наадварот, нашы мускулы мацней «замыкаюць» нас у ёй. Неабходна навучыцца абсалютна адваротнай рэакцыі: расслабляць мускулы, як толькі з'яўляецца дыскамфорт або стрэс. Калі мы гэтага даб'ёмся, то будзем у лепшым становішчы пры вырашэнні нашых праблем.

З цягам часу вы зможаце расслабляцца цалкам праз секунду ці дзве. Аднак, калі вы ўбачыце, што гэта патрэбуе так мала часу, мы цвёрда ўпэўнены, што вы палічыце гэта нявартай справай і хутка яе закінеце. Таму заклікаем вас навучыцца расслабляцца і рабіць гэта сістэматычна раз-пораз у наступныя дні і тыдні, пакуль гэта не стане вашай другой натурай: як толькі вы адчуеце, што ўзнікае трывожная праблема, расслабляйце ўсе мускулы, якія без патрэбы напружваюцца. Калі вашы мускулы будуць расслаблены, то амаль немагчыма, каб сітуацыю з вашым дзіцем вы ўспрымалі, як раней, ужо таму, што ў гэтым стане вы не зможаце рэагаваць так, як дагэтуль. Магчыма, вы нават не зможаце разгневацца або расхвалявацца, калі цалкам расслаблены.

І вось цяпер, калі вы сядзіце ў крэсле, спачатку напружце кожны мускул у целе як наймацней. Сядзіце так да максімуму напружана і нерухома прыблізна дзесяць секунд. Потым няхай усё расслабіцца, няхай цела вяла абвісне ў крэсле. Заўважце, як гэта адбываецца, як наступны ўдых, што вы робіце, становіцца павольны і глыбокі, як напружанне адыходзіць, знікае.

Далей працягвайце паглыбляць расслабленасць, у думках адчуваючы кожную частку цела і расслабляючы яе далей. Няхай спакой разліваецца па ўсім целе ў той час, як кожная частка яго расслабляецца: «Цяпер пальцы на нагах расслабляюцца (яшчэ больш робяцца вялыя). Цяпер ступні ног расслабляюцца. Цяпер пяtkі. Цяпер шчыкалаткі становяцца вялыя і расслабляюцца. Цяпер мае лытачныя і галёначныя мускулы расслабляюцца яшчэ больш».

Так і працягвайце, вяртаючыся да асобных частак цела, пакуль не адчуеце задавальняючую ступень рэлаксацыі ва ўсім целе.

Такім чынам, у прыемным стане рэлаксацыі, якой вы дасягнулі, і карыстаючыся толькі тымі мускуламі, якія патрэбны, каб трымаць кнігу і чытаць, пераходзьце да наступнага практыкавання.

Практыкаванне другое

Уявіце цяпер, што ў самым цэнтры вашай істоты ёсць маленькі кавалачак вас, які вельмі спакойны і шчаслівы. Яго не турбуюць ні клопаты, ні страхі пра будучае, ён бязмежна мірны, дужы і шчаслівы. Яго нішто не краае. Уявіце яго ў абрысах якога-небудзь вобраза (полымя, каштоўнасці, загадкавага азярца — ціхага, гладкага

і без усплёску). Напоўніце яго глыбокім спакоем, радасцю і цішынёй. Ён бяспечны і моцны. Ён там глыбока, унутры вас. Уявіце, што вы — гэта полемя, ці гэта каштоўнасць, ці гэта азярцо. Пастарайцеся запэўніць сябе, што гэты патайны цэнтр будзе ўнутры вас заўсёды, што ён застанеца там спакойны і нерухома пасля ўсіх праблем і клопатаў, праз якія вы пройдзеце, што вы, калі захочаце, можаце ўспоміць пра гэту маленькую сарцавіну ўнутранага спакою і на працягу дня не раз дакрануцца да яе ў думках. Ведаючы, што яна там, вы можаце адчуць сябе мацнейшым для схваткі, якая мае адбыцца з вашым дзіцем.

Практыкаванне трэцяе

Знаходзячыся ў стане рэлаксацыі і ўнутранага спакою, пачынайце паступова пашыраць сваё ўяўленне пра свет, і тады праблема з вашым дзіцем зменшыцца да такой ступені, што ёй можна кіраваць. Калі вы адчуваеце трывогу, абурэнне або іншыя балючыя эмоцыі, думаючы аб гэтай праблеме, вы, напэўна, прызвычаліся бачыць яе ў абмежаваных рамках (гэтыя рамкі адначасова абмяжоўваюць вашы здольнасці ў выпрацоўцы рашэнняў праблемы). З пашыранай перспектывай у вас будзе больш прастору.

Такім чынам, вы расслаблены, седзіце ў крэсле, і вашы думкі пераходзяць на праблему з сынам ці дачкой. Уявіце сабе яго (ці яе) у гэтай нялёгкай сітуацыі. Калі вы ўсё гэта дакладна ўявілі, падумайце пра сябе, пра сям'ю, у якой жывяце, пра каго-небудзь, хто жыве разам з вамі. Так што вы цяпер думаеце пра сябе, пра сваё дзіця і яшчэ пра таго, хто жыве ў сям'і, пра ўсіх блізкіх.

Цяпер пераходзьце да блізкага наваколля. Падумайце пра свой двор, суседнія будынкі, пра ўсіх людзей, што там жывуць, пра сябе, сваё дзіця. Калі гэта карціна ў галаве ў вас ясная, ідзіце далей і думайце пра ўвесь свой край: пра сотні іншых бацькоў і дзяцей, пра ўсіх людзей, працуючых і ўзаемадзеючых, пра ўвесь прасцяг зямлі. Затым думайце пра ўсю краіну, пра мільёны людзей і сем'яў, пра мільёны гектараў зямлі. Ахапіўшы такі прасцяг, уявіце ўсю Зямлю — сушу, акіяны і людзей. Дайце сабе волю думаць пра ўсю Зямлю і ўсю Сонечную сістэму — агромністае смалячае Сонца і масіўныя планеты, спадарожнікі, касмічны пыл, што паволі кружыць вакол. Цяпер уявіце ўсю галактыку — усе групы сонечных сістэм, якія працягваюцца так далёка, што адлегласці паміж імі ўявіць цяжка, можна толькі здзіўляцца. Тады дазвольце сабе ўявіць Сусвет — мільёны галактык, якія раскіданы ва ўсіх кірунках так далёка, што чалавек нават і ўявіць не можа адлегласці паміж імі.

Далей, трымаючы ў галаве адчуванне агромністасці быцця, пачынайце зноў думаць аб праблеме са сваім сынам ці дачкой і вызначце адпаведную важнасць гэтай праблемы ў сістэме ўсяго Сусвету. Усвядомце, што ваша рэальная адчувальная праблема ва ўсёй гэтай агромністасці быцця (можаце паверыць) неяк сама вырашыцца без уліку таго, што вы будзеце рабіць. І ва ўсім свеце ад гэтага не будзе вялікай і доўгатэрміновай шкоды.

Практыкаванне чацвёртае

Уявіце сабе, што вы, бесклапотна адпачываючы ў Італіі, аглядаеце руіны старажытнага горада Пампеі. Ціхі летні дзень. Вы азіраецеся вакол і бачыце ўсюды сляды паўсядзённага жыцця мінулага — вуліцы, шарэнгі разбураных дамоў, унутраныя дворыкі, кухні, каменныя вінныя бачуркі. Сотні гадоў таму назад людзі працавалі, размаўлялі, гадавалі сем'і ў гэтым месцы, грэліся на цёплым сонейку. Уявіце сабе, што ў гэтым ціхім месцы вы натыкаецеся на каменную калону, на якой нейкі гаспадар дома гэтага старажытнага горада запісаў падзеі паўсядзённага свайго жыцця. І вось вы чытаеце: «Сёння я быў ахоплены жахам і злосцю, бо майго сына схапіла пампейская паліцыя» або: «Сёння я зразумеў, што мая дачка прымае гашыш».

Заўважце, якая нязначная доза адрэналіну выпрацоўваецца, калі вы думаеце пра гэту бацькоўскую праблему ў такім даўнім часе. Магчыма, у вас з'явіцца пэўнае спацучванне тым людзям і вы зразумеце іх перажыванне, але сапраўднай трывогі ў вас яно не выклікае.

Цяпер уявіце, што вы былі тым гаспадаром, што гэта ваша праблема з вашым дзіцем адбіта на каменнай калоне і што амаль 2000 гадоў мінула з таго часу, як тое здарылася. Заўважце: як вы глядзіце на сваю праблему ў гэтым святле?

Зараз, у прыемна расслабленым стане, працягвайце разважаць з намі, чытаючы наступныя факты:

Большасць дзяцей, якія робяць тое, што мы пералічвалі ў пачатку гэтай главы, выпраўляюцца. Гэта значыць, стаўшы дарослымі, яны здольны забяспечваць сябе матэрыяльна, разумна падтрымліваюць добрыя адносіны з іншымі, у тым ліку і са сваімі бацькамі, маюць аўтарытэт. Зусім верагодна, што, нягледзячы на тое, што вы турбаваліся, злаваліся, адчайваліся, сітуацыя выправіцца і ваша дзіця стане даволі прыстойным і шчаслівым чалавекам.

Большасць сем'яў праходзяць праз такі перыяд, калі бацькам і дзецям-падлеткам нялёгка жыць разам. У большасці дзяцей, уключаючы тых, якія робяць тое, пра што мы гаварылі вышэй, пазней адбываецца псіхалагічны паварот (звычайна недзе паміж васемнаццацю і дваццацю пяцю гадамі), і яны становяцца сябрамі сваіх бацькоў.

У вас вялікая кампанія. Тысячы бацькоў перажываюць тое ж самае якраз цяпер, а іншыя тысячы перажылі гэта ў мінулым і выйшлі на другі бераг.

Вы, напэўна, не пашкодзілі свайму дзіцяці, нават калі думаеце з вялікай віной пра сябе, што вы былі дрэнная маці ці дрэнны бацька. У дзяцей ёсць агромністая сіла (як і ва ўсіх людзей наогул), якая прымушае рэалізаваць сваё жыццё. Гэта сіла больш чым усё, што вы маглі ці не маглі зрабіць, вызначае тое, якімі дзеці

стануць. Безумоўна, ёсць самыя розныя асяроддзі, у якіх дзеці могуць вырастаць паспяхова: у вёсках Цэнтральнай Амерыкі, у ледзяных хатах эскімосаў, у тубыльскіх плямёнаў, дзе з маленства дзеці гадуюцца іншымі дзецьмі або наогул пабочнымі вясковымі людзьмі і рэдка бацаць сваіх бацькоў.

Калі вы адчуваеце сябе, як у пастцы, калі вы пакрыўджаныя, калі ваша дзіця перамагло вас, усё ж у вас, напэўна, больш магчымасці, чым вам здаецца, і адчуваць сябе лепш, і змяніць на лепшае атмасферу вакол сябе. І гэта ні ў якім выпадку не пашкодзіць дзіцяці, наадварот, будзе карысна і яму і вам.

Вось канчатковая смелая думка, над якой вам варта задумацца: *у вас столькі ж патрэбнасці і права на ішчасце, волю, увагу, любоў і г. д., як і ў вашага дзіцяці.*

Дапусцім, што вы ўжо гатовы пачаць працу над сваёй выключнай праблемай з дзіцем. Спачатку давайце дакладна падумаем, якая ў вас мэта: чаго вы хочаце дабіцца ў адносінах са сваім сынам ці дачкой? Калі вы можаце ўсвядоміць і запомніць, чаго вы хочаце ў сваім кантакце з дзіцем, вы можаце быць зусім упэўненыя, што ідзецца наперад, а не проста закопваецца глыбей у цяперашнюю стрэсавую сітуацыю. Дакладна, якая ваша мэта ў гэтай сітуацыі?

Бацькі ў такіх сітуацыях звычайна маюць адначасова некалькі мэт розных узроўняў. Пры найбольш неадкладным спецыфічным узроўні бацькі імкнуцца, каб дзіця перайначыла тое ў сваіх паводзінах, што іх турбуе:

Нельга, каб ён і далей краў!

Ён павінен хадзіць у школу!

Я не хачу, каб яна позна прыходзіла дамоў!

Я хачу, каб яна перастала гаварыць непрыстойныя словы!
Калі запытацца бацькоў, чаму яны хочуць менавіта гэтых перамен, яны, маючы на ўвазе мэту на крыху больш агульным узроўні, адкажуць, напэўна, так:

Я хачу, каб ён перастаў красці, бо:

Я хачу, каб ён быў сумленны чалавек.

Я хачу, каб ён не трапляў у бяду.

Ён павінен ісці ў школу, бо:

Я хачу, каб ён скончыў сярэдняю школу.

Я хачу, каб ён змог знайсці добрую працу.

Яна павінна прыходзіць дамоў своечасова, бо:

Я не хачу, каб яна трапіла ў бяду, позна гуляючы.

Потым, калі дапытваюцца, якой яны дабіваюцца мэты на дальні прыцэл, якімі хочуць выхаваць сваіх дзяцей, бацькі называюць вельмі агульныя мэты:

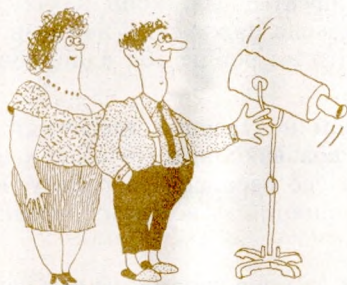
Я хачу, каб з яго вырас добры чалавек.

Я хачу, каб яна была шчаслівая.

Я хачу, каб ён у сваім жыцці быў у добрых адносінах з іншымі людзьмі.

Калі мы падсумуем, чаго большасць бацькоў дабіваецца, дык галоўная мэта будзе гучаць прыкладна так: *хачу, каб маё дзіця вырасла прыстойным, надзейным чалавекам, які здольны самастойна прымаць рашэнні.*

Мы лічым, што найбольшы шанс дабіцца сваёй мэты на ўсіх узроўнях мае той, хто забывае на нейкі час пра мэту ніжэйшага ўзроўню і накіроўвае ўсю энергію на тое, каб дасягнуць найвышэйшага ўзроўню. Наўрад ці вы зможаце дасягнуць ніжэйшых узроўняў мэты, калі дабіваецца іх непасрэдна. Стараючыся прымусіць сваё дзіця хадзіць у школу або перастаць красці, вы можаце дабіцца таго, што яно будзе больш красці і часцей прапускаць заняткі, асабліва калі вы звяртаеце ўвагу на гэтыя заганы. Аднак гэтыя самыя мэты ніжэйшага ўзроўню часта трапляюцца тады, калі вы нацэльваецеся на вышэйшы ўзровень. Таму просім вас адкласці ўсе свае непасрэдныя справы: трывогі з-за цяперашняга крызісу ў адносінах з дзіцем з-за таго, што яно крадзе, заводзіць непажаданых сяброў. Замест гэтага вазьміце далёкі прыцэл у адносінах з сынам ці дачкой. Вырашаючы, як сябе паводзіць, не прымушайце дзіця перайначвацца ў канкрэтнай сітуацыі. Лепш запытайцеся ў сябе: «Што я магу зрабіць у гэтай сітуацыі, каб паспрыяць яму стаць больш адказным і здольным прымаць свае ўласныя рашэнні?»



НЯХАЙ ДЗІЦЯ ВУЧЫЦЦА АДКАЗВАЦЬ ЗА СЯБЕ



Тут мы мяркуем выказаць некаторыя думкі, якія могуць вас здзівіць або ўразіць як эгаістычныя, амаральныя ці рэвалюцыйныя. Калі ў вас з'явіцца такая рэакцыя, просім устрымацца са сваімі меркаваннямі на конт гэтых думак, пакуль вы не прачытаеце ўсёй кнігі і не зразумеце нашага пункту гледжання. Лічым, што гэтыя думкі гуманныя і эфектыўныя, хоць да іх трэба прывычаіцца.

Калі вы перажываеце цяжкасці ў выхаванні сына ці дачкі, дык вельмі верагодна, што вы робіце або адно, або адно і другое з наступнага:

1. Безумоўна, вам не ўдаецца дамагчыся таго, што па праву ўваходзіць у вашы абавязкі: *зрабіць сваё жыццё шчаслівым.*

2. Вы хутчэй за ўсё берацеся за работу, якая справядліва належыць вашаму дзіцяці, а не вам: *кіраваць жыццём свайго дзіцяці.*

Наша кніга і мае на мэце дапамагчы вам перайначыцца па гэтых двух пунктах. У гэтым і наступных трох раздзелах, пачынаючы з другога пункта, мы будзем даваць вам парады, як адвучыцца кіраваць жыццём свайго дзіцяці. Мы спынімся далей на гэтым падрабязна, але цяпер для пачатку, для таго, каб вам было лягчэй, калі вы працуеце над цэлай праблемай, просім вас зрабіць наступныя крокі.

КРОК ПЕРШЫ

Вазьміце паперу і ручку і зрабіце спіс (па магчымасці больш поўны) усіх учынкаў свайго дзіцяці, якія вас непакояць. Нават, калі нехта іншы працуе з вамі над гэтай праблемай, рабіце спіс і ўсё іншае па гэтай кнізе самастойна. Калі бацька і маці працуюць над гэтай праблемай разам, кожны павінен зрабіць асобны спіс. Пры параўнанні выявіцца, што ў іх спісах будзе хоць некалькі розных пунктаў.

Гэты спіс будзе асновай у вашай працы па кнізе. Мы спадзяёмся, што зможам даць вам парады, як і што зрабіць па кожным пункце.

Калі вы пачняце працаваць, вы зможаце, напэўна, уключыць у спіс восем — дзесяць, а можа, і больш пунктаў. У якасці прыкладаў пералічым некаторыя ўчынкі, якія непакояць бацькоў.

Позна кладзецца спаць.

Ашуквае. Напрыклад:

Кажа, што ідзе ў адно месца, а ідзе ў іншае.

Кажа, што зрабіў заданне на дом, а на самай справе не рабіў яго.

Кажа, што не крапа з майго кашалька.

Пакідае беспарадак на кухні.

Ставіць на месца хлебніцу з рэшткамі хлебных крошак у ёй.

Пакідае мокрыя ручнікі абы-дзе па ўсёй ваннай.

Пакідае за сабой нямытую пасуду.

Не корміць сваіх звяркоў.

Не прыбірае за сваім сабакам.

Карыстаецца маім адзеннем без дазволу.

Апранаецца, як бадзяга.

Ужывае замнога грыму.

Аддае маё адзенне (фен, касметыку) сваім сяброўкам.

Вышмыгвае праз акно ноччу.

Позна прыходзіць або зусім не прыходзіць нанач.

Пакідае веласіпед (канькі і да т.п.) на дварэ.

Пакідае мае інструменты на дварэ, дзе яны ржавеюць, часам губляе іх.

Вісіць на тэлефоне цэлымі гадзінамі.

Нагаворвае вялікія сумы за міжгароднія тэлефонныя размовы без майго дазволу.

Нізашто не памяняе адзенне пасля школы.

Бывае ў дрэнным настроі, агрэсіўны.

Бывае ў прыгнечаным настроі.

Ходзіць з непажаданымі сябрамі.

Мае старэйшага па ўзросту хлопца (старэйшую па ўзросту дзяўчыну).

Залішне многа глядзіць тэлевізар.

Ляжыць цэлымі днямі і слухае стэрэазапісы або глядзіць тэле-візар.

Не выконвае заданняў на дом.

Не хоча хадзіць у школу.

Адстае ў вучобе.

Прыводзіць дзяцей у дом, калі я адсутнічаю.

Прыводзіць у дом дзяцей, якія крадуць у нас.

Не прымае ванну.

Не робіць нічога па гаспадарцы.

Раздражняецца і пагражае, калі яму не ўдаецца рабіць тое, што хоча.

Не хоча прыбіраць свой пакой, пакідае там беспарадак.

Уцякае з дому.

Б'ецца з братамі і сёстрамі.

Гаворыць, што я яе не люблю.

Лаецца.

Абзывае мяне брыдкімі словамі.

Не хоча нічога рабіць разам з сям'ёй.

Хоча быць адна амаль увесь час.

Патрабуе грошы.

Гаворыць іншым, што я з ёй дрэнна абыходжуся.

Крадзе ў мяне і іншых членаў сям'і грошы (каштоўнасці, манеты з калекцыі, алкагольныя напіткі).

Курыць.

П'е піва з сябрамі.

Курыць марыхуану.

Мае наркатыкі ў сваёй спальні.

Сексуальна актыўны і нават неразборлівы.

Пагражае фізічнай расправай мне і іншым.

Ад яго зацяжарала сяброўка-дзяўчына.

Мела аборт, а цяпер зноў цяжарная.

Псуе атынкоўку, калі зазлуе.

Бярэ чый-небудзь аўтамабіль і едзе на «вясёлую прагулку».

Залазіць у суседскі дом і крадзе рэчы.

Крадзе ў магазіне.

Пагражае, што заб'ецца.

Ездзіць у аўтамабільях, украдзеных безадказнымі сябрамі.

Зневажае мяне за сувязь з блізкім мне чалавекам.

Сумна чытаць такі спіс. Калі б яго прачыталі бацькі да таго, як вырашылі мець дзяцей, можа, яны перамянілі б сваё рашэнне. Аднак ёсць і станоўчы бок у тым, каб прачытаць яго: магчыма, у вашым спісе няма ўсіх гэтых праблем! Калі ж яны ёсць, мы думаем, што на кожную такую праблему можна паглядзець не толькі як на пакутлівы канфлікт, але і як на магчымасць, дзякуючы якой можна змяніць сваё жыццё на лепшае. Давайце цяпер зробім класіфікацыю і пэўны парадак у вашым спісе.

КРОК ДРУГІ

Прачытайце свой спіс і адзначце ў ім усё тое, што робіць ваша дзіця і што не мае ўплыву на ваша будучае жыццё, хоць можа адбіцца на будучым жыцці вашага сына ці дачкі. Назавём гэта групай учынкаў, якія датычаць дзіцяці. Чытаючы, прадумайце кожны пункт. Калі вы праверыце свой спіс, вы, магчыма, зразумеете, што пэўныя пункты датычаць толькі вашага дзіцяці і, такім чынам, належаць да «дзіцячай групы». Іншыя пункты выразна пакінуць след у вашым жыцці і таму не належаць да гэтай групы. А некаторыя, магчыма, вам давядзецца разбіць на часткі — адна частка мае непасрэднае дачыненне да вас, а другая — не мае.

Калі вы не можаце вырашыць, у якую групу павінен увайсці той ці іншы пункт, запытайцеся ў сябе, ці маеце вы непасрэдную ўладу над гэтай сітуацыяй. Напрыклад, калі касметыка, якую вы пазычаеце сваёй дачцэ, не вяртаецца да вас, вы можаце не пазычаць больш. Аднак, калі дачка мае прывычку курыць цыгарэты па-за домам, то вы не можаце зрабіць пэўны захад, каб змяніць гэту сітуацыю. У першым прыкладзе ў вас ёсць пэўная непасрэдная ўлада над сітуацыяй, у другім — няма. Мы мяркуем, што пункты, якія не датычаць непасрэднага вашага жыцця, адлюстроўваюць сітуацыю, у якой вы не можаце нічога зрабіць. Мы лічым, што займаць актыўную пазіцыю ў той сферы, дзе ты бездапаможны, — неапраўданая тактыка, і прапануем аднесці гэтыя пункты да групы ўчынкаў, якія належаць выключна дзіцячаму жыццю. Пакіньце сваю энергію для сфер, з якімі мы будзем пазней мець справу ў гэтай кнізе, сфер, у якіх вы, бяспрэчна, маеце сродкі для дасягнення мэты.

Безумоўна, спосаб, пры дапамозе якога вы размяжоўваеце пункты, будзе залежаць ад вашай унікальнай сітуацыі. Толькі вы можаце вызначыць, ці належыць дадзены пункт да групы ўчынкаў, якія не ўплываюць на ваша жыццё. Тым не менш мы можам прайсціся па спісе прыкладаў, што ўпаміналіся вышэй, і прапанаваць тыя пункты, якія, увогуле кажучы, маглі б слухна ўвайсці ў гэту групу.

Наступныя пункты наогул лепш падыходзяць да групы, якая датычыць дзіцячага жыцця, хоць некаторыя з іх маюць аспекты, якія датычаць вас і падпадаюць пад ваш кантроль.

● Позна кладзецца спаць

Гэты пункт часта непакоіць бацькоў па той прычыне, што дзіцяці трэба адпачыць, каб устаць своєчасова і быць бадзёрым у школе. Вядома, калі дзіця позна кладзецца спаць, назаўтра ў яго заспаныя вочы, вялыя рухі, і ўсё гэта непасрэдна ўплывае на яго жыццё (на ваша жыццё гэта не мае такога прыметнага ўплыву). Таму будзе справядліва далучыць гэты пункт да дзіцячай групы і пакінуць у запасе такія аспекты, якія, безумоўна, датычаць вашага жыцця.

Бурклівы на заўтрашні дзень.

Перашкаджае мне мець прыватнае жыццё (ці спакойна спаць ноччу).

Патрабуе, каб яго разбудзілі наступнай раніцай.

● Замнога глядзіць тэлевізар

Тут мы можам падумаць пра тое, як гэта адаб'ецца на жыцці сына або дачкі, тым больш што гэта і вас непакоіць. Дзіця, напэўна, дарэмна марнуе свой час, свой розум на пустэчу замест таго, каб навучыцца выкарыстоўваць вольны час па-творчаму. Тут нішто не датычыць непасрэдна вас, а значыць, залічым гэты пункт у дзіцячую групу з такой агаворкай:

Не дае мне магчымасці глядзець мае ўласныя праграмы.

Тэлевізар працуе доўга і гучна, шум ад яго дзейнічае мне на нервы.

● Не прымае ванну

Жахлівы малюнак узнікае перад вачамі бацькоў, дзеці якіх не хочуць мыцца: праз 15—20 гадоў вы ідзяце па вуліцы са сваім дзіцем. Вы акуратныя і эlegantныя, а ён (ці яна) нямыты, нячэсаны дарослы чалавек. Кожны ваш знаёмы, убачыўшы вас разам, падумае: «Гэта ж трэба дапусціць, каб дзіця вырасла такое неахайнае!»

Апрача гэтага сораму, той факт, што ваша дзіця не хоча мыцца, не ўплывае на ваша жыццё, але гэты факт абавязкова пакідае след у жыцці дзіцяці (што мяркуюць пра яго сябры, настаўнікі і сваякі, нейкім чынам залежыць і ад таго, ці ўмываецца ён). Пастаўце, калі ласка, гэты пункт у дзіцячы спіс, а наступныя аспекты, калі яны для вас з'яўляюцца праблемай, адкладзіце ў запас.

Як толькі яна праходзіць, ад яе непрыемна патыхае.

Як сядзе, дык ад яго становіцца бруднай мэбля.

Калі яго чарга гатаваць страву, не мые рукі, і ў мяне адчуванне, што ежа брудная.

Не сочыць за асабістымі рэчамі.

● Пакідае веласіпед на дварэ, дзе ён мокне і дзе яго могуць украсці

Амаль кожны дарослы, хто зведаў цану запрацаваным грашам, адчувае абурэнне, калі бачыць, як не шануюць каштоўныя рэчы. А калі вы бачыце, што з рэчамі, якія вы купілі, абыходзяцца бесцырымонна, вы пачынаеце думаць, што і вас не цэняць. У вас таксама можа развівацца пачуццё трывогі, што вам давядзецца і далей плаціць за новыя рэчы, што вашы грошы проста распускаяцца, што яны цякуць, як вада.

Каб змяніць гэту сітуацыю і мець магчымасць кантраляваць свае фінансавыя расходы, мы раім размежаваць рэчы, якія належаць дзіцяці і вам. Тое, што ваша дзіця робіць са сваімі ўласнымі рэчамі, будзе, безумоўна, належаць да спіса жыццёва важнага для вашага дзіцяці. Зразумела, што калі ў яго ўкрадуць веласіпед, калі ён перве або запэцкае школьную форму, аддасць

грошы, якія яму выдадзены, то гэта паўплывае на яго жыццё, а не на ваша. Аднак трэба адзначыць некаторыя аспекты гэтага пункта, якія, безумоўна, маюць дачыненне да вас.

Чакае, каб я замяніла рэчы, якія згубіў (знішчыў або аддаў).

● Б'еца з братам або сястрой

Гэтыя турботы звычайна бываюць у сем'ях, дзе больш чым адно дзіця. Формы, інтэнсіўнасць гэтых турбот розныя, і перад намі ўзнікаюць усё новыя і новыя варыяцыі. Як толькі з'яўляецца новая, мы пачынаем думаць: «Гэта сітуацыя сапраўды выключная» — і шукаем новыя спосабы яе вырашэння. Але кожны раз мы вяртаемся да такога разумення сітуацыі, якое апісваем у гэтай кнізе.

Галоўная ваша турбота, калі б'юцца дзеці, гэта, напэўна, іх бяспека: вы баіцеся, каб яны сур'эзна не пакалечылі адзін аднаго, што мела б цяжкія вынікі для абаіх: таго, хто пакрыўдзіў, і таго, каго пакрыўдзілі. Нават калі зыход не такі ўжо жаклівы, у вас можа з'явіцца страх, што яны развіваюць сваё стаўленне да жыцця праз бойку: адзін вучыцца быць задзірай, а другі ахвярай. Гэта сур'эзныя вынікі, і яны датычаць, галоўным чынам, жыцця дзяцей. Мы прапануем: калі ўцягнуты ў бойку дзеці дастаткова дарослыя, пакіньце гэтыя пункты ў групе дзіцячага жыцця, выдзяляючы аспекты, якія датычаць непасрэдна вас.

Мяне палохае магчымасць сур'эзнай траўмы.

Яны робяць страшэнны беспарадак, мне прыкра чуць лямант, шум бойкі, грукат мэблі, калі яны ваююць.

Яны такія шумлівыя, што суседзі скардзяцца мне.

● Бурна раздражняецца і пранізліва крычыць, калі не можа дамагчыся свайго

Вам не падабаецца, калі ваша дзіця незадаволена вамі або гневаецца на вас. Вы не хацелі б, каб вашы суседзі ці хто-небудзь іншы ведаў, што ваша дзіця падымае гвалт. Аднак успышкі раздражнення не пакідаюць істотнага следу ў вашым жыцці. Пасля такіх прыпадаў ляманту ў дзяцей, якіх мы ведалі, балела горла, з'яўлялася хрыпата, узнікала пачуццё бездапаможнасці ад таго, што яны не змаглі дамагчыся больш адпаведным спосабам таго, чаго ім хацелася. Часам, яны адчувалі і задавальненне, якое ўзнікае, калі хоць раз узарвешся. Такім чынам, гэты пункт, напэўна, датычыць дзіцячага жыцця. Некаторыя дзеці, злучыўшыся, шпурляюць рэчы. У якую групу залічыць гэты пункт, залежыць, нам здаецца, ад таго, чыя рэчы яны шпурляюць і чыя ў выніку пашкоджаны. Калі гэта вашы рэчы, дык, безумоўна, гэта датычыць вашага жыцця. Калі рэчы сына ці дачкі, дык, гэта страта дзіцяці, калі яно іх папсуе, і мы адносім гэты пункт у групу дзіцячага жыцця.

Прыступы раздражнення не простыя. Яны звычайна ўзнікаюць як рэакцыя на нешта, што вы зрабілі. Гэта «нешта» магло ўключыць або пункт, жыццёва важны для дзіцяці («Не, ты не

пойдзеш да Джэн, пакуль не зробіш урокі»), або пункт, жыццёва важны для бацькоў («Не, я не дазволю табе ўзяць мой аўтамабіль сёння вечарам»). Раздражненне бывае вынікам таго, што вы не раз уступалі свайму дзіцяці. Па сутнасці, вы, магчыма, і выхоўвалі ў дзіцяці гэтыя выбухі раздражнення, калі часам іх узнагароджвалі. Цяпер вы павінны перавыхоўваць дзіця. Як гэта зрабіць, мы пакажам у наступных раздзелах.

Адным з аспектаў раздражнення, які датычыць вас, з'яўляецца шум. Адна маці, з якой мы працавалі, мела захворванне на вушныя перапонкі. Такім чынам, вы, магчыма, захочаце аднесці ва ўласную групу наступнае.

Шум дзейнічае мне на нервы або прычыняе мне боль.

● **Пакідае балаган у сваім пакоі**

Гэта праблема вельмі нервуе некаторых бацькоў, але ў большасці выпадкаў у асноўным упывае на жыццё дзіцяці: гэта ж яно вымушана жыць, быццам у стайні, адчуваць сорам, запрасіўшы ў пакой сваіх сяброў, гэта яно не можа знайсці ў беспарадку тое, што трэба, і, магчыма, павінна насіць нямытае і скамечанае адзенне.

Бацькі часам думаюць, што іх работай з'яўляецца муштроўка дзяцей, каб яны былі чыстыя, і што важны элемент у гэтай муштроўцы — настойваць на чысціні пасцелі. Мы хацелі б пераканаць бацькоў і прапанаваць ім лічыць гэта пунктам дзіцячага жыцця. Калі б у вас быў кватарант, які б вам плаціў, наймаючы пакой, хіба вы настойвалі б, каб ён ці яна ўтрымлівалі яго ў чысціні? Мы думаем, што хутчэй за ўсё не. Калі чалавек плаціць за пакой, гэта фактычна яго ці яе тэрыторыя. Безумоўна, ваша дзіця не плаціць за пакой, але на справе атрымліваецца так, што пэўная частка дому адводзіцца дзіцяці і гэта фактычна яго тэрыторыя. Калі вы згадзіліся з намі, то захаванне парадку ў пакоі сына або дачкі залічыце ў спіс, які датычыць дзіцяці.

Брудны пакой, пэўна, датычыць вас толькі ў наступных выпадках:

Не зачыняе дзверы, і я кожны раз, праходзячы міма, заўважаю беспарадак.

Пазбаўляе нас пасуды, пакідаючы яе ў сваім пакоі.

Прыцягвае мурашак і мышэй у дом, пакідаючы смярдзючыя рэшткі ежы.

Пакідае беспарадак у пакоі тады, калі да нас прыходзяць знаёмыя.

● **Не хоча нічога рабіць разам з сям'ёй**

● **Хоча быць адна часцей за ўсё**

Бацькі адчуваюць сябе абражанымі, калі дзеці адмаўляюцца ісці куды-небудзь са сваёй сям'ёй і аддаюць перавагу сваім сябрам або застаюцца дома са стэрэа. Потым мы апішам некаторыя ўчынкі, якія вы маглі б зрабіць, каб павялічыць шансы ў вашых дзяцей захацець пайсці куды-небудзь з вамі, а тут мы

проста параім вам паставіць гэты пункт у групу дзіцяці. Пастарайцеся падумаць пра гэта такім чынам: вы цікавая, уважлівая, эрудзіраваная асоба, і калі дзіця не лічыць прыемным для сябе быць з вамі, гэта хутчэй яго страта, а не ваша. Прытрымайце наступныя аспекты ў запасе, калі дзеці будуць настойваць на сваім.

Адмаўляючыся быць у маёй кампаніі, ён пазбаўляе мяне магчымасці выйсці куды-небудзь, бо я ведаю, што ў час маёй адсутнасці ён будзе шкодзіць у доме, прывядзе дружбакоў і г. д.

Аб'яўляе вельмі позна, што не збіраецца ісці разам, а я не магу адмяніць папярэднія рашэнні або прыдумаць новыя планы.

● **Ходзіць з непажаданымі сябрамі** (у такую катэгорыю ўваходзяць сябры, якія не адпавядаюць вашаму ідэалу або намнога старэйшыя за ваша дзіця; тыя, хто трапляюць у паліцыю, праяўляюць сексуальную актыўнасць, прымаюць наркатыкі, не ходзяць у школу і г. д.)

«Мець права выбіраць сабе сяброў» — другі найбольш агульны і важны аргумент падлеткаў, з якімі мы сустракаліся. Першы аргумент — «больш свабоды». І нават гэты аргумент часта на самай справе значыць — «свабодна праводзіць час з такімі сябрамі, якіх я сам выбіраю». Мы ведаем, што добрыя бацькі лічаць сваім абавязкам несці адказнасць за тое, з кім сябруюць іх дзеці, а настаўнікі, прадстаўнікі грамадскасці часам узмацняюць гэту адказнасць. Мы чулі, як афіцэр-паліцэйскі гаварыў бацькам: «Вы адказныя за тое, з кім ходзіць ваша дзіця». Аднак і гэта той пункт, над якім у вас няма непасрэднага кантролю і які непасрэдна не датычыць вашага жыцця. Мы думаем, што ён належыць да спіса дзіцяці. Вызначце для далейшага разгляду аспекты гэтага пункта, якія датычаць вас.

Прыводзіць «непажаданых» сяброў дамоў супраць маёй волі. Дазваляе сваім сябрам красці ў мяне.

Дурэ са сваімі сябрамі дома, калі мяне няма.

● **Уцякае з дому**

Першы раз, калі дзіця ўцякае з дому, гэта сапраўды балюча для бацькі і маці. Вы, напэўна, адчуваеце духоўную прыгнечанасць і боль — боль, які не дае вам думаць ні пра што іншае, а таксама навалу бясконцай трывогі, пакуты, сорам. Увесь час, пакуль дома няма вашага сына ці дачкі, вы бачыце яго ці яе ў кожным дзіцяці, што праходзіць міма вас, і кожны раз адчуваеце востры боль. І тым не менш мы не можам сказаць, што менавіта дзіця выклікае гэта балючае пачуццё. Хутчэй гэта штосьці такое, што мы самі ствараем для сябе па прычыне ўцёкаў. Часткова таму, што свята верым: мы павінны ўмець кантраляваць паводзіны дзіцяці заўсёды. Гэты ж учынак, непракантраляваныя намі, парушае нашу веру і прычыняе нам боль.

У тыповай сітуацыі, калі падлетак уцякае з дому, і сам ён, і яго бацькі глядзяць на гэта як на ўчынак, мэта якога — нешта



здабыць для сябе, хаця б увагу. Каб прыдаць сітуацыі драматызм і апраўдаць фактычна незразумелы для сябе ўчынак, дзеці часта малююць сваіх бацькоў тым, хто жадае іх выслухаць, як прыгнятальнікаў і монстраў. Бацькі, напэўна, даведваюцца пра гэта. Таму нам цяжка ўпісваць гэту сітуацыю ў групу, жыццёва важную для дзіцяці. Усё гэта ўскладняе наша рашэнне, да якой групы аднесці сітуацыю ўцёкаў дзіцяці з дому. І ўсё ж мы ўпэўнены, што найбольш адпаведнае месца для яе — група, жыццёва важная для дзіцяці.

Калі мы паглядзім на дзіця як на асобу, адказную за сваё жыццё ў свеце, тады мы можам разглядаць уцёкі з дому не як нешта, зробленае на зло бацькам, а як нешта такое, што дзіця робіць на шкоду свайму жыццю, што непасрэдна ўплывае на яго жыццё. Само дзіця перажывае небяспеку, хваляванне, адзіноту волі, усведамленне таго, што робіць гэта насуперак вам, што несправядліва адносіцца да вас. Перажывае дзіця і сваё адставанне ў класе або выбыццё са школы, усведамленне таго, што кампаньёны звядуць яго з добрай дарогі, адчувае дыскамфорт начлегаў у падваротнях, садах, на дахах дамоў і г. д.

Менавіта таму мы рэкамендуем вам аднесці гэты пункт у групу, жыццёва важную для дзіцяці. Адначасна аспекты ўцёкаў, якія дзейнічаюць непасрэдна на ваша жыццё.

Пакідае мяне адказным за тых пашкоджанні, якія можа нанесці (гэта, аднак, уваходзіць у ваш абавязак, калі дзіця і не ўцякае з дому).

Пакідае мяне ў няведанні, ці прыбіраць для яго пакой, купляць прадукты і г. д.

● Ездзіць у аўтамабілях ці на матацыкле з ненадзейнымі сябрамі

Тут самы галоўны ваш клопат — гэта бяспека дзіцяці. Вы ўяўляеце яго моцна параненым у аварыі або лічыце сябе нейкім чынам вінаватым у тым, што іншыя могуць пацярпець

у аварыі. Безумоўна, гэты пункт можа мець агромністыя вынікі для далейшага жыцця дзіцяці, а вы ў гэтай сітуацыі можаце зрабіць вельмі мала. Калі вы забароніце сыну або дачцэ садзіцца ў аўтамабіль ці на матацыкл, ваша дзіця можа знайсці магчымасць зрабіць тое самае за вашай спінай, а вы страціце нават тую малую крыху кантролю над гэтай праблемай.

Таму мы думаем, што гэты пункт належыць да спіса сына або дачкі. Вось аспект, які можа непакоіць вас і мець непасрэдна да вас адносіны.

Знявечанасць дзіцяці і яго непрацаздольнасць: магчымасць стаць абузай для мяне.

● П'е, курыць, ужывае наркатыкі

Гэтыя дзеянні шкодныя для здароўя, акрамя таго, яны незаконныя і, безумоўна, у жыцці дзіцяці бяспечна не праходзяць. Ёсць аспекты, якія датычаць і вашага жыцця, напрыклад:

Прыходзіць дамоў п'яны або атупелы.

Трымае запасы наркатыкаў (спіртных напіткаў) дома, і мяне могуць палічыць вінаватым у парушэнні закона.

Мяне могуць прыцягнуць да судовай адказнасці.

● Сексуальная актыўнасць

Калі сексуальная актыўнасць сына ці дачкі праяўляецца па-за сценамі вашага дома, то можа здацца, што вашага жыцця гэта датычыць толькі ўскосна, тады як на жыцці вашага сына ці дачкі гэта можа адбіцца моцна. Станаўленне характару, адносіны з іншымі людзьмі, мараль, каханне, магчымасць цяжарнасці і венерычнага захворвання — усё ад гэтага залежыць і, безумоўна, патрабуе важных рашэнняў ад дзіцяці. Калі дачка зацяжарае, то нават рашэнне аб тым, ці гадаваць дзіця самім, ці аддаць яго чужым людзям, каб яны гадалі, ці зрабіць аборт, у большасці штатаў належыць вырашаць маладой маці. Па закону вы не абавязаны праяўляць клопаты аб дзіцяці і нават аб вашай дачцэ, калі ў яе ёсць дзіця. Яна сама па закону адказвае за сябе і за сваё дзіця.

Аспекты, якія датычаць менавіта вас, наступныя:

Жывуць інтымным жыццём у маім доме.

Спадзяюцца, што я буду гадаваць дзіця.

● Позна прыходзіць дамоў

● Вышмыгвае ноччу праз акно

І зноў галоўны ваш клопат — гэта бяспека дзіцяці. Вам у галаву прыходзяць усе небяспечныя выпадкі, якія могуць здарыцца позна ноччу — картачная гульня, звалтаванне і г. д. Вы хочаце, каб ваша дзіця спакойна сядзела дома. Бяспека сына ці дачкі, безумоўна, — важны фактар у іх жыцці, а на ваша жыццё ўплывае толькі тое, што вы турбуецеся пра гэта.

Калі вы можаце, залічыце гэты пункт у спіс вашага дзіцяці, адзначыўшы тыя аспекты, якія ўплываюць на ваша жыццё. Напрыклад:

Парушае мой спакой, з шумам уваходзячы ў дом; будзіць мяне ноччу.

Разбівае акно або псуе дзвярныя замкі, калі прыходзіць ці выходзіць; пэцкае сцены, псуе мэблю, калі карабкаецца і чапляецца за яе.

Пакідае дзверы незамкнутымі, у дом могуць уварвацца зладзеі.

● Носіць моцна дэкальтаванае адзенне

● Неахайна адзяваецца

● Ужывае зашмат грыму

Тое, як апранаецца дзіця, уплывае на яго жыццё ў многіх адносінах. У некаторым сэнсе гэта сцвярдэнне таго, якім дзіця бачыць самога сябе або якім яно хоча быць. Ад гэтага ваша жыццё не залежыць, яно залежыць ад таго, як вы самі апранаецеся. У дадатак, у вас вельмі мала кантролю над тым, як апранаецца ваша дзіця, хіба толькі, калі яно проста знаходзіцца пад вашым прыгнётам. Гэты пункт мы прапануем запісаць у групу, што датычыць дзіцячага жыцця. Непасрэдна вас датычыць, напрыклад, такі аспект:

Мае намер хадзіць са мною ў госці, а выглядае, як пудзіла ці бадзяга.

● Ездзіць на сябравым аўтамабілі без права на язду (або крадзе машыну дзеля забавы)

● Урываецца ў суседнія дамы і крадзе рэчы

● Крадзе ў мясцовым універмагу

Безумоўна, такія незаконныя дзеянні не могуць не ўплываць на жыццё вашага дзіцяці. Яно парушае людскія правы, а ў горшым выпадку можа скалечыць чалавека. Дзіця таксама пазнае закон: спачатку тое, што лёгка яго парушыць, а потым, калі яму не шанцуе, што гэта не так і лёгка, што парушэнне закона можа мець вельмі непрыемныя вынікі. Вы не можаце непасрэдна спыніць дзіця, і калі яно працягвае сваё, то не паспее азірнуцца, як умяшаецца паліцыя. У такім выпадку ваша дзіця моцна пасталее. Безумоўна, калі вы дазволіце яму самому несці за гэта адказнасць.

Часам бацькі вагаюцца, ці дазваляць уладам дысцыплінаваць іх дзіцяці за парушэнне закона, бо лічаць, што, калі арыштуюць дзіця, гэта вельмі жакліва, усё скончана, гэты «факт» можа зламаць яго будучае жыццё. Але вам пажадана ведаць, што сутычка з законам не заўсёды з'яўляецца такой канчатковай і жаклівай. Большасць супрацоўнікаў з маладзёжнай паліцыі стаяць за дзіцяй, а не супраць іх і робяць усё, што толькі могуць прыдумаць, каб вярнуць іх да нармальнага жыцця без шрамаў ці істотных пашкоджанняў. Калі ваша дзіця ўчыняе незаконныя

дзеянні, сустрэча з законам, магчыма, адзіны сродак, які можа выратаваць дачку або сына.

Карацей кажучы, мы прапануем вам змясціць гэтыя пункты ў спіс дзіцяці. Аспекты, якія вы можаце вычлениць з гэтай групы, бо яны датычаць вас, наступныя:

Крадуць рэчы ў маім доме.

Мне звоняць з паліцыі.

Плачу за пашкоджанні, зробленыя сынам або дачкой.

- Не хоча рабіць заданняў на дом
- Не хоча хадзіць у школу
- Адстае ў вучобе

Тое, як ваша дзіця адносіцца да школы, безумоўна, адбываецца на яго жыцці: на які выбар яно будзе здольнае пасля, якую працу зможа выконваць, з якімі людзьмі будзе мець справу, якой асобай стане. Гэта ў самой сваёй аснове не тое, што ўплывае на ваша жыццё (вы, напэўна, ужо прайшлі ўсе класы сярэдняй школы, і ў вас няма патрэбы паўтараць іх разам з вашым дзіцем). А таксама вы, напэўна, не можаце прымусяць дзіця хадзіць у школу і добра вучыцца. Мы не бачылі таксама, каб быў толк з таго, калі прымушалі дзіцей рабіць заданні на дом. Такім чынам, гэтыя пункты можна смела ўнесці ў спіс, які датычыць толькі вашага дзіцяці. Некаторыя аспекты, якія вас бянтэжаць, вы можаце залічыць на свой конт.

Настаўніца звоніць дамоў і абвінавачвае мяне ў тым, што дзіця дрэнна паводзіць сябе ў школе.

Тарчыць дома ў час школьных заняткаў.

Жыве дома нібыта кватарант-нахлебнік, які не мае ніякіх абавязкаў. (У нейкім сэнсе галоўнае ў вашых адносінах з дзіцем — забяспечваць жыллё і ежу для яго; абавязак жа дзіцяці — здабываць адукацыю для сваёй будучыні. Калі ж сын або дачка спыняюць сваю адукацыю, спадзяюцца на ўтрыманне, нічога не даюць у замен, дык гэта паразітызм.)

- Цэлымі днямі ляжыць, жуе што-небудзь і глядзіць тэлевізар

Такія паводзіны дзіцяці быццам нічога асаблівага не значаць, але гэта дзейнічае бацькам на нервы. Бацька і маці не могуць прыдумаць ніякай разумнай прычыны, чаму дзіця не хоча пагуляць на дварэ, не ў сілах саўладаць з неакрэсленым пачуццём сваёй віны, якое страшэнна іх раздражняе.

У нашай практыцы гэты пункт прынята лічыць другаснай праблемай. Звычайна бацька і маці адчуваюць злосць і бездапаможнасць з-за іншых пунктаў, і таму, што б дзіця ні рабіла, ім цяжка быць у добрым настроі. Калі вы бачыце, што нехта над вамі мае перавагу, з вамі не лічыцца, дрэнна да вас адносіцца, у вас хутчэй за ўсё будзе адмоўная рэакцыя на ўсё адносна гэтай асобы. А калі ваша ўвага звернута на больш важныя праблемы, тады становіцца лёгка кантактаваць з гэтай асобай. Мы рэкамен-

дую працаваць над іншымі, больш важнымі пунктамі, а гэты з упэўненасцю аднесці ў спіс, што датычыць жыцця дзіцяці. Аспекты, якія ўплываюць на ваша жыццё, можна адзначыць так.

З'ядае ўсю агародніну.

Забруджвае хату нямытай пасудай і акуркамі цыгарэт.

Перашкаджае маім асабістым справам.

Гэтага спіса можа хапіць, каб даць вам уяўленне, якія пункты можна аднесці ў спіс, што датычыць жыцця дзіцяці. Між тым ёсць цэлая група праблем, якія быццам з'яўляюцца пунктамі, што датычаць дзіцячага жыцця, але якія мы не ўключылі ў гэты спіс. Гэта пункты, звязаныя з тым, што дзіця гаворыць і як яно выказвае свае адносіны: у некаторых выпадках ваша дзіця хлусіць, абзывае вас брыдкімі словамі або насупліваецца, маўчыць. Усё гэта не павінна ўплываць на ваша жыццё, калі вы толькі не прымаеце гэтага ўсур'ёз. Аднак гэтыя пункты належным чынам не разглядаюцца пры тым падыходзе, які мы рэкамендуем для іншых пунктаў гэтай групы. Таму мы іх сюды не ўключаем, а будзем разглядаць у гэтай кнізе асобна.

Астатнія пункты, якія засталіся ў нашым спісе, дзейнічаюць, як вы ўбачыце, непасрэдна на вас. Таму мы іх пакінем у вашым новым спісе — спісе пунктаў, якія датычаць жыцця бацькоў. Гэтыя пункты мы разгледзім у другой частцы кнігі.

КРОК ТРЭЦІ

Цяпер у нас ёсць асобны спіс учынкаў вашага падлетка. Яны, сапраўды, не датычаць вашага жыцця. Але просім вас аднесціся да гэтых пунктаў уважліва, бо кожны з іх патрабуе асаблівага падыходу. Пра гэта мы падрабязна раскажам у наступных главах. А пакуль што рэкамендуем наступнае:

прачытайце ўсе парады да канца ў гэтай главе;

затым прачытайце трэцюю і чацвёртую главы. Яны дапамогуць вам знайсці разумнае абгрунтаванне таго, як узаемадзейнічаць з дзіцем і як набыць запас даверу, на якім можна грунтаваць гэтыя ўзаемадзейні;

яшчэ раз прачытайце парады ў гэтай главе і на гэты раз выконвайце іх.

Просім вас зрабіць дзве рэчы наконт пунктаў у спісе, што датычаць жыцця дзіцяці. Па-першае, адмоўцеся ад адказнасці за гэтыя пункты. Па-другое, паверце, што ваша дзіця можа прымаць правільныя рашэнні ў гэтых справах. Няхай дзіця ведае, што ў вас ёсць гэты давер.

Многія бацькі лічаць, што гэта вельмі цяжкі крок, і вы, магчыма, адны з іх. Калі гэта так, прыходзьце да гэтага паволі, сваім уласным шляхам. Мы не хочам, каб вы адмаўляліся ад пунктаў вельмі хутка або з вялікімі намаганнямі. Калі вам давядзецца моцна прымушаць сябе, то вы, верагодна, ад іх адмовіцеся, а неспакой і абурэнне, звязаныя з імі, застануцца, гэта

значыць, што цалкам вы не зможаце ад іх адмовіцца. Але варта крыху падштурхнуць сябе. Чым больш рашуча вы аддасце свайму дзіцяці адзін ці два пункты, тым хутчэй вы адчуеце палёжку і карысьць ад гэтага, тым лепш вы будзеце падрыхтаваныя ісці далей.

Ніжэй вы ўбачыце, як можна справіцца з гэтай задачай і як навучыцца давяраць свайму дзіцяці.

Першае. *Выберыце самы вялікі пункт, з якім вам найлягчэй справіцца.*

Наступнае. *На працягу некалькіх мінут папрактыкуйцеся ў тым, каб адмовіцца ад яго спачатку ва ўяўленні. Расслабцеся найбольш для вас зручным метадам, каб адчуць сябе ў згодзе са светам, а тады некалькі разоў выканайце ў паслядоўнасці наступныя парады:*

уявіце, што вы бачыце, як ваша дзіця робіць якраз тое, на чым вы акцэнтуете сваю ўвагу. Калі вы гэта ўяўляеце, вы адчуваеце знаёмы боль — сумесь неспакою і злосці, бездапаможнае ўсведамленне: «Мне неабходна нешта рабіць з гэтым, але няма нічога такога, што я мог бы зрабіць і што дапамагло б»;

затым уявіце сабе, што адказнасць за гэты ўчынак будзе ляжаць *не на вас, а на вашым дзіцяці* і што вам больш не трэба пакутаваць ад гэтага болю;

вас ахапляе пачуццё палёгкі і свабоды ад таго, што з вашых плячэй зняты гэты цяжар;

у гэтым стане свабоды, калі ў вас узнікне жаданне, пацікаўцеся, што робіць ваша дзіця, не таму, што вам трэба несці адказнасць за яго ўчынкi, а таму, што ў вас узнікла новая да яго цікавасць;

уявіце, што вы чытаеце кнігу, якая вам вельмі падабаецца, у яе добры канец і вы ведаеце гэта, але не ведаеце, які будзе наступны абзац. Калі вы ўпэўнены ў шчаслівым канцы, вы можаце цешыцца любой нечаканасцю. Уявіце цяпер, што вы паварочваецеся да дзіцяці і бачыце, што яно робіць якраз тое, што датычыць яго спіса. Вы заўважаеце гэта з цікавасцю і, галоўнае, верыце, што сын ці дачка змогуць справіцца з праблемай.

Далей. *Завучыце зварот да сына ці дачкі, у якім вы ўскладаеце на яго ці на яе адказнасць за гэты пункт.* Зварот можа гучаць прыкладна так:

— Мэт, я нядаўна непакоіўся і злаваўся, што ты не хадзіў у школу, і стараўся прымусіць цябе хадзіць. Я думаў пра гэта, і цяпер упэўнены, што гэта неразумна. Я не магу прымусіць цябе нічога рабіць, і, апроча таго, гэта, фактычна, твая справа.

— Я добра ўсвядоміў, што ты здольны прыняць правільныя рашэнні наконт школы.

— З сённяшняга дня я ўхіляюся ад тваіх школьных спраў і веру: тое, што ты вырашыш наконт школы, — будзе правільна.

— Я ўсё яшчэ зацікаўлены і зраблю ўсё, што ў маіх сілах, каб дапамагчы табе, калі ты мяне папросіш, але ў асноўным з сённяшняга дня гэта твая справа.

Вы можаце заўважыць, што гэты зварот складаецца з шасці

сказаў, дзе «я» з'яўляецца дзейнікам у кожным сказе, і што ў гэтым звароце няма пытанняў. Такія сказы мы называем «я-сказы» ці «я-сцвярджэнні». Ніжэй мы пагаворым пра больш эфектыўныя ўзоры сказаў, а на гэтым этапе проста прапануем вам у меру магчымасці бліжэй прытрымлівацца нашага прыкладу: сцвярджайце, што вы адчуваеце і што збіраецеся рабіць, а не гаварыце дзіцяці, што яно можа ці павінна рабіць. Укладвайце тое, што маеце сказаць, у «я-сцвярджэнне». Рабіце гэта каратка і не задавайце пытанняў: «Чаму не хочаш ісці ў школу?», «Ты хацеў бы, каб я пагаварыў з тваім настаўнікам?», «Ты сёння хадзіў у школу?» і г. д.

Наступнае. *Прарэпеціруйце кароткае сцвярджэнне па пункту, што вы адклалі на свой адрас.* Напрыклад:

— Я не маю намеру цікавіцца далей тваімі школьнымі справамі, але ў мяне ёсць сякія-такія пажаданні.

— Я хачу, каб у нашым доме не было дзяцей тады, калі ідуць заняткі ў школе.

— Я хачу ведаць, што ў нас дома кожны выконвае свае абавязкі. Я не хачу карміць паразіта.

Заўважце, што гэты зварот цалкам складзены з «я-сказаў». Ён выяўляе тое, што вы адчуваеце, чаго хочаце, што намераны рабіць. Фармулойце свае даручэнні ясна і каратка.

Практыкуйцеся ў сваім сцвярджэнні, пакуль не будзеце ім задаволены.

Далей. *Ідзіце да свайго сына або дачкі і скажыце яму ці ёй шчыра і проста, што вы прынялі рашэнне наконт пэўнага пункта і якое яно.*

Потым. *На працягу некалькіх наступных дзён ці тыдняў такім жа чынам дайце дзіцяці магчымасць адказваць за астатнія пункты спіса, якія датычаць яго.*

Можа так здарыцца, што, калі вы ўсё гэта скажаце, вы ўбачыце нечаканую рэакцыю сына ці дачкі. Мы назіралі розныя рэакцыі ў дзяцей: радасць, раздражненне, крыўду («Вам усё роўна!»), адмаўленне адказваць за сябе, яўную апатыю. Здаралася і так, што не было ніякай відавочнай рэакцыі наогул. Мы вам раім спакойна выслухаць усё, што дзіця скажа ці зробіць у адказ на ваша сцвярджэнне, і далікатна паўтарыць тое, чаго вы хочаце. Засяродзьце сваю ўвагу не на рэакцыі дзіцяці, а на вашым уласным рашэнні прытрымлівацца «я-сцвярджэнняў»: не задаваць пытанняў і гаварыць каратка.

Бацькі таксама па-рознаму рэагуюць на тое, што мы прапануем рабіць у гэтай главе. Некаторыя адразу адчуваюць палёгка. Многія іншыя ўсклікаюць з недаверам: «Дык што: проста дазвольце дзіцяці рабіць тое, што яно хоча?» Некаторыя выказваюць шкадаванне, што яны не нясуць адказнасці: «Гэта значыць адмовіцца быць павадыром?» або «Толькі я нясу адказнасць за сваё дзіця!». Даволі часта можна пачуць ад бацькі ці маці нешта такое: «Калі я так зраблю, значыць, дзіця ўзяло верх?» Усе гэтыя сумненні натуральныя і зразумелыя, усе яны зыходзяць са шчырага

бацькоўскага жадання зрабіць як найлепш для выхавання свайго дзіцяці. У наступным раздзеле мы разгледзім, чаму вы так рэагавалі на тое, што мы прапанавалі вам зрабіць. Тут мы проста скажам, што, калі вы зробіце тое, што прапануецца ў гэтым раздзеле, вы зробіце асноўны крок у вырашэнні вашай праблемы. Мы гэта гаворым незалежна ад таго, як (радасна, злосна ці раўнадушна) ваша дзіця прарэагавала на ваша сцвярджэнне і як (цяжка ці лёгка) гэта было для вас зрабіць. Вы зрабілі першы крок да таго, каб узяць у рукі сваю праблему. Цяпер наступае час саліднай працы, якая грунтуецца на гэтым першым кроку.

У чацвёртай главе мы пакажам, як гэта сітуацыя можа развівацца далей, а таксама некаторыя спосабы кіравання гэтым развіццём.

На гэтым месцы вы, магчыма, засталіся з цэлым шэрагам пунктаў свайго першага спіса — учынкамі, якія робіць дзіця, але якія датычаць вашага жыцця. Яны важныя, і ў другой палавіне кнігі мы будзем займацца імі разам з тымі аспектамі пунктаў дзіцячага жыцця, якія вы трымалі ў запасе.



ЧАМУ ТАК ЦЯЖКА ЎСКЛАДАЦЬ АДКАЗНАСЦЬ ЗА ДЗІЦЯ НА ЯГО САМОГА?



У папярэдняй главе мы вам прапанавалі зрабіць тое, што псіхатэрапеўты называюць «адмовіцца ад кантролю». Мы вельмі добра ведаем, што для вас гэта шмат цяжэй зразумець і зрабіць, чым для нас пра гэта напісаць. Вам, мабыць, вельмі цяжка нават падумаць пра тое, што гэтыя пункты можна аднесці ў групу, якая датычыць жыцця дзіцяці. І нават, калі вы належыце да тых бацькоў, што ўспрымаюць нашы ідэі, вы ўсё роўна можаце адчуваць некаторыя сумненні наконт мудрасці свайго ўспрыняцця. Што прыводзіць да гэтых сумненняў і ўскладняе выкананне нашых прапаноў?

Нам думаецца, што мы разумеем, чаму гэта так цяжка і нават страшна думаць пра тое, што можна дазволіць дзіцяці рабіць свае ўласныя памылкі. Думаем, гэта таму, што вы хочаце быць добрым бацькам ці маці і лічыце, што гэта выяўляецца ў наступным.

Гэта мой абавязак — сачыць за тым, каб сын ці дачка выхоўваліся пэўным чынам. Гэта мая справа — зрабіць усё дзеля таго, каб дзіця стала сумленным, уважлівым да іх, каб хацела і магло забяспечыць сваё жыццё, мела добрую рэпутацыю, выкарыстала свой патэнцыял.

Гэта мая задача — сачыць за тым, каб дзіця добра паводзіла сябе на людзях, хадзіла ў школу, было чыстае, накармленае і г. д.

Гэта мая справа — кіраваць дзіцем. Яго справа — выконваць мае ўказанні.

Мой абавязак — клапаціцца аб дзіцяці: яно не прасіла, каб яго нарадзілі.

Калі мае дзіця трапіць у бяду, гэта мая справа — выцягнуць яго з бяды.

Справядліва і натуральна прынесці сябе ў ахвяру дзеля шчасця свайго дзіцяці, бо яго здароўе і дабрабыт важнейшыя, чым мае шчасце.

Гэта мая справа — клапаціцца пра бяспеку дзіцяці: менавіта я павінен быць напaгaтoвe ў небяспечных сітуацыях і ахоўваць сваё дзіця ад іх.

Гэта мая справа — ахоўваць дзіця ад пакут, ад таго, каб у яго не было расчараванняў, гора, няўдач.

Многія бацькі жывуць прыблізна па такіх ідэях, і часта гэта не так блага. Вядома, што нямала людзей выхаваны на гэтых ідэях і жывуць быццам добра. Калі ў вас бяда з дзіцем, вы, мабыць, клапаціліся і сумленны чалавек, які стараецца выкарыстаць некаторыя з гэтых ідэй у выхаванні. Таму вы прымушаеце дзіця ісці ў школу, вырашаеце, з кім яно павінна сябраваць, клапаціцеся, каб яно мела грошы на сьнеданне ў школе, чыстае адзенне, было прычэсана і г. д. Ніхто не ведае, чаму гэтыя ідэі «апраўдалі» сябе для такой вялікай колькасці бацькоў і дзяцей. Магчыма, яны будуць прыдатныя і для вас. Але можа так здарыцца, што вы або ваша дзіця адчуеце: нешта ў гэтых ідэях незавершанае і таму недасканалае. І вы са сваёй бядой будзеце імкнуцца да іншых шляхоў. Той самы факт, што ў вас зараз бяда, можа аказацца для вас абаіх дзвярамі, праз якія можна прарвацца да больш вольнага і шчаслівейшага ладу жыцця, да іншых свежых ідэй.

У чым недахоп ідэй, пра якія мы гаварылі вышэй, апрача таго важнага факта, што яны не працуюць на вас? Думаем, галоўны іх недахоп у тым, што яны адлюстроўваюць зняважлівы погляд на тое, што такое дзіця і што такое вы. Гэтыя ідэі нязменна вызначаюць ваша дзіця як даволі бездапаможную істоту, якая не можа кіраваць сваім жыццём, а патрабуе вашага кіраўніцтва, вашай падтрымкі, усведамлення, што вы клапаціцеся, каб яно правільна жыло. Яны не ўлічваюць таго, што дзіця мае права на ініцыятыву або здольнае зрабіць тое, што яму патрэбна. Гэта зняважлівы погляд на вашага сына ці дачку. Разам з тым гэтыя ідэі вызначаюць вас як чалавека, які мае значэнне не сам па сабе, а толькі ў сувязі з паводзінамі дзіцяці: вы вартыя павагі толькі тады, калі вы «добры бацька ці маці». Вартасць вашай асобы залежыць не ад таго, што вы робіце самі, што вы сабой уяўляеце, а толькі ад таго, што ваша дзіця робіць і якое яно ёсць. У сваю чаргу асоба дзіцяці і яго вартасць залежаць не ад таго, што яно думае або чым яно з'яўляецца, а ад таго, як яно апраўдвае вашы спадзя-

ванні. Вы вызначаеце адзін аднаго, і ніхто з вас не з'ўляецца самапаважным індывідам.

Безумоўна, такія ідэі прыводзяць дзіця да нізкай самаацэнкі. Яму, па сутнасці, гавораць: «Ты не ўмееш прымаць правільныя рашэнні, ты бездапаможны, табе патрэбен нехта іншы — тата ці мама, каб думалі за цябе» і далей: «Ты не адказваеш за свае ўчынкі, тата ці мама адказвае за іх».

У нейкім вельмі глыбокім сэнсе гэтыя ідэі зніжаюць таксама і вашу самапавагу. Спачатку яны ставяць перад вамі задачу, з якой вы можаце справіцца. Як быццам грамадства праз гэтыя ідэі сказала вам: «Ты добры чалавек толькі тады, калі ты добры бацька ці маці, а добры бацька ці маці кіруе сваім дзіцем». Тым часам ваш розум і тое, як ваша дзіця на справе паводзіць сябе, кажуць вам: «Я не магу кіраваць сваім дзіцем». Такім чынам, агульная выснова такая: «Я павінен, а не магу кіраваць гэтай асобай!» Не дзіва, калі ў выніку вы адчуваеце сябе нешчаслівым, пачынаеце верыць, што вы ні на што не варты чалавек.

Калі бацька і маці прызвычайца думаць так, можа здарыцца, што іх абавязак адносна падлетка-дзіцяці будзе выконвацца неадпаведна. Аднак, хоць мала хто з нас калі-небудзь «вучыўся быць бацькам ці маці, мы навучыліся кіраваць пэўнымі дзеяннямі сваіх дзяцей для іх жа добра («Нельга ехаць па вуліцы на веласіпедзе»). Потым, калі нашы дзеці падраслі, мы прытрымліваліся старых, з цягам часу ўсё больш неадпаведных кантрольных прывычак «для іх жа добра» («Не, табе нельга бачыцца з Білам пасля таго, як яго выпусцілі з дома непаўналетніх»). Гуляць на вуліцы магло б стаць фатальным для дзіцяці, у той час як для падлетка працягваць таварыства з Білам, магчыма, і не было б фатальным. Такім чынам, вы, мабыць, па прывычцы кіруеце сваім дзіцем. Гэта было правільна, калі яно было малое, але няправільна цяпер.

Часам мы ўражаны кантрастам паміж тымі дзецьмі, якія бунтуюць супраць бацькоўскага кантролю, і паслухмянымі дзецьмі. Часам небунтуючае дзіця пачынае залішне залежаць ад бацькоўскай улады і дасягае сталасці непадрыхтаваным да самастойнага жыцця.

Эніны бацькі былі вельмі засмучаны з-за таго, што шаснаццацігадовая дачка паўставала супраць іх загадаў. Раней яна была самая лепшая вучаніца, а цяпер стала пасрэднасцю, пачала цікавіцца хлопцамі. Крызіс абстраўіўся, калі Эні ўзбунтавалася супраць загаду бацькоў пакінуць працу ў магазіне, дзеля таго каб больш часу адводзіць на падрыхтоўку да ўрокаў. Эніна старэйшая сястра, якой дваццаць тры гады, на думку бацькоў, была выдатным падлеткам і ніколі не прыносіла ім клопатаў. Аднак у дваццаць тры яна ўсё яшчэ жыла дома з бацькамі, на працы доўга не вытрымлівала, хацела толькі заставацца ў сям'і і прыбіраць у хаце. У яе не было грамадскага занятку, пра які можна было б пагутарыць. Як вы здагадваецеся, мы намякнулі бацькам, што іх старэйшая дачка ў будучым можа мець больш сур'ёзную праблему, бо, застаючыся пад кантролем бацькоў, яна не навучылася клапаціцца пра сябе.

Такім чынам, дамагаючыся кантролю над жыццём свайго дзіцяці, можна трапіць у страшэнную бяду, калі ваша намаганне

ўзяць кантроль у свае рукі ў дадзены момант праваліцца. Калі ж вам удаецца ўзяць кантроль, ваша дзіця страчае магчымасць вучыцца кіраваць сабой.

Цяпер паспрабуем апісаць яшчэ адну філасофію — філасофію, якая, мы спадзяёмся, аблегчыць некаторыя вашы праблемы, што зараз стаяць перад вамі. У выніку ў вас і ў вашага сына ці дачкі будзе лепшае самаўяўленне пра сябе. Гэта не сістэма ідэй, якую трэба цалкам праглынуць, а хутчэй некалькі асноўных меркаванняў, з якіх вы можаце развіць свае ўласныя ідэі.

Пакуль ваша дзіця малое, яно патрабуе пэўных клопатаў для таго, каб выжыць. Дзіця трэба карміць, купаць, трымаць у цяпле. Такім чынам, вы, мабыць, аддалі нейкую долю вашай любові, якая ў ранніх гадах была неабходная для яго фізічнага росту.

Вельмі хутка, аднак, дзіця пачынае вырастаць з гэтых фізічных патрэб — становіцца здольным поўзаць, хадзіць, самастойна есці, апранацца, мыцца. Яно становіцца здольным прымаць нейкую адказнасць за сябе і за сямейныя планы. Пра невялікія фізічныя патрэбнасці думаць даводзіцца яшчэ доўга, але неабходнасць у гэтых клопатах з цягам часу змяншаецца, і ўжо пасля трынаццаці гадоў у асноўным знікае. Лічым, што гэтыя клопаты пра фізічны стан дзіцяці стаяць побач з любоўю.

Але ёсць іншая любоў, якая таксама патрэбна дзіцяці для таго, каб жыць. Гэта любоў-клопат пра ўнутраны свет істоты, што робіць чалавека чалавекам, гэта унікальная энергія ці ініцыятыва, што адухаўляе чалавека. Мы сказалі б, гэта любоў да здольнасці іншай асобы прымаць свае рашэнні. З самага пачатку ваша дзіця выявіла унікальныя індывідуальныя спосабы паводзін, якія ўласцівыя толькі яму. Яны спрыяюць станаўленню унікальнай асобы, якую не зблытаеш з кім-небудзь іншым. Дзіця не толькі мае унікальную сістэму генаў, яно не толькі унікальнае фізічна з непаўторнымі адбіткамі пальцаў, але і мае індывідуальны спосаб рабіць усё. Яно безупынна прымае рашэнні, якія нельга прадбачыць, якія толькі здзіўляюць вас: рашэнні, з кім сябраваць, якой ежы аддаць перавагу, якімі думкамі заняць галаву і г. д. Гэтыя індывідуальныя асаблівасці і ёсць тое, што вы можаце найбольш натуральна палюбіць у сваім дзіцяці. Вы церпіце няўдачу, калі засяроджваеце сваю ўвагу на тым, што ваша дзіця робіць і чаго не павінна рабіць, чаго яно не робіць, а што павінна быць ім зроблена. Гэтыя індывідуальныя асаблівасці зыходзяць з чалавечага ўнутранага свету, той яго часткі, якая робіць чалавека унікальнай асобай. Гэта яны сведчаць, што перад намі жывы чалавек, а не лялька ці робат.

Гэта захапленне і жаданне унікальнасці паводзін іншай асобы і прыняцця ёю рашэнняў і з'яўляецца тым, што мы разумеем пад вышэйшым узроўнем любові.

Даць свайму дзіцяці такую любоў — гэта самае важнае, што вы можаце для яго зрабіць. Вы, напэўна, ужо рабілі гэта ў нейкай ступені на працягу многіх гадоў. І хоць, магчыма, у дадзены момант вы раззлаваны, пакрыўджаны на дзіця, вы не маглі



б наогул мець ніякіх адносін з ім, калі б раней ніколі не шанавалі адзін аднаго як асобу. Але спосабы мыслення і дзеяння, звязаныя з усведамленнем абавязку, могуць толькі загубіць гэту любоў да дзіцяці. Таму мы пагутарым пра тое, як вы можаце даць свайму дзіцяці любоў вышэйшага ўзроўню.

У асноўным ёсць два шляхі, як перадаваць гэту любоў, і абодва неабходныя, каб выцягнуць з бяды і вас, і ваша дзіця. Адзін шлях — гэта мадэліраванне. Ён заключаецца ў тым, што ваша дзіця бачыць, што вы задаволены сваім духоўным станам, сваім унутраным «я» і клапаціцеся пра яго. Пра гэта мы пагаворым у главах 5—9. Другі шлях — гэта актыўнае жаданне і заахвочванне здольнасці дзіцяці прымаць свае унікальныя рашэнні. Прапануем вам уключыць усе рычагі свайго мыслення, каб усё, што вы робіце, было накіравана на тое, каб заахвоціць дзіця прымаць рашэнні. Калі вы гэта робіце, вы аўтаматычна становіцеся карысным для яго на ўсіх узроўнях.

Вось асноўны акцэнт, які мы хочам зрабіць у гэтай главе: магчыма, вы дазволілі сабе быць спакойным за дзіця толькі тады, калі яно адпавядае стандартам грамадства; калі гэта так, дык і вы, і ваша дзіця — абодва ашуканыя; замест гэтага вы можаце навучыцца быць спакойным за сваё дзіця толькі тады, калі яно ўмее прымаць самастойныя унікальныя рашэнні.

У гэтым напрамку вы можаце зрабіць адразу тры выразныя крокі:

1. Адвыкайце ад сваёй прывычкі прымаць рашэнні замест сына ці дачкі.

2. Вучыцеся быць задаволеным тым, што ваша дзіця само прымае рашэнні.

3. Змяніце некаторыя думкі і перакананні наконт свайго дзіцяці.

Тая праца, што мы прапануем у другой главе,— перадаць свайму дзіцяці адказнасць за пункты, жыццёва важныя для яго, дае вам магчымасць зрабіць першы правільны крок.

Другі крок — уменне быць задаволеным тым, што дзіця прымае рашэнні,— мае карысць і для вас, і для дзіцяці. Спатрэбіцца практыка, пакуль вы зможаце атрымаць хоць невялікае задавальненне ад тых турботных для вас рашэнняў, якія цяпер прымае ваша дзіця. Але, калі вас пакіне пачуццё, што вы несяце адказнасць за іх, вы, верагодна, адчуеце сябе вальней і заўважыце пафас, гумар, гуманнасць сітуацыі. Маленькая частачка вас, магчыма, ужо і робіць гэта. Недзе ў куточку вашай свядомасці часам вы раптам здзівіцеся і пацешыцеся тым, што і як ваша дзіця робіць. І тое, як яно намагаецца знайсці месца ў жыцці, вас здзіўна ўразіць, і вы зразумеете, як гэта ўсё чалавечна, неадназначна і ўражліва.

Адчуванне перспектывы дапамагае радавацца сваім дзіцем. Вы, гледзячы на яго, можаце прыгадаць некаторыя найўныя, бязладныя, хаатычныя ўчынкі, якія самі рабілі, калі былі ва ўзросце свайго дзіцяці. Або можаце ўявіць сабе, што гэта суседскае дзіця робіць так, як ваша, а вы на ўзбочыне сочыце за ім. Чаму суседзі і іншыя дарослыя больш атрымліваюць радасці ад дзяцей і лепш умеюць размаўляць з імі, чым бацькі? Пэўна, таму, што суседзі не лічаць сваім абавязкам прымаць рашэнні замест гэтых дзяцей. Калі дзіця неахайнае або гадзінамі глядзіць тэлевізар, сусед можа проста заўважыць гэта і толькі падзвіціцца, што жыццё ідзе сваім ходам, а не гаварыць дзіцяці: «Ты павінен адзявацца ахайна» і г. д. Чаму ж бацька ці маці не могуць рашыцца на такія адносіны: стаць больш свабодным і проста цешыцца сваім дзіцем?

Самі гэтага не ведаючы, вы, магчыма, падыходзілі да сваёй дачкі з думкай: «Яна павінна рабіць вось так. Пабачу, ці робіць яна тое, што трэба, і ўхвалю або зганю тое, што яна робіць». Калі вы хочаце больш цешыцца сваім дзіцем, старайцеся змяніць гэты падыход і думаць такім чынам: «Цікава, што яна цяпер робіць?» Вам патрэбна прыемнае пачуццё зацікаўленасці. Вам не трэба ні ўхваляць, ні ганіць. Вы толькі цешыцеся, быццам глядзіце спектакль. Калі будзе так, тады вы зразумеете, што ваша дзіця незвычайнае і што адна з вялікіх узнагарод бацькі або маці — цешыцца гэтымі бясконцымі здзіўленнямі. Вы таксама зразумеете, што вы ведаеце больш, чым ваша дзіця. Вы зможаце добра ўбачыць, што яно набліжаецца да выніку, які прынясе яму боль, і ў гэты час самае лепшае — гэта стрымаць сваю трывогу, і няхай будзе, што мелася быць. Нейкім чынам вы ў сітуацыі некага, хто назірае за вусенем, які выбіраецца з кокана. Сапраўдны вусень павінен змагацца сам, каб выпаўзці з кокана, і ў нейкім сэнсе «пакутаваць», каб быць дастаткова дужым абабіць свае крылы і паляцець. Калі яму «дапамагчы» выбрацца з кокана, ён хутка памрэ. Ведаючы гэта, разумеючы, бацька і маці, хоць і бачаць, што сын або дачка прымаюць рашэнні, якія яўна пры-

вядуць да болю, могуць дапусціць гэтыя рашэнні і пры гэтым ацаніць сітуацыю і цешыцца ёю. Яна чалавечная і непазбежная, у ёй выяўляецца патэнцыял дзіцяці і адбываецца яго новае нараджэнне.

Карацей кажучы, мы хочам, каб вы дазволілі сабе цешыцца паўнотой жыцця і непрадказальнасцю ўчынкаў свайго дзіцяці, нават калі тое, чым яно здзіўляе, спачатку толькі засмучае вас.

Калі вы хочаце больш дакладных парад, як радавацца самастойнасці свайго дзіцяці, паспрабуйце вось гэтыя практыкаванні.

Пералічыце ў думках дзесяць учынкаў, зробленых вашым дзіцем за нядаўні час, якія вы лічыце нязвыклымі і нечаканымі. Для кожнага ўчынку прыгадайце нейкі аспект таго спосабу дзеяння, які дзіця ўжывала і які выклікае ў вас захапленне, забаўляе вас. Знайдзіце нейкі аспект у кожным выпадку, што паказвае, якое наіўнае можа быць ваша дзіця. Прыгадайце ўчынак, які нагадвае вам штосьці такое, што і вы рабілі ў мінулым, або такое, што ўласціва спосабу дзеяння толькі вашага дзіцяці і па чым вы адразу пазнаяце яго ў гэтым учынку. Знайдзіце такі аспект, пра які вы можаце падумаць: «Я разумею, чаму ён гэта зрабіў».

Калі вам цяжка думаць пра гэтыя пункты, паспрабуйце як-небудзь прадбачыць, што ваша дзіця зробіць і скажа на працягу пяці хвілін. Скажыце што-небудзь свайму дзіцяці прыблізна так: «Мне сапраўды цікава: што адбудзецца ў тваім жыцці?» і адзначце, ці здолелі вы прадбачыць загадзя, якая будзе яго рэакцыя. Калі вы маглі прадбачыць дакладна, дык цешцеся, што вы мелі рацыю. Калі вы не маглі, дык цешцеся непрадказальнасцю і нечаканасцю рэакцый.

Прыгадайце, чаго вашаму дзіцяці вельмі хацелася. Заўважце, ці ёсць у вас, калі вы думаеце пра гэта, крыху разумення і жадання бачыць, як дзіця здабывае тое, чаго яно хоча. Гэта жаданне, каб дзіця мела або зрабіла тое, чаго яно хоча, або стала, кім яно хоча, і з'яўляецца часткай любові і радасці, пра якія мы гаворым.

Трэці крок, які вы можаце зрабіць, каб выказаць сваю любоў да дзіцяці, змяняючы свае думкі і перакананні ў станоўчы бок, з'яўляецца жыццёва важным дзякуючы сваёй магутнай сіле, з якой узаемадзейнічаюць чалавечыя перакананні і дзеянні. Не ведаючы пра гэта, мы абавязкова дзейнічаем так, каб нашы спадзяванні здзейсніліся. Такім чынам, калі вы перакананы, што ваша дзіця благое, бездапаможнае ці баязлівае, вы, не ведаючы таго, будзеце дзейнічаць і ўплываць на яго так, каб яно стала такім. Разам з тым, калі вы верыце, што ваша дзіця ў сваёй аснове добрае, умее прымаць правільныя рашэнні і цалкам здольнае кіраваць жыццём, вы абавязкова і без намагання будзеце

ўплываць на яго ў гэтым кірунку. Нават калі вы не скажаце пра гэта ні слова, ваша дзіця засвойвае вашу веру ў яго па вашых паводзінах і потым пачынае рабіць усё так, каб гэта здзейснілася.

Аднак вы можаце запярэчыць: «Але ж маё дзіця робіць дрэнныя ўчынкi, прымае памылковыя рашэнні якраз цяпер. Як жа я магу памяняць свой погляд на гэта?»

Рашэнні звычайна маюць і добрыя і дрэнныя вынікі, некаторыя з іх хутка выяўляюцца пасля выканання рашэння, некаторыя заўважаюцца пазней. Чым больш сталая і спрактыкаваная асоба, тым больш увагі яна звяртае на вынік пазнейшага перыяду. Падлеткі, як правіла, імкнуцца засяродзіцца на «кароткатэрміновых» выніках, у той час як бацькі надаюць больш увагі пазнейшым вынікам. Гэта, фактычна, з'яўляецца часта прычынай канфлікту паміж бацькамі і падлеткамі.

Калі бацька і маці прымушаюць або стараюцца прымусіць дзіця вырашыць штосьці пэўным спосабам, яны звычайна менш звяртаюць увагу на тое, што ўяўляецца адразу, а больш — на прамежквы вынік рашэння. Аднак ёсць вынік далёкай перспектывы, які ігнаруюць і бацька, і маці, і дзіця. Ігнаруюць менавіта тое, што дзіцяці трэба вучыцца прадбачыць усе вынікі рашэння і ўмець прымаць іх у разлік. Навучыўшыся давяраць свайму дзіцяці прымаць рашэнні, бацька ці маці дабіваюцца вынікаў, якія наступаюць адразу пасля прыняцця рашэння, напрыклад: бесканфліктныя адносіны з дзіцем (перавага блізкай перспектывы), а таксама вынікаў, якія наступаюць не адразу. Напрыклад: бацька ці маці бачаць, як дзіця вучыцца разумець і звяртаць увагу на вынікі рашэнняў у будучым (карысць далёкай перспектывы). Калі бацькі перашкаджаюць дзіцяці прыняць рашэнне, якое мае доўгатэрміновыя балючыя вынікі, тады ў дзіцяці менш магчымасцей перажываць адмоўныя вынікі, і нават, калі яно перажывае іх, то мала звяртае на гэта ўвагі, бо засяроджана на тым, як змагацца з бацькавым ці матчыным кантролем.

Такім чынам, калі вы маеце веру ў здольнасць свайго дзіцяці прымаць добрыя рашэнні, то можаце павялічыць гэту здольнасць. Вашы ранейшыя меркаванні наконт рашэнняў дзіцяці, магчыма, былі вельмі вузкія, бо вы ўлічвалі ва ўсім толькі свае жаданні замест жаданняў дзіцяці. Напрыклад, ваша дачка наважылася ўкрасці штосьці ў магазіне, і гэта можа мець вынікі, якія паўплываюць на яе пазнейшае рашэнне не красці (такім чынам, калі ўлічыць далёкую перспектыву, дык гэта было добрае рашэнне).

Мы адзначалі, што падспудныя перакананні ўплываюць на тое, што вы і ваша дзіця думаеце пра сябе, што вы можаце зрабіць, кім стаць у жыцці. Мяняючы гэтыя перакананні пра сябе і сваё дзіця, вы можаце істотна паўплываць на тое, што з ім здарыцца ва ўсёй гэтай сітуацыі.

Вось некаторыя думкі бацькоў наконт свайго дзіцяці, а побач — думкі, якія могуць узнікаць у падлетка ў залежнасці ад бацькоўскіх думак пра яго.

Бацька ці маці

Я адказваю за тое, што робіць маё дзіця.

Ён гэтага не зробіць.

Яна не можа прымаць рашэнні.

Яна дурнаватая.

Ён псіхічна хворы.

Яна ходзіць у школу, падпарадкоўваецца маім загадам, ветлівая, выконвае свае абавязкі.

Ён не ўмее клапаціцца пра сябе.

Дзіця

Тата ці мама нясуць адказнасць за мяне, за мае дзеянні. Я не адказваю за тое, што раблю.

Я такога не раблю.

Я не ўмею прымаць рашэнні.

Я дурнаватая.

Я псіхічна хворы.

Я здольная выконваць толькі тое, што іншыя загадаюць. Рашэнні, якія я сама прымаю, не маюць значэння.

Я не ўмею клапаціцца пра сябе.

Мы хочам, каб вы падумалі над сваімі адносінамі да дзяцей і змянілі іх у іншы бок. Напрыклад:

Маці ці бацька

Маё дзіця адказвае за тое, што яно робіць.

Ён справіцца як найлепш з любой сітуацыяй.

Яна можа прымаць рашэнні.

У асноўным з ім усё добра.

Я веру, што ён справіцца з сабой.

Я не ведаю, што ён яшчэ зробіць, але цікава паглядзець, што з гэтага будзе.

Дзіця

Я нясу адказнасць за свае дзеянні.

Я спраўлюся.

Безумоўна, я ўмею прымаць свае ўласныя рашэнні.

Са мной усё добра.

Я ўмею і буду клапаціцца пра сябе.

Мама цікавіцца мною, і яна верыць, што я прыму правільныя рашэнні.

Калі вы сур'ёзна зацікаўлены ў тым, каб перамяніць сваю думку наконт дзіцяці і думаць пра яго не так, як у першым спісе, а так, як у другім, прапануем зрабіць наступнае.

Падрыхтуйце невялікую запісную кніжку (чыстыя картачкі), ручку і трымайце гэта пры сабе на працягу некалькіх дзён. У канцы дня адзначце, як час ад часу вы думаеце пра сітуацыю з дзіцем і як яе перажываеце, бо гэта сітуацыя — цэлая праблема для вас. Кожны раз, калі вас працінае боль, заўважце, што вы тады падумалі пра сваё дзіця. Не турбуйцеся і не разважайце доўга пра гэта, а проста адзначце першую ж думку, якая прыйдзе ў галаву: «Я ненавіджу гэту сітуацыю», «Мне моташна ад гэтай сітуацыі», «Я звяр'яцею ад сваёй дачкі», «З ім нешта блга» і г. д. Цяпер дастаньце кніжку і занатуйце гэту думку.

А зараз напішыце пасля гэтага новы сказ, пачынаючы з імені свайго дзіцяці і працягваючы «...мае ўсё, што яму (ёй)

патрэбна, каб прымаць свае ўласныя рашэнні і кіраваць сваім жыццём».

Рабіце гэта свядома на працягу некалькіх дзён, пакуль вы не заўважыце, што гэта думка-мадэль стала вашай прывычкай. Гэта значыць, што, як толькі пэўная сітуацыя з вашым дзіцем прыносіць вам боль, вы ўслед пачынаеце аўтаматычна ўпэўнена думаць: «Маё дзіця мае ўсё, што толькі яму патрэбна, каб прымаць правільныя рашэнні і кіраваць сваім жыццём».

У гэтым раздзеле мы стараемся дапамагчы вам скінуць з сябе адказнасць, што вы, магчыма, несяце за рашэнні, якія ваша дзіця само можа прымаць адносна свайго ўласнага жыцця.

Мы, вядома, не гаворым пра тое, каб дзіця наогул не слухалася вас або пагарджала такім паняццем, як «павінен». Гэта было б памылкова ўжо таму, што азначала б не шанаваць ці нават не прызнаваць вашу асобу. Мы таксама ні ў якім разе не прапануем, каб вы ігнаравалі сваё дзіця або казалі яму, што яго лёс не клапаціць вас («Рабі, што хочаш, і не падумаю хвалявацца!»). Вы можаце і надалей хвалявацца за яго, цікавіцца сваім дзіцем і адначасова адмовіцца перахопліваць яго рашэнні.

Мы гаворым пра тое, каб вы глядзелі на дзяцей як на здольных прымаць рашэнні і каб вы рабілі ўсё магчымае для заахвочвання дзіцяці прымаць уласныя рашэнні.

Тут бацькі часта паведамляюць нам аб сваёй глыбокай заклапочанасці тым, што ж будзе, калі яны дазволюць свайму дзіцяці прымаць самому рашэнні.

Ці ж гэта бяспечна?

Яна ж пойдзе, і яе могуць згвалціць, напасці на яе, нават забіць.

Ён не ўмее сабою кіраваць, трапіць у бяду, калі я яго не папярэджу.

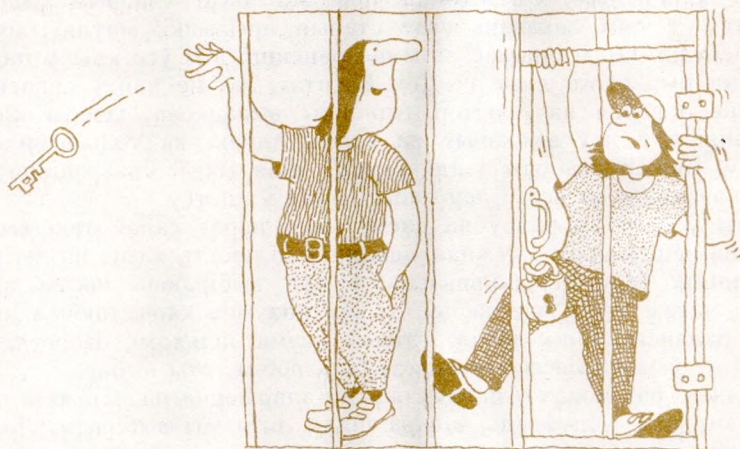
Трывога бацькоў апраўдана. Сапраўды, па-за домам шмат небяспечнага, дзяцей (як і дарослых) гвалцяць, нападаюць на іх, нават забіваюць. І тым большая неабходнасць зрабіць дзіця адказным за свае паводзіны па магчымасці ў больш раннім узросце. Адзіная рэальная абарона, якую дзіця мае супраць небяспекі, гэта яго цвярозы розум і веданне таго, што яно павінна ўхіліцца ад небяспекі і прыняць адпаведнае рашэнне, калі трэба. Калі дзіця ведае, што турботы пра небяспеку і прыняцце рашэнняў наконт яе — гэта ваша справа, дык зусім верагодна, што яно пакіне гэта для вас і будзе мець пачуццё, вольнае ад адказнасці. А вось гэта сапраўды дрэнна, бо дзіця жыве з вельмі памылковым пачуццём бяспекі. Такім чынам, на нашу думку, самае лепшае, што вы можаце зрабіць, каб аберагчы дзіця ад небяспекі, гэта развітацца з верай у тое, што гэта ваша справа. Няхай дзіця ведае, што вы разлічваеце на яго здольнасці прымаць правільныя рашэнні адносна сябе.

Калі вы лічыце, што трэба пачакаць і перадаць дзіцяці адказнасць пасля таго, як яно прадэманструе здольнасць узяць яе на сябе, дык перадумайце, калі ласка. Людзі неабавязкова вучацца быць адказнымі з узростам. Бывае, што чалавеку ўжо і трыццаць, і сорак гадоў, а адказнасці за сваё жыццё ён не хоча несці. Людзі вучацца быць адказнымі, апынуўшыся ў сітуацыях, у якіх, яны ведаюць, ім ніхто не дапаможа, у якіх яны павінны самастойна прымаць рашэнні, а за вынікі самі несці адказнасць. Ахоўваючы сваё дзіця ад усялякай жыццёвай небяспекі, вы, магчыма, перашкаджаеце развіццю той самай сілы, якая патрэбна, каб перамагчы небяспеку. Мы перакананы, што калі дзецям сапраўды цалкам давяраюць, вераць у іх здольнасці спраўляцца з жыццёвымі сітуацыямі, дык уменне рабіць гэтыя справы нават у найбольш неверагодных абставінах. Адсутнасць даверу, які дзеці часам праяўляюць да гэтай сваёй здольнасці, напэўна, звязана з адсутнасцю даверу з боку іншых.

Калі вам усё яшчэ вельмі цяжка адмовіцца ад намаганняў кантраляваць розныя аспекты жыцця дзіцяці, прапануем адмовіцца хоць бы ад таго, ад чаго вы можаце адмовіцца без асаблівай рызыкі, крыху сябе падштурхоўваючы. Не закранайце пакуль што іншыя аспекты. Магчыма, пазней, калі вы ўбачыце станоўчыя вынікі таго, што вы робіце зараз, вы не пашкадуеце, калі адмовіцеся і ад большага. Усё, што вы зможаце зрабіць, напэўна, аплаціцца ў будучым і для вас, і для вашага дзіцяці.



ЯК ВАША ДЗІЦЯ МОЖА РЭАГАВАЦЬ НА ЎСЁ ГЭТА



У папярэдняй главе мы гаварылі пра вашы адносіны да таго, як дзіця прымае свае ўласныя рашэнні. У гэтым раздзеле паразважаем над тым, што можа здарыцца, калі вы на самай справе перадаручыце свайму дзіцяці права кіраваць сваім жыццём.

Што ж ваш сын ці дачка хутчэй за ўсё зробіць са «свабодай»? Большасць дзяцей, якіх мы ведаем, кажуць, што болей за ўсё яны хочуць распараджацца сваім уласным жыццём. Можна было б спадзявацца, што калі яны атрымаюць гэту волю, дык прывітаюць яе радаснымі тварамі і шчаслівымі ўсмешкамі. Праўда, часам так здараецца. Але мы проста здзіўляліся таму, як многа дзяцей, калі іх бацькі нарэшце згаджаліся дазволіць ім прымаць уласныя рашэнні, абсалютна не выяўлялі шчасця. Найчасцей дзеці становіліся сумныя і гаварылі нешта накшталт: «Вы мяне не любіце», «Вы гэтага не дапусціце» або нават: «Няма ў мяне ўпэўненасці, што я гатовы прымаць уласныя рашэнні, і, калі ласка, назірайце за мною!». Часта, атрымаўшы свабоду, яны паводзяць сябе яшчэ горш, чым раней. У гэтым ёсць яўная спроба прымусіць бацькоў зноў узяць над імі ўладу. (У нейкай ступені гэта і «праверка» сур'ёзнасці намеру бацькоў наконт таго, што яны сапраўды хочуць пакінуць кантроль.)

Давайце паглядзім, чаму яны менавіта так сябе паводзяць. Мы лічым, што ў кожнага дзіцяці сапраўды пераважае жаданне мець «свабоду». Кожнае хоча і можа распараджацца сваім жыццём, прымаць адказныя рашэнні і быць індывідуальнасцю. Але

адначасова дзіця палехаецца свабоды, хоча быць вызвалена ад яе і робіць усё магчымае, каб за яго прымаў рашэнні нехта іншы.

Гэта далёка не толькі дзіцячая праблема. Кожны чалавек на працягу свайго жыцця знаходзіцца ў такой сітуацыі. З самага пачатку мы ўсе хочам «рабіць сваю справу самі» і ў той жа час хочам адысці ўбок ад гэтага. Кожны хоча выпрастацца, быць непахісным, самастойна прымаць свае ўласныя рашэнні і разам з тым захаваць свае старыя привычкі: маўляў, няхай хто-небудзь іншы прымае за мяне рашэнні. Мы ўсе крыху падобныя на цыркавога льва з «Дон Кіхота», які не хацеў сядзець у клетцы, ірваўся на прастор. Адноічы выпадкова дзверы клеткі адчыніліся, і леў выскачыў на волю. Аднак, як толькі ён гэта зрабіў, цяжар свабоды і адказнасці, якія маглі спатрэбіцца цяпер, наваліўся на яго, і леў пабег назад у клетку.

Мы ўсе многа разоў на дзень маем перад сабой такі выбар: зрабіць нешта новае, важнае, адметнае ці проста жыць па гатовых рашэннях. Мабыць, большасць з нас выбіраюць часам адзін шлях, часам другі, але часцей за ўсё разумна карыстаюцца зручным балансам паміж гэтымі двума шляхамі. Наогул, мы нават не ўсведамляем, што пастаянна робім гэты выбар.

Аднак раз-пораз у нашым жыцці здараюцца падзеі, якія прымушаюць нас абдумваць нанова шлях, што мы выбіраем. Людзі, якія пакідаюць значны след у нашых душах, уступаюць у наша жыццё ці выбываюць з яго, або мы пазнаём нешта новае, або канчаем вучобу, жэнімся (выходзім замуж), або ў нас нараджаюцца дзеці. Кожная такая з'ява — гэта крызіс, бо ён прымушае нас зноў рабіць выбар: ці пачынаць актыўней карыстацца сваімі ўласнымі рашэннямі, ці яшчэ больш падпадаць пад чужое кіраванне. Гэта не вырашаецца канчаткова, бо з'яўляюцца ўсё новыя і новыя сітуацыі, якія зноў прымушаюць прымаць рашэнні.

Напэўна, зразумела, што аўтары гэтай кнігі аддаюць перавагу ў выбары тым, хто прымае рашэнні, а не тым, хто задавальняецца ўжо гатовымі рашэннямі. Мы думаем, што тэарэтычна па меры таго, як чалавек развіваецца як асоба, мацнее яго здольнасць і жаданне браць усё больш жыццёвых рашэнняў пад сваю адказнасць. Вось гэта мы называем у псіхалогіі «сталець, расці, рабіцца самастойным, свабодным, пашыраць сваю свядомасць». Мы ведаем, што абодва шляхі выбару важныя і што кожны чалавек непазбежна будзе неаднойчы карыстацца гатовымі рашэннямі, але ўсё ж ён настойліва будзе імкнуцца праз усе свае «крызісы» да заваёвы права самастойна кіраваць сваім жыццём.

Калі ў вас бяда з дзіцем, зусім верагодна, што вы абое ў такім крызісе, у якім «адна частка вас» вельмі хоча карыстацца сваім розумам і жыць сваім жыццём, а «другая частка» прымушае вас прыстасоўвацца да думак навакольнага свету.

Дзіця знаходзіцца ў крызісе таму, што яно дасягнула такога ўзросту, у якім чалавек пачынае нанова ўсведамляць, што ён сапраўды асоба. Калі мы глядзім на сітуацыю дзіцяці, мы бачым, што да дзесяці-адзінаццаці гадоў падлетак вельмі многа спа-



знаў, і, пэўна, у большай сваёй частцы, пераймаючы вас. Нават дзіця, якое заўсёды моцна вам прэчыць, мабыць, многаму вучыцца, беручы з вас прыклад: вучыцца хадзіць, а не поўзаць, гаварыць на роднай мове, карыстацца відэльцам і лыжкай, а не пальцамі, апранацца, а не хадзіць голым і г. д.

Пасля таго як дзіця навучылася ўсяму гэтаму, надыходзіць час пазнання ім яшчэ чагосьці вельмі важнага, таго, што яно таксама можа прымаць новыя рашэнні, што яно з'яўляецца асобай, незалежнай ні ад вас, ні ад каго іншага, асобай, якая распараджаецца сваім уласным жыццём. Дзеля таго каб заставацца здаровым, дзіця павінна добра зразумець, што яно не чыя-небудзь копія і што імпэт да яго дзеянняў узнікае ўнутры яго, а не звонку. Інакш кажучы, для дзіцяці робіцца важным развіваць сваю асобу. Дзеля гэтага дзіця павінна прымаць пэўныя рашэнні, якія адрозніваюцца ад вашых, проста каб зразумець, што яно можа ствараць ідэі.

У нашым грамадстве ўнутраная неабходнасць рабіць гэта абуджаецца ў дзяцей недзе паміж адзінаццацю і шаснаццацю гадамі. У асноўным гэта здаровая і станоўчая з'ява, яна азначае, што дзіця расце, а не тое, што яно ненавідзіць вас або дрэнна скончыць. Пазней, калі падлетак пройдзе праз гэта і зразумее, што, безумоўна, ён своеасаблівая асоба, тады ён можа вярнуцца да вас і карыстацца многімі вашымі ідэямі. Але рабіць гэта ён будзе таму, што так хоча, таму, што гэта стала яго ідэямі. Патрэбны вышэйшы ўзровень сталасці, чым ён ёсць у большасці падлеткаў, для таго каб прыняць рашэнне зрабіць тое, што ім здаецца правільным, калі бацька і маці настойваюць рабіць

тое, што самі лічаць правільным. Найчасцей дзеці дэманструюць сваю незалежнасць, робячы адваротнае і не разумеючы, што ў гэтым працэсе яны на самай справе паказваюць залежнасць.

Зараз мы хочам падкрэсліць, колькі спатрэбіцца мужнасці вашаму дзіцяці, каб наважыцца прыняць сваё ўласнае рашэнне. Ён знаходзіцца ў становішчы льва, для якога надышоў час выйсці з клеткі і прыняць свае рашэнні, але які таксама пабаяўся гэта зрабіць. Безумоўна, «адна частка» дзіцяці шчыра хоча і патрабуе волі. Гэта патрэба росту, але разам з думкай вызваліцца звычайна ўзнікаюць і нейкі страх, спакуса зноў пабегчы ў клетку, і большасць дзяцей робяць гэта многа разоў.

Дзеці бягуць назад у клетку, калі яны ведаюць, што ёсць нехта іншы, хто прыме замест іх рашэнні. Гэта можна растлумачыць прыблізна так.

1. У дзіцяці з'яўляецца адчайная думка прыняць адказнае рашэнне.

2. Яго ахоплівае панічны страх.

3. Дзіця робіць нешта такое, што, яно ведае, прымусіць вас самога прыняць замест яго рашэнне.

4. Сваёй рэакцыяй (вы правяраеце, крычыце, ухваляеце, згаджаецеся, не згаджаецеся) вы гаворыце дзіцяці, як сябе паводзіць.

Калі дзіця ведае, што нехта іншы можа сказаць яму, як сябе паводзіць, калі нехта можа накіраваць яго, ухваліць або не ўхваліць, тады дзіця можа не прымаць самастойна рашэнняў. Але калі над ім стаіць нейкі «камандзір», дык дзіця абураецца, што яму «дыктуюць», і настойліва заяўляе, што хоча свабоды, у той жа час робіць тое, што яму падабаецца, не адчуваючы ніякай адказнасці пры гэтым.

Перажыць такое адзін, другі раз не вельмі проста, і сумныя, надзьмутыя твары нашых шкодлівых падлеткаў сведчаць, як яны на самай справе адчуваюць сябе. Гэта непрыемнае адчуванне, бо дзіця не можа рабіць тое, што хоча. Нейкі ўнутраны голас падказвае яму, што нельга жыць у клетцы і проста падпарадкоўвацца або ігнараваць рашэнні іншых людзей, што трэба жыць на свабодзе і прымаць уласныя рашэнні, і гэты голас падбухторвае дзіця знутры. Узнікаюць абставіны, якія прымушаюць дзіця, прымаючы нейкае адказнае рашэнне, зноў выскакваць на свабоду. Аднак гэта ўсё роўна, што выскачыць з клеткі. Ад адной толькі думкі пра гэта становіцца жахліва, і дзіця адразу ж кідае гэту думку. Такім чынам, яно яшчэ раз правакуе вас уззяць над ім кантроль і робіць нешта такое, што прымушае вас злавацца, крычаць, караць, ухваляць, ганіць, распытваць, назіраць за ім, загадваць, што яму рабіць і чаго нельга рабіць. Як толькі вы прагадуеце такім чынам, дзіця — назад у сваю клетку. Магчыма, няшчаснае, але ў кожным разе спакойнае. Небяспека яму не пагражае. Так, аднак, доўга не працягваецца, і неўзабаве яму зноў хочацца самому кіраваць сваім жыццём. Цыкл паўтараецца, і дзіцяці зноў і зноў патрэбна маніпуліраваць вамі, каб трымаць

вас у сябе за спінаю. Часцей за ўсё вы і ваша дзіця не ўсведамляеце, што дзейнічаеце згодна з такой мадэллю.

Мы можам сказаць, што дзіця выпрацавала ў сабе згубную прывычку да адмоўнай увагі, якая праяўляецца ў заўвагах, папроках, крыку, фізічным пакаранні і г. д. Як толькі наступае магчымасць прыняць уласнае рашэнне, дзіця рэагуе так, каб справакаваць вас прыняць адказнасць замест сябе, і вы гэта робіце, быццам гаворачы дзіцяці: «Паслухай, ты павінен зрабіць гэтак і гэтак!» Неабавязкова ўсведамляючы гэта, большасць дзяцей усё ж вельмі добра разумее, якія ўчынкі могуць турбаваць бацькоў і як выкарыстаць гэтыя ўчынкі, каб справакаваць патрэбную меру парады, пакарання, абмежавання або пратэсту. У адной сям'і дзіця робіць гэта, позна прыходзячы дамоў або абзываючы бацькоў дрэннымі словамі, у другой — сцвярджаючы, што бацька ці маці абьякавыя да яго, не шкадуюць яго, у трэцяй — адмаўляючыся прыняць ванну. Адна дзяўчына-падлетак дамаглася гэтага, зрабіўшы задумены твар і задаўшы бацьку пытанне: «Тата, што ты думаеш пра дзяўчат, якія зацяжарваюць?» Тым часам яна і не думала зацяжарваць і нават не была сапраўды зацікаўлена тым, што бацька пра гэта думае (яна ўжо ведала). Сутнасць пытання дала ёй патрэбную меру спалоханай і занепакоенай увагі, каб запэўніць яе, што бацька ўсё яшчэ дзейнічае, як вартаваць пёс, і быць за сябе адказнай у яе няма патрэбы.

Для таго каб заставацца ў прыгнечаным, пакрыўджаным стане, які ствараецца адмоўнай увагай, дзеці не толькі правакуюць адмоўную ўвагу з вашага боку, яны таксама перабольшваюць гэту адмоўную ўвагу і могуць нават цалкам прыдумаць яе, калі ім спатрэбіцца. Вельмі многія дзеці расказваюць сябрам пра жорсткасць, суровасць ці халоднасць сваіх бацькоў, якіх людзі лічаць прыстойнымі асобамі. Умець размаляваць свае ўзаемаадносіны з бацькамі чорнымі фарбамі лічыцца даволі прывабнай рысай сярод падлеткаў. Дзіця дасягае бяспекі ў тым сэнсе, што паўстае як даведзеная да роспачы, незразумелая іншымі асоба. Паколькі нельга быць пакрыўджанай асобай без нягодніка, дзіця мусіць правакаваць каго толькі можа (магчыма вас) узяць ролю ўсё забараняючага дыктатара. Адзін раз — мала! І дзіця мусіць увесць час правакаваць вас на тое, каб падтрымліваць вас і сябе ў гэтых ролях. Некаторыя сваркі паміж вамі, магчыма, і здараліся галоўным чынам па прычыне дзіцячага намагання прымусіць вас зноў заняць пазіцыю «забароншчыка», а не па прычыне пытанняў, наконт якіх вы спрачаліся.

Мяркуем, многае з таго, што вас турбуе ў паводзінах дзіцяці, яно робіць не таму, што гэта яму даспадобы, і не таму, што дзіця вас ненавідзіць, а таму, каб дабіцца ад вас адмоўнай увагі і, такім чынам, выратавацца ад неабходнасці прымаць свае ўласныя рашэнні. У нейкім сэнсе дзіця прызвычайваецца да адмоўнай увагі, як да наркотыку, а вы выконваеце ролю забеспячэнца. Мы можам пайсці далей з аналогіяй і сказаць, што гэты нар-

котык шкодны: ваша адмоўная ўвага фактычна заахвочвае дзіця і далей у будучым цурацца жыццёва важных самастойных рашэнняў.

Карацей кажучы, адзінае, што дзіця, магчыма, і атрымлівала дагэтуль у сваім жыцці, дык гэта адмоўную ўвагу — лайнку, асуджэнне сваіх учынкаў, парады з папярэджаннем, выказванне трывогі (што з ім будзе) і вашы яшчэ большыя намаганні забяспечыць над ім кантроль.

Вы, пэўна, і складалі, акурат, такую мадэль адносін са сваім дзіцем. Таму ў гэтай кнізе мы тое і робім, што просім вас адмовіцца ад сваіх намаганняў кантраляваць рашэнні, якія фактычна належаць сыну ці дачцэ. У адказ на гэта дзіця, верагодна, паспрабуе справакаваць вас узяць назад увесь кантроль над ім. Яно можа зрабіць любы ўчынак з тых, якія мы пералічылі ў самым пачатку кнігі, або перайсці мяжу дзеяння ў тых рамках, у якіх вы далі яму волю, або ў яго паводзінах могуць з'явіцца зусім новыя правакацыйныя ўчынкі.

Мы хочам, каб вы спакойна рэагавалі на такія праявы, і прапануем вам падрыхтавацца да гэтага наперад. Прааналізуйце нашы рэкамендацыі наконт таго, што можна зрабіць, калі дзіця дзейнічае такім чынам. Спачатку, аднак, паверце, што, чым больш вы будзеце падрыхтаваныя да сустрэчы з такімі рэакцыямі, тым больш верагоднасці, што яны будуць менш інтэнсіўныя. У сітуацыях, калі бацькі пачалі пазбаўляцца ад кантролю (што мы просім і вас зрабіць), дзеці тым менш мучаць і правакуюць іх, чым больш шчыра і рашуча бацькі на самай справе перастаюць кантраляваць іх. Чым больш цвёрда вы вырашылі выконваць усё, што пачалі ў другой главе, тым хутчэй дзеці зразумеюць, што вы на самай справе намераны здзейсніць, павераць, што вы сапраўды хочаце, каб яны самі пра сябе клапаціліся, і пачнуць рабіць гэта.

Вось некалькі спосабаў, як вы можаце дзейнічаць, калі паводзіны падлетка сталі горшыя пасля таго, як вы пакінулі кантроль над пунктамі, што датычаць жыцця дзіцяці.

Калі вам стане вядома, што паводзіны, якія вас непакоілі, не змяніліся, дык, пэўна, вашай першай рэакцыяй будзе ўспышка злосці, расчараванне, пачуццё безвыходнасці. Калі гэта так, стрымайцеся і нічога не гаварыце дзіцяці пра яго паводзіны, пакуль вы не пазнаёміцеся з наступнымі пунктамі.

1. Ваша перажыванне злосці, расчараванне ці пачуццё безвыходнасці — першы крок да адмоўнай увагі, якую вы такім чынам усё-такі аддаеце свайму дзіцяці, за якую яно хоча зачапіцца, але чаго не павінна здарыцца. Калі вы будзеце і далей выказваць гэту адмоўную ўвагу, гэта можа толькі замацаваць безадказныя паводзіны дзіцяці.

2. Памятайце, што паводзіны сына ці дачкі (мы ўсё яшчэ маем на ўвазе пункты, што датычаць дзіцяці) уплываюць на яго ці на яе жыццё, а не на ваша. А што

датычыць злосці, расчаравання, пачуцця безвыходнасці, дык ці не могуць яны быць уласцівыя і дзіцяці? Вазьміце сябе ў рукі і вярніцеся да далёкай перспектывы гэтай сітуацыі.

Калі гэта не дапаможа вам пазбыцца адмоўных пачуццяў, пастарайцеся ўявіць сабе, што гэта не ваша дзіця, а ваш сябар аднаго з вамі ўзросту (ці ваша цётка, ваш дзядзька) так сябе паводзіць. Тады вы, можа, успрымеце гэта не так блізка і будзеце проста шкадаваць, здзіўляцца, а магчыма, вам будзе цікава, што нейкая асоба мае гэту праблему.

3. Праўда, што ваша дзіця быццам падштурхоўвае вас зноў узяць на сябе кантроль над ім, але праўда і тое, што ёсць у ім такая частка, якая хоча (і якой неабходна) быць вольнай ад кантролю. Паверце, што гэта частка вашага дзіцяці вельмі добра можа прымаць рашэнні і гатова перайначыцца, як толькі скончацца ўсе непаразуменні паміж вамі.

Якая б ні была ваша першая імпульсіўная рэакцыя на рэцэды ў паводзінах дзіцяці, будзьце паслядоўныя і не ўзнаўляйце кантролю. Стрымайце імгненны парыў адказаць так, як вы прызвычаліся дагэтуль: пашкадаваць дзіця, выказаць трывогі, задаць пытанні, адмоўна кіўнуць галавой, даць якія-небудзь парады. Не рабіце гэтага! Няма сумнення, што вы будзеце спатыкацца шмат разоў да таго часу, пакуль цалкам пераадолеце прывычку парывацца кантраляваць сваё дзіця, але пачынайце столькі разоў, колькі спатрэбіцца, пакуль не дасягнуце мэты. Думайце пра сваю адмоўную ўвагу да дзіцяці, як пра небяспечны наркотык, і адмоўцеся выдаваць яго надалей.

Што рабіць замест гэтага?

Заставайцеся сардэчнымі, ветлівымі ў абыходжанні з дзіцем. Паколькі раней вы былі пастаўшчыком адмоўнай увагі, цяпер старайцеся даставіць што-небудзь абсалютна іншае. Ёсць два істотныя элементы адмоўнай увагі. Яны наступныя: 1) гэта ўвага адмоўная, 2) яна заўсёды мае высокі зарад. Адносіны, якія маюць расслаблены і адначасова нізкі тон, звычайна забяспечваюць добрае супрацьддзе. Увесь час думайце: «У мяне ўсё добра, праблема ў кагосьці іншага», «Гэта асоба мне нічога не зрабіла».

Наогул, засяроджайце ўвагу на сваёй уласнай дзейнасці так, каб не заўважаць, робіць ці не ваша дзіця тое, што датычыць толькі яго. Калі вы і заўважыце гэты яго ўчынак, паспрабуйце нічога не рабіць, пакуль вы: 1) не можаце выкінуць гэта з галавы і ўсё яшчэ адчуваеце сябе прыгнечаным або 2) пакуль ваша дзіця не скажа вам пра гэта непасрэдна ці не зробіць гэтага проста перад вашымі вачамі або пакуль нехта іншы (паліцыя, школьныя ўлады, сусед) не скажа



пра гэта. Не становіцеся сышчыкам і не сачыце, як ваша дзіця паводзіць сябе.

Калі вы атрымаеце сапраўды дакладную звестку, што той учынак, які вас непакіць, адбываецца, паварыце з дзіцем, калі вам гэтага хочацца. Але зрабіце гэта так, каб дзіця адчула, што вы несяце адказнасць за свае паводзіны і адмаўляецца браць адказнасць за яго паводзіны. Вы можаце гэта зрабіць, карыстаючыся «я-сказамі», сказамі, якія сведчаць, што вы думаеце, адчуваеце, збіраецеся зрабіць, чаго вы хочаце.

Вось пералік таго, што вы можаце ўжываць замест адказаў адмоўнай увагі, да якіх прызвычаліся раней.

1. Выказвайце ясна ў адным сказе тое, што хочаце сказаць. Калі вы даведаліся пра ўчынак не ад самога дзіцяці, скажыце яму пра гэта:

Прыходзілі сёння са школы паведаміць, што ты не быў на занятках дзесяць дзён.

Я ведаю, што ты ездзіш на сябравым матацыкле без каскі.

З паліцыі пазванілі, што цябе падабралі п'яным у грамадскім месцы.

2. Скажыце дзіцяці, што вы думаеце наконт гэтай сітуацыі, ужываючы ў гутарцы «я-сказы»:

Я цікаўлюся гэтым.

Я засмучаны гэтым.

Я перажываю, калі пра гэта чую.

Я здзіўлены гэтым.

3. Напомніце, якія вы прадбачыце вынікі:

Я лічу, што калі ты будзеш гэта рабіць, будзе тое і тое.

Калі вас вельмі непакоіць нейкі ўчынак, намалойце дзіцяці фантастычную карціну таго, што можа здарыцца. Не пашкодзіць і падыграць, часам нават карысна перабольшыць да абсурду. Паколькі вы адказваеце за фантазію (малюючы яе ў «я-сказах» як ваш пункт гледжання), гэта не пакрыўдзіць дзіця і не справакуе яго на выкананне таго, пра што вы гаворыце.

Я ўяўляю, як ты выйдзеш са школы і на вуліцы цябе згвалцяць.

Я баюся, што ты паедзеш на матацыкле і трапіш у аварыю, знявечышыся, і цябе завязуць у бальніцу. Там давядзецца рабіць аперацыю. У цябе пашкодзіцца розум, і ты будзеш гібець.

4. Прызнайце сваю бездапаможнасць, калі вы гаворыце, чаго вам хацелася б ад вашага дзіцяці:

Я хачу, каб ты скончыў сярэднюю школу, але я ведаю, што не магу табе гэта загадаць.

Я хачу, каб ты а дзесятай гадзіне быў ужо дома, але ведаю, што не магу прымусіць цябе нічога рабіць.

Я хачу, каб ты адмовіўся ад марыхуаны, але ведаю, што я бездапаможны зрабіць гэта.

5. Калі гэта магчыма і вы на самай справе гэтага хочаце, адзін раз нагадайце дзіцяці, што ў вас ёсць жаданне яму дапамагчы, калі яно не супраць гэтага. Калі ваша дзіця толькі папросіць дапамогі, запэўніце, што вы яму проста аказваеце дапамогу, а не бераце ўсю сітуацыю на сябе. Распытайце, якая дакладна дапамога патрэбна ад вас, а тады прымайцеся за справу. Далейшыя ідэі няхай выходзяць ад дзіцяці. Калі ваша дапамога больш не патрэбна, выходзьце з гэтай «гульні».

6. А вось гэты крок вельмі важны. Сцвярджайце, што ваша дзіця можа і будзе прымаць правільныя жыццёвыя рашэнні:

Я ведаю: ты прымеш правільныя для сябе рашэнні.

Я ўпэўнены: ты вырашыш усё як найлепш.

Я ведаю: у цябе ёсць усё, каб у рэшце рэшт зразу мець гэта.

Агульная думка, якую вы можаце выказаць тады, калі заўважыце, што дзіця робіць нешта такое, што датычыць яго, але што, аднак, турбуе і вас, прыблізна гучыць так:

Я разумею з запіскі са школы, што ты правальваешся ў гэтым семестры. Я табе спачуваю, але ведаю: ты сам знойдзеш выйсце, каб справіцца з гэтым найлепшым чынам. Калі я табе магу ў чым-небудзь дапамагчы, скажы мне.

Я заўважаю, што ты паспрабаваў марыхуаны. Я ўсё думаю, што ты прападзеш, сапсуеш сабе розум, страціш здольнасць займацца гімнастыкай і вучыцца. Хацелася, каб ты пакінуў гэта, хоць ведаю, што не магу прымусіць цябе што-небудзь зрабіць. Спадзяюся, што б ні было,— ты ўсё ж зможаш прыняць правільнае для сябе рашэнне.

Ваша дзіця можа зрабіць нешта такое, у выніку чаго людзі прымусяць вас умяшацца. Напрыклад, суседзі могуць паскардзіцца, што ваш сын зрабіў нейкую шкоду. Паліцыя можа пазваніць вам сярод ночы і сказаць, што ваша дзіця арыштавана і знаходзіцца зараз у доме для непаўналетніх, што вы павінны забраць яго.

У такіх сітуацыях дзіця, у нейкім сэнсе, падключыла грамадства, каб націснуць на вас і каб вы ўзялі адказнасць за яго. Было б найлепш не здавацца нават пад такім націскам. Рабіце тое, што лічыце патрэбным у такой сітуацыі, спакойна, не падаючыся жаданню абляяць дзіця, абвінавачваць яго, распытаць, а таксама не падаючыся другому, унутранаму, націску: адчуваць сябе вінаватымі за тое, што ваша дзіця зрабіла нешта дрэннае. Гэта можа быць цяжка для вас, і мы не намераны трактаваць гэта як забаўку. Калі загадзя прадумаць, што вы зробіце, як вам пазвоняць, напрыклад, з паліцыі, дык, пэўна, гэта вам дапаможа. Вестка пра дрэнныя паводзіны дзіцяці можа застаць вас знянацку, і ці не лепш сказаць сабе наперад: «Што б ні здарылася, я спакойна і разважліва прыму самае лепшае магчымае рашэнне, не буду ўступаць націску зрабіць тое, што некаму іншаму хочацца, каб я зрабіла».

Калі вы застаняцеся ў расслабленым стане, дык, магчыма, зможаце прадэманстраваць, што вы сапраўды разумеете: ваша дзіця, а не вы нясе адказнасць за свае дзеянні. Калі звоніць, напрыклад, сусед, пастарайцеся зрабіць так, каб дзіця само гаварыла з ім па тэлефоне і ўладжвала свае справы. Калі школьныя ўлады паведамляюць, што ваша дзіця дрэнна сябе паводзіць, скажыце, што вы даяце ім поўную волю рабіць з вашым дзіцем тое, што яны робяць з тымі, хто гэтак сябе паводзіць, і адразу перадайце іх паведамленне дзіцяці. Калі вы атрымаеце са школы злавесны ліст, адрасаваны бацькам, перадайце гэты ліст свайму дзіцяці («Думаю, гэта табе, Боб»). Калі паліцыя скажа вам забраць сына ці дачку з дома для непаўналетніх, зрабіце гэта тады, калі зручна для вас: не ўскаквайце з пасцелі, каб туды пайсці, і не парушайце



рытму свайго працоўнага дня. Такімі сваімі паводзінамі вы пакажаце дзіцяці, што не збіраецца выблытваць яго, і вынікі яго ўласных паводзін лягуць не на вашы, а на яго плечы.

Што вы павінны рабіць, калі ваша дзіця зробіць нешта экстрэмальнае, такое, што патэнцыяльна небяспечна для яго ці для іншых: уцягнецца ў п'янства ці наркаманію, сур'ёзна пагражае скончыць жыццё самагубствам ці робіць такую спробу, стварае сур'ёзную пагрозу для іншых людзей? Гэта, мы лічым, выключны, асаблівы выпадак. Калі дзеці робяць учынкi, за якія іх могуць арыштаваць або ўзяць у бальніцу, мы дапускаем, што ў дадзены момант яны патрабуюць кантролю звонку. Ім неабходны кантроль больш цвёрды, чым вы можаце даць, кантроль, які яны не могуць скінуць з сябе. Прынцыпы, пра якія мы гутарым у нашай кнізе, прыдатныя для гэтых дзяцей, як і для ўсіх іншых, але мы адчуваем, што элемент фізічнай небяспекі робіць гэтыя сітуацыі завельмі складанымі, каб вы самі маглі з імі справіцца. Такія дзеці не адзін раз былі ўжо звязаны з якой-небудзь афіцыйнай установай: паліцыяй, службовай асобай, якая вядзе кантроль за ўмоўна асуджанымі, медыцынскімі работнікамі і г. д. Толькі яны могуць абмежаваць гэту сітуацыю.

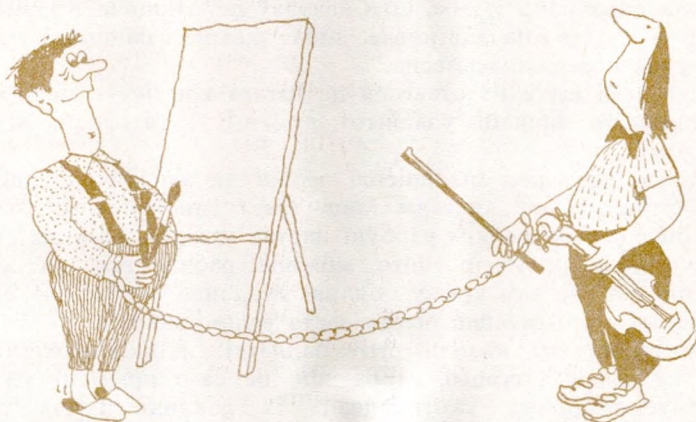
Неўзабаве пасля таго як вы перададучыце адказнасць за ўласныя рашэнні самому дзіцяці, можна чакаць усяго, пачынаючы ад раптоўнага паляпшэння да ўспышак, горшых чым на самым пачатку. Не палухайцеся гэтых магчымых успышак. Калі вы да іх падрыхтаваны, яны не павінны вас бянтэжыць, а калі вы цвёрда і шчыра намераны перадаць адказнасць за асабістыя рашэнні дзіцяці, гэтыя успышкі хутчэй за ўсё будуць кароткія. Калі яны скончацца і калі вы прытрымліваецеся таго, што мы прапанавалі рабіць, мы думаем, у вас ёсць поўнае права чакаць ва ўзнагароду больш прыемныя за ранейшыя сітуацыі.

Апошняя невялічкая парада вам, калі вы выкарыстоўваеце нашы ідэі ў выхаванні дзіцяці — не здавайцеся! Падыход, які мы прапануем, надзвычай эфектыўны, больш эфектыўны, чым здаецца спачатку. У некаторых выпадках ён вырашае праблемы бацькоў і дзяцей адразу ж. У іншых выпадках спатрэбіцца больш часу. Магчыма, вы належыце да такіх бацькоў, якія спачатку наогул не бачаць ніякіх змен ні ў дзіцяці, ні ў сабе, хоць вам здаецца, што вы робіце ўсё, што мы прапануем. Важна, каб вы цвёрда праводзілі сваю лінію і не здзіўляліся пэўным момантам, у якія, не ўсведамляючы гэтага, вы паводзіце сябе яшчэ па-ранейшаму. Пры такім падыходзе вы выпрацоўваеце іншы погляд на з'явы на працягу ўсяго жыцця — вашага і вашага дзіцяці. Вы можаце багата зрабіць, каб наблізіцца да перамены, выконваючы ўсё да дробязей, што мы прапануем у гэтай кнізе, але вы павінны як след асэнсоўваць усё гэта. Магчыма, вы будзеце вымушаны перажыць яшчэ большыя скандалы з дзіцем, у вас можа дайсці да самага жахлівага — таго, што было на самым пачатку, перад тым, як сітуацыя прыме процілеглы кірунак. Трымайцеся і будзьце мужнымі і настойлівымі ў прымяненні гэтых ідэй. Уявіце сабе, што ўсё, пра што мы гаварылі і што вы робіце, вам дапамагае, што станоўчыя вынікі прывядуць да шчаслівага канца незалежна ад таго, бачыце вы ці не карысць адразу. Тое, што можа так здарыцца, мы ведаем з прыкладаў многіх бацькоў, якія страцілі надзею і з якімі мы працавалі.

Цяпер, калі вы прачыталі і прадумалі гэта і папярэдняю главу, зрабілі тое, аб чым мы вас прасілі, вы гатовы фармальна перадаручыць кантроль самому дзіцяці над яго ўласным жыццём. Вярніцеся да старонак другой главы, дзе пра гэта ідзе гаворка. Затым пераходзьце да пятай главы.



УЗАЕМНАЯ ДАМОЎЛЕНАСЦЬ ПАЗБАЎЛЯЕ МАГЧЫМАСЦІ РАБІЦЬ ТОЕ, ШТО ХОЧАЦЦА



Мы ўжо абмеркавалі некаторыя прычыны, чаму цяжка адмовіцца ад кантролю за падлеткам тады, калі справа датычыць пунктаў, якія адносяцца толькі да яго. У трэцяй главе мы разгледзелі некаторыя думкі, якія маглі ў вас узнікнуць наконт таго, як павінны дзейнічаць разумныя бацькі. У чацвёртай главе вы ўбачылі, як падлетак можа засцерагацца ад вашых намаганняў кантраляваць яго і як ён сябе паводзіць, каб правакаваць ваш кантроль.

Нягледзячы на ўсё гэта, вам, магчыма, цяжка адмовіцца ад думкі, што кантраляваць сына ці дачку — ваш абавязак. Але чаму?

Давайце паглядзім, што дае кантроль над вашым дзіцем вам. Таму што, як ні дзіўна, многае з таго, аб чым мы гаварылі ў апошняй главе пра тое, што дзеці баяцца рабіць самастойныя ўчынкі і што кантроль дарослых пазбаўляе іх гэтай боязі, датычыць, напэўна, і вас таксама.

Мы сказалі, што выбіраць паміж гатовым рашэннем і сваім уласным дэвізіца не толькі падлеткам. З гэтым мы маем справу ўсё жыццё, у тым ліку і ў сітуацыі, у якой вы знаходзіцеся цяпер. На самай справе, як нам здаецца, праблема выбару асабліва востра паўстае для вас менавіта ў гэты перыяд вашага жыцця.

Гэта натуральны крызісны час для вас, таму што менавіта цяпер вы мяняецеся як асоба. На працягу многіх гадоў часткай гэтай асобы была ідэя: «Я чалавек, які адказвае за выхаванне

дзяцей». Аднак, незалежна ад таго, было вам лёгка ці цяжка, вы прызвычайіліся да гэтай ідэі, яна вам добра знаёмая. Цяпер вы пачынаеце разумець, што можна жыць інакш. Такая перспектыва змен і новай свабоды ў вашым жыцці прысутнічала на працягу ўсяго часу, калі вашы адносіны з дзіцем перарасталі ў адносіны з падлеткам, але асабліва рэзка праяўляецца, калі падлетак становіцца дарослым, і гэта прыводзіць да крызісу. Вашы пачуцці можна параўнаць з тым, што адчуваў леў: моцнае жаданне выскачыць з клеткі і пачаць новае, іншае жыццё і панічны страх пакінуць сваё наседжанае месца.

Мы вельмі сур'ёзна ставімся да гэтага крызісу і да цяжкасці выбару паміж вашымі ўласнымі думкамі і гатовымі, агульнапрынятымі.

Вядома, усё, што мы апісалі, можа не адпавядаць дакладна вашай сітуацыі, але калі вы хоць трохі занепакоены, то зусім верагодна, што на нейкім узроўні настае момант, калі вы сапраўды пачынаеце разумець, што можаце рабіць так, як хочаце, але ў той жа час вам крыху боязна. Жаданне пазбавіцца ад уласных новых магчымасцей бывае часта вельмі моцнае.

Памятаеце, мы казалі, што падлеткі, якія знаходзяцца ў такой жа самай сітуацыі, стараюцца не самі прымаць рашэнні, а прымусіць іншых кантраляваць іх дзеянні. Гэтак робяць і дарослыя.

Давайце паглядзім, як яно бывае. Мы пазбягаем прымаць рашэнні, перш за ўсё разважаючы пэўным чынам. Гэтыя разважанні складаюцца з чатырох этапаў.

1. На першым этапе вам прыходзіць у галаву смелая думка. Вы пачынаеце думаць пра тое, што вы маглі б зрабіць, ці кім вы маглі б стаць, ці што вы маглі б мець: «Я мог бы...

займацца палітыкай.

стаць антрапологам (танцорам).

паехаць на бераг мора пасля абеду.

купіць новае паліто.

заяцца фехтаваннем (за межнай мовай, вышываннем).

падрамаць.

быць шчаслівым!»

2. Другі этап — гэта пачуццё панікі ці тое, што мы называем панікай. Гэта пачуццё, часта вельмі нясмелае, амаль незаўважнае (бо яно так хутка праходзіць), можа быць і неадольна моцным. Яно, безумоўна, звязана са смелай думкай, якая падказвае: «Небяспечна!»

3. Трэці этап — падумаць пра што-небудзь такое, што зробіць немагчымым здзейсніць першы этап. Гэты этап пачынаецца з такой фразы, як «Але я не магу, таму што...», «Калі б мне не трэба было...», «Калі б не...», а пасля дадаецца што-небудзь такое, што вам перашкаджае.

«Але я не магу, таму што...

няма часу.

у мяне няма адпаведнага адзення»,

«Калі б мне не трэба было...

мыць пасуду (карміць сям'ю),
зарабляць на жыццё»,

«Калі б не...

мой муж (мая жонка).
мае дзеці.
матэрыяльная нястача.
маё выхаванне» і г. д.

На гэтым этапе вы выбіраеце якую-небудзь прычыну, якая не дае вам свабоды дзеянняў, і адмаўляецеся ад смелых магчымасцей, якія адкрываюцца перад вамі на першым этапе,— і вы зноў адчуваеце сябе ў бяспецы.

4. Чацвёрты этап — гэта пачуццё расчаравання, якое вы перажываеце пасля трэцяга этапу, хоць псіхатэрапеўт палічыў бы, што яно хутчэй за ўсё ад шкадавання таго, што прыгожыя, смелыя думкі першага этапу адкінуты. У гэты момант у вас узнікае не вельмі прыемнае пачуццё адносна трэцяга этапу:

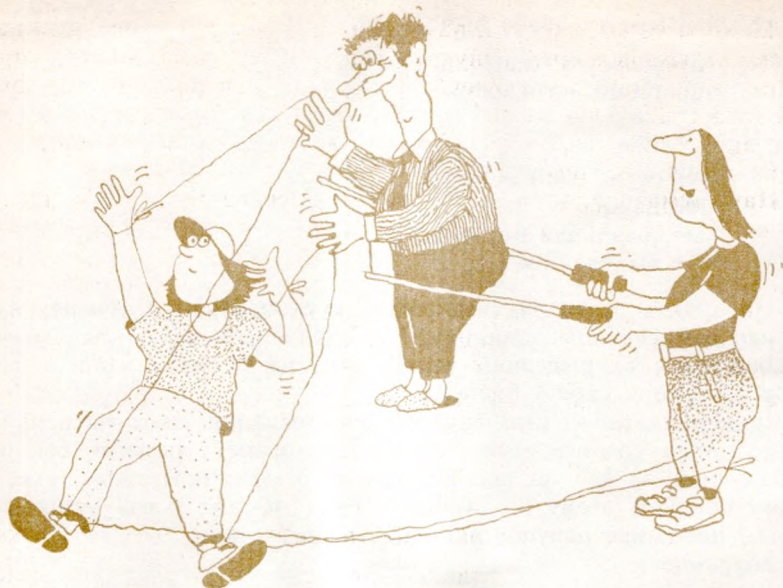
абурэнне
неспакой
віна
прыгнечанасць
адчуванне таго, што цябе ашукалі.

І зноў-такі, гэта пачуццё расчаравання можа быць любой інтэнсіўнасці — ад вельмі слабага да амаль неадольнага. Яно служыць для падтрымкі і захавання пачуццяў, якія ўзнікаюць на трэцім этапе, і для таго, каб цалкам заглушыць смелую думку. Такім чынам, мы лічым, што, чым мацнейшае гэта непрыемнае пачуццё, тым мацнейшая, больш рашучая была думка на першым этапе.

Поўная паслядоўнасць вашых разважанняў можа быць прыблізна такая: «Можа, я і мог бы (магла б) зрабіць так, як хочацца. Але гэта парушае мой спакой. Ага! Разумею, што не магу рабіць так, як хачу, з-за гэтага стрымліваючага фактару». Гэты фактар разладжвае ўсе планы!

Аднак, па меры таго як мы пачынаем звыкацца з гэтай думкай, мы схільны не думаць пра першыя два этапы і вельмі добра памятаць толькі пра апошнія два. У гэтым ёсць сэнс, бо апошнія два этапы існуюць толькі па адной прычыне. Яны прызначаны якраз для таго, каб зрабіць вам балюча, прымусіць вас канфліктаваць з самім сабой і паставіць вас у такое становішча, што вы не можаце ўздзейнічаць на пачуцці, якія ўзнікаюць на першым этапе. Таму канчаецца тым, што вы ўсведамляеце толькі: «Я так разбіты з-за гэтага стрымліваючага фактару!»

Цяпер, калі вы крыху засмучаны такімі перажываннямі, магчыма і пажадана вярнуцца да першай думкі і пачаць разважаць зноў у тым напрамку, каб нейкім чынам здзейсніць вашу думку, а не заглушыць яе. Мы больш падрабязна пагаворым пра тое,



як гэта зрабіць, у наступнай главе. А цяпер мы хочам паразважаць пра тое, што вы, магчыма, зробіце на трэцім этапе. Людзі могуць прыдумаць што хочаш, каб абмежаваць свае дзеянні першага этапу, незалежна ад таго, ёсць у гэтым сэнс ці няма, адпавядае гэта ім ці не. На самай справе, што б яны ні выбралі, усё роўна ўся паслядоўнасць іх разважанняў не лагічная. На практыцы мы ўсе схільныя выбіраць тую прычыну, якая з'яўляецца самай зручнай, і звальваць немагчымасць зрабіць так, як нам хочацца, на гэту прычыну. А ў сям'і бацькі для дзяцей і дзеці для бацькоў з'яўляюцца тым самым зручным фактарам, які можна выкарыстаць на трэцім этапе. Інакш кажучы, існуе вялікая спакуса выбраць на трэцім этапе якую-небудзь прычыну, звязаную з вашым дзіцем ці з яго паводзінамі, каб не рабіць таго, што вам хочацца.

Я не магу
цешыцца жыццём,
рабіць тое, што хацела б,
мець свае сакрэты,
быць мастаком,

таму што маё дзіця не паводзіць сябе належным чынам, а мой абавязак клапаціцца пра тое, каб яно паводзіла сябе добра.

Карацей кажучы, мы маем на ўвазе тое, што, магчыма, вы пазбаўляеце сябе прыемнасці рабіць нешта сваё, стараючыся кантраляваць уласнае дзіця. Надзейная засцярога ад узнікнення самых патаемных жаданняў — вось што вы атрымліваеце, стараючыся захаваць кантроль над сынам ці дачкой. Гэта яшчэ адна сур'ёзная прычына таго, чаму так цяжка пазбавіцца кантролю над дзіцем.

Тым часам вы, напэўна, памятаеце з чацвёртай главы, што падлетак атрымлівае надзейную гарантыю ад самастойнага прыняцця рашэнняў, правакуючы вас узяць кантроль у свае рукі. Усё гэта становіцца вельмі падобным на ўзаемную дамоўленасць, пры якой кожны з вас пазбаўляе адзін аднаго магчымасці свабодна рабіць тое, што хочацца.

Нам думаецца, што вы не толькі засцерагаеце адзін аднаго. На жаль, вы яшчэ перадаеце адзін аднаму страх. Адносіны людзей заразлівыя. Людзі ў сваіх адносінах залежаць адзін ад аднаго. Калі вы бачыце, што нехта не баіцца, то і вы таксама хутчэй за ўсё будзеце адчуваць сябе больш смелым, а калі вы бачыце, што нехта курчыцца ад страху, вы і самі хутчэй за ўсё адчуеце вострае пачуццё страху. Пакуль вы і ваша дзіця знаходзіцеся ў такой дамоўленасці, вы паказваеце адзін аднаму, што вы баіцеся рабіць так, як хочацца, і ў нейкай меры перадаеце адзін аднаму сігналы:

Небяспечна рабіць тое, што хочацца.

Самастойныя ўчынкі небяспечныя, яны насцярожваюць.

Больш бяспечна падпарадкоўвацца чужым думкам, камандам, ідэям, чым сваім уласным.

Сваімі паводзінамі бацькі кажуць дзіцяці:

Я павінен кіраваць тваім жыццём, а не ты сам.

Дзіця сваімі паводзінамі кажа бацькам:

Вы павінны кіраваць мною, а не сабою.

Такім чынам, бацькі і дзеці не толькі пазбаўляюць адзін аднаго магчымасці рабіць тое, што хочацца, але і ўплываюць адзін на аднаго так, што кожны з іх яшчэ больш баіцца думак, якія ўзнікаюць на першым этапе.

Гэта ўзаемная дамоўленасць звычайна праяўляецца ў такіх узаемаадносінах, калі кожны бок мае сваю пэўную ролю і выконвае яе кожны раз па падказцы другога. Дзіцяці звычайна адводзіцца роля бунтаўшыка, уцекача, ілгуна, ашуканца, чалавека, якога несправядліва прыгнятаюць. Бацькам адводзіцца роля загадваць, распытваць, тлумачыць тое, пра што падлеткі ўжо чулі, чытаць натацыі, выступаць у ролі сышчыкаў, крычаць на дзіця, караць яго, адчуваць сябе ашуканымі, занепакоенымі, расчараванымі.

Мэнды (15 гадоў) не ходзіць у школу і курчыць з сябрамі марыхуану. Маці сварыцца з ёю, просіць не рабіць гэтага, карае яе. Мэнды сорамна, яна адчувае сябе вінаватай і кажа, што больш так рабіць не будзе. Маці супакойваецца. Праз тры дні Мэнды прапускае ўрок і ідзе з сябрамі купацца. Маці сварыцца, упрошвае яе не рабіць так, зноў карае. Мэнды няёмка, і яна згаджаецца ісці ў школу. На наступным тыдні яна прапускае заняткі і ідзе бадзяцца па магазінах.

Дэйв (14 гадоў) крадзе грошы з матчынага кашалька. Маці засмучана і занепакоена, чытае яму мараль. Дэйв плача і абяцае выправіцца. Маці пакідае кашалёк на відным месцы ў хаце. Дэйв крадзе з яго грошы. Маці чытае яму мараль. Дэйв кажа, што выправіцца.

Джэкі (16 гадоў) позніцца на вячэру. Яе бацьку гэта крыўдзіць. Ён пытаецца, чаму яна не прыходзіць своечасова. Яна кажа, што ў яе няма гадзінніка. Ён доўга тлумачыць, што можна запытаць у сяброў, якая гадзіна, або пачуць час па радыё. Праз некалькі дзён яна на дзве гадзіны позніцца на вячэру. Бацька зноў пытаецца чаму, здуецца, тыдзень не выпускае дачку з дому. Джэкі тлумачыць, што ў час вячэры была ў машыне, якая сапсавалася. Праз тыдзень яна зноў позніцца, але здараецца так, што яе бачаць, калі яна праходзіць міма дома да мясцовага парку хвілін праз пятнаццаць пасля вячэры. Бацька ідзе яе шукаць і не можа знайсці. Калі яна нарэшце прыходзіць, бацька дапытваецца, вельмі перажывае і зноў не выпускае яе з дому.

Падрэсліваем, ва ўсіх гэтых прыкладах паводзіны бацькоў і дзяцей на самай справе служаць для таго, каб трымаць і тых і другіх у безнадзейнай і напружанай сітуацыі. Безумоўна, ніхто — ні бацькі, ні дзеці — не лічаць так тады, калі праходзяць праз гэта. Вы ніколі спецыяльна не вырашаеце, што намераны разам з сынам ці дачкой застацца назаўсёды ў вартай жалю сітуацыі дзеля забавы. Вы робіце гэта аўтаматычна і не ўсведамляеце, што самі вінаваты ў тым, што ўсё адбываецца менавіта так (вы робіце і кажаце якраз тое, што спрыяе гэтаму). Вы быццам іграеце ў пінг-понг у здранцвенні: ад вас напалову залежыць працяг гульні, а вы ўвесь час адбіваеце мячык і не ўсведамляеце, што вы робіце. Мы хочам, каб вы апрытомнелі, каб вы ўсвядомілі, што ваша рэакцыя ўздзейнічае на працэс гульні, што вам трэба ўзяць адказнасць за сваю партыю ў гульні ў свае рукі і накіроўваць гульнію па свайму жаданню.

Прывычку разважаць у чатыры этапы, пра якую мы гаворым у гэтай главе, можна змяніць. Навучыцца разважаць інакш — магчымая і, па сутнасці, простая задача, і, калі вы адмовіцеся ад сваёй звычкі, гэта будзе карысна і вам, і вашаму дзіцяці. Зразумела, што калі б вы не абмяжоўвалі сябе ў думках, у вас было б больш магчымасцей здзяйсняць свае ўласныя, унікальныя мажлівасці. У той жа час, калі б вы разважалі больш практычна, то вы былі б для свайго дзіцяці ўзорам смеласці. Паколькі смеласць, як і страх, перадаецца ад чалавека да чалавека, то вы ўплывалі б на вашага сына ці дачку так, каб яны таксама станавіліся смелыя і выкарыстоўвалі, як і вы, свае магчымасці прымаць рашэнні.

Далей мы пагаворым пра тое, як навучыцца думаць больш рацыянальна. Аднак, каб абмежаванні трэцяга этапу праз вас не ўплывалі на вашага сына ці дачку, мы прапануем зрабіць наступнае.

1. Сядзьце і не спяшаючыся вырашыце, чым бы вы больш за ўсё хацелі заняцца, калі б раз-пораз мелі паўгадзіны абсалютна вольнага часу — паўгадзіны, на працягу якой ніхто ад вас нічога не хацеў бы, ніхто не перашкаджаў бы рабіць тое, што вам хочацца. Паўгадзіны часу толькі на сябе і ні на каго больш... Чым бы вы заняліся? Вось некаторыя адказы, што далі бацькі, з якімі мы працавалі:

Занялася б макрамэ, да якога не дакраналася некалькі месяцаў.

Ляжала б у шэзлонгу і нічога не рабіла б.

Пайшла б у бібліятэку і пакарпалася ў кнігах.

Спякла б што-небудзь смачненькае і паласавалася б.

Крыху папрацаваў бы ў майстэрні.

Паляжала б у ванне з добрым дэтэктывам.

Упэўніцеся, каб тое, на чым вы спыніцеся, было такім, што вам падабаецца проста таму, што прыносіць задаволенасць і што вы можаце здзейсніць гэта самастойна без чыёй-небудзь дапамогі.

2. Пасля таго як вы спыніліся на нечым пэўным, зрабіце так, каб у любы момант, не адкладваючы, вы маглі заняцца гэтым. Калі вы вырашылі заняцца вырэзваннем па дрэву ці макрамэ, паклапаціцеся, каб інструменты і матэрыял былі пад рукой і ў любы час вы маглі з асалодай займацца сваёй справай, не трацячы часу на падрыхтоўку. Калі вы спыніліся на чытанні, падрыхтуйце кнігі ці часопісы, якія вы хочаце пачытаць, і пакладзіце іх дзе-небудзь у зручным месцы, каб не трэба было шукаць.

3. Цяпер паабядайце сабе, што ў наступны раз і наогул кожны раз, калі вы будзеце адчуваць расчараванне, злосць, неспакой і іншыя пачуцці, пра якія мы гаварылі, апісваючы чацвёрты этап, вы не будзеце пакутаваць, думаючы пра гэта, а наадварот, выкарыстаеце гэта пачуццё ў якасці сігналу аб тым, што наступныя паўгадзіны вам трэба прысвяціць той справе, якую вы выбралі.

4. А цяпер зрабіце нешта нахшталт такога.

Свайму сыну Білу (14 гадоў) бацька прачытаў лекцыю пра тое, як трэба карысна выкарыстоўваць час, але Біл працягвае глядзець тэлевізар па тры-чатыры гадзіны ў дзень. Аднойчы, калі бацька заходзіць у пакой і бачыць, што Біл зноў ляжыць перад тэлевізарам, яму робіцца маркотна. Ён рэзка паварочваецца і ідзе на паўгадзіны ў сад, дзе праводзіць эксперыменты з усялякім угнаеннем.

Кэран (16 гадоў) сышла з дому і жыве ў сваіх сяброў, якія не падабаюцца яе маці. Маці пакутуе, бо кожны раз, калі думае пра Кэран ці калі звоніць тэлефон, ці калі чуе, што да дома пад'ехала машына, яна з болем адчувае жаж за дачку. Тады маці ўспамінае гэта практыкаванне. І наступны раз, калі яна адчувае востры раптоўны боль, яна прыслухоўваецца да яго і робіць нешта такое, што заглушае гэты боль: садзіцца ў аўтамабіль і едзе ў горад пахадзіць па магазінах.

Калі маці Эні (13 гадоў) гатуе абед, ёй звоняць са школы і паведамляюць, што Эні няма ў школе два тыдні. Маці адчувае востры боль трывогі, злосці, абурэння. Яна звяртаецца да дачкі: «Гэта паведамленне табе. Званілі са школы і сказалі, што ты не была там два тыдні. Мне вельмі балюча чуць такія весткі, і я хачу супакоіцца. Таму я пайду паплюхаюся ў ванне», затым выключае пліту і знікае ў ваннай.

Часам пачуцці чацвёртага этапу ўзнікаюць тады, калі вам не надта зручна патраціць паўгадзіны на сябе. Яны могуць узнікнуць у разгары важнай дзелавой канферэнцыі або калі вы корміце дзіця, рыхтуецеся да экзамену. У такіх выпадках занятак, які вы выбралі для сябе раней, можа не задаволіць вас у гэты момант. Вы, магчыма, захочаце працягваць рабіць тое, што рабілі. Калі такое здарыцца, спачатку паабядайце сабе, што вы абавязкова выкарыстаеце свае паўгадзіны, і ў самым хуткім часе («як толькі скончыцца канферэнцыя» ці «сёння а сёмай гадзіне вечара») абавязкова выканайце гэта заданне. Пасля дайце сабе магчымасць адразу ж паглыбіцца ў сваю важную справу і рабіце яе з задавальненнем. Мэта тут двайная: клапаціцца пра сябе, робячы тое, што

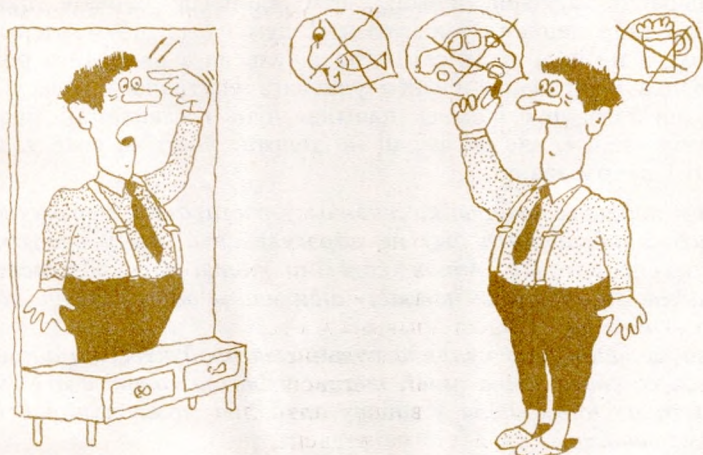
вам падабаецца, і стрымліваць сябе, каб не засяроджваць негатыўнай увагі на сыне ці дачцэ. Мы таксама раім вам быць як мага больш рашучым тады, калі вырашыце, ад якой справы вы можаце адарвацца, каб узяць паўгадзіны часу для сябе. Нават, калі вы робіце нешта такое, што патрэбна для ўсёй сям'і, а нехта прычыніць вам боль, і ў вас узнікнуць пачуцці чацвёртага этапу, членам вашай сям'і (і вам) будзе больш карысці, калі яны зразумеюць, што вы будзеце клапаціцца пра сябе, а не пакорліва працягваць рабіць тое, што «павінны».

У першых чатырох главах кнігі мы прасілі вас перастаць кантраляваць свайго падлетка і апісалі магчымыя праблемы, з якімі вы можаце сутыкнуцца. Цяпер мы хочам пагаварыць пра некаторыя перавагі такіх паводзін. Адна з іх — гэта, безумоўна, станоўчы ўплыў на ваша дзіця. Другая важная перавага ў наступным: як толькі вы перастанеце кантраляваць паводзіны падлетка, у вас можа ўзнікнуць у сувязі з гэтым дзіўнае адчуванне. Вы страчваеце нешта такое, што прызвычаліся рабіць на працягу доўгага часу, вы страчваеце старую прывычку, і вам без яе нечага не хапае. У некаторых людзей узнікае адчуванне «пустаты» ўнутры, іншыя перажываюць пачуццё нейкай лёгкасці. Гэта можна параўнаць з тым, быццам гара ўпала з вашых плячэй або вы згубілі тое, да чаго прызвычаліся. Хоць вы не ведаеце, што ўяўляе сабой такое пачуццё (яно можа непакоіць, нават палохаць), але нам хочацца ўпэўніцца, што вы пачынаеце шанаваць яго. Гэта пачуццё можа суправаджацца адчуваннем прасторы, магчымасці займацца сваёй справай. Яно вельмі карыснае і з'яўляецца надзвычай патрэбным і вам, і вашаму падлетку.

Цяпер, калі вы прачыталі і прадумалі змест гэтай главы, а таксама трэцяй і чацвёртай глаў, калі вы зрабілі ўсё, што мы прасілі вас зрабіць, вы гатовы фармальна перадаць кантроль над жыццём вашага сына ці дачкі ў іх рукі.



ВЯРНУЦЬ АДКАЗНАСЦЬ ЗА СВАЁ ЎЛАСНАЕ ЖЫЦЦЁ



Давайце цяпер падумаем, як паспяхова справіцца з астатнімі праблемамі, з пунктамі ў спісе, якія датычаць толькі жыцця бацькоў. У гэтай і ў наступнай главах мы дапаможам вам заняць прынцыповую пазіцыю, якая дасць вам магчымасць справіцца з гэтым. Гэта пазіцыя, якую мы называем «клопат пра сябе» і пад якой разумеем, што вы паважаеце, клапаціцеся і, безумоўна, любіце сваё ўласнае «я».

Калі ў вас непрыемнасці з-за таго, што ваш сын ці дачка робіць нешта не так ці з-за якой іншай прычыны, то хутчэй за ўсё вы так ці інакш не звярталі ўвагі на свае ўласныя жаданні, патрэбы, імкненні. Не ўсведамляючы гэтага, вы ігнаравалі свой унутраны голас.

У кожным з нас сядзіць сігналізатар, нешта такое, што пастаянна пасылае нам смелыя думкі:

Я адчуваю...

Я хачу...

Я магу...

Я ўмею...

Я буду...

Я маю намер...

Паміж вамі і гэтым унутраным сігналізатарам існуе пэўная сувязь. Вы чуеце яго, паважаеце яго і давяраеце яму накіроўваць вашы паводзіны (і яму, у сваю чаргу, можна давяраць). Можна

лічыць, што ваша галоўная задача ў жыцці — рэалізаваць ваша ўласнае «я».

Аднак многія з нас вельмі рана пачынаюць ігнараваць, нават баяцца гэтага ўнутранага голасу. Мы робімся такімі, што нават не чуем яго і прызвычайваемся ў сваіх паводзінах кіравацца сігналамі звонку.

Большасць людзей лічылі, што «добрыя бацькі» павінны паводзіць сябе менавіта так: гэтыя іх думкі былі абумоўлены грамадствам, а не ішлі ад іх саміх, ад іх уласнага цвярозага розуму.

Нярэдка ігнараванне свайго ўласнага ўнутранага голасу паводзіць да таго, што чалавек пачынае чуць і клапаціцца пра тое, што трэба іншым, але не чуе ці не звяртае ўвагі на свае ўласныя жаданні і патрабаванні.

Адзін здольны начальнік, седзячы ў рэстаране і мерзнучы з-за таго, што кандыцыянер быў не адрэгуляваны, лічыў неабходным моўчкі цягнуць холад. Аднак, калі яго жонка наскардзілася, што ёй холадна, ён адразу ж папрасіў афіцыянта адрэгуляваць кандыцыянер — для яе.

Адна маладая маці купляла толькі тыя прадукты, які адпавядалі густам кожнага члена сям'і, яна не ўлічвала толькі сваіх густаў. Ёй проста не прыходзіла ў галаву, што яна можа купляць і тое, што сама любіць.

Можна да такой ступені ігнараваць свой унутраны голас, што ў рэшце рэшт ваш настрой будзе вызначацца не тым, чаго хоча і што адчувае ваш унутраны голас, а тым, чаго хочучь і што кажуць іншыя. Зусім магчыма, ваш настрой вызначаецца паводзінамі вашага сына ці дачкі такім чынам:

Калі ваша дзіця «добрае», робіць поспехі ў школе, вы адчуваеце сябе добра.

Калі ваша дзіця кепска сябе паводзіць ці ў яго не ўсё добра, яму не ўсё ўдаецца, вы адчуваеце сябе няшчасным.

Калі з вамі адбываецца менавіта так, то ваш настрой вызначаецца нейкай сілай, якая знаходзіцца па-за межамі вашага ўласнага «я». Гэта падобна на тое, быццам вы захапілі ўладу, каб кіраваць сваімі ўласнымі пачуццямі, сваім жыццём, але на самай справе аддалі гэту ўладу свайму падлетку. І цяпер ён вызначае ваш настрой; і ўсё, што вы можаце зрабіць, гэта адчуваць сябе бездапаможным і абураным тым, як ваш сын ці дачка выкарыстоўваюць гэту ўладу.

Мы думаем, што кожны раз, калі вы менавіта такім чынам шукаеце дапамогі па-за межамі свайго ўласнага «я», ігнаруючы свой уласны ўнутраны сігналізатар, вы здраджваеце сабе. Калі б вы былі па-сапраўднаму ўважлівыя да свайго ўнутранага голасу, то вы чулі б, як ён ускрыквае ад болю кожны раз, калі вы робіце так. Між тым у гэтага ўнутранага голасу ёсць заступнік — вы самі. І калі вы не прыслухоўваецеся да яго, то атрымліваеце так,



быццам заступнік пакінуў яго. І менавіта ў такі час узнікае адчуванне прыгнечанасці, абурэння, расчаравання. Бацькі амаль заўсёды перажываюць гэтыя непрыемныя пачуцці, калі маюць справу з падзеямі знешняга свету, такімі, як кепскія паводзіны іх дзяцей.

Я прыгнечаны (прыгнечаная) тым, як мой сын апранаецца.

Я засмучаны (засмучана), бо яна не хоча хадзіць у школу.

Мы мяркуем, аднак, што ў больш глыбокім сэнсе гэтыя пачуцці заўсёды выкліканы здрадай свайму ўнутранаму голасу, які ўсё больш і больш даводзіцца да адчаю і заглушаецца, калі ігнаруюцца яго сігналы.

Для далейшай работы з кніжкай важна зноў устанавіць кантакт з гэтым унутраным сігналізатарам, паабяцаць сабе клапаціцца пра яго і быць яму адданым, даць яму магчымасць заняць сваё законнае месца ў якасці аўтарытэту ў вашых паводзінах. Мы настойліва раім вам пачаць клапаціцца пра свае ўласныя жаданні і патрэбы.

У гэтай главе мы даём некалькі канкрэтных практыкаванняў, прызначаных для таго, каб дапамагчы вам навучыцца прыслухоўвацца да свайго ўнутранага голасу. Першыя чатыры практыкаванні трэба выканаць, калі вы чытаеце гэту главу першы раз. Астатнія тры — тады, калі вы сур'ёзна вырашыце абараніць свае ўласныя правы.

● *Практыкаванне першае*

Падумайце пра ўсіх, аб кім вы павінны клапаціцца. Цяпер, перад тым як чытаць далей, пералічыце іх па пальцах.

Пасля таго як вы пералічыце ўсіх, каго змогаце ўспомніць, задайце сабе такое пытанне: а сябе я ўключыў (уключыла) у гэты спіс?

Многія бацькі, з якімі мы сустракаліся, трацяць шмат энергіі на клопаты пра іншых і ахвотна накіроўваюць свае клопаты на ўвесь свет — але толькі не на сябе. Ці разумееце вы, як гэта заглушае іх унутранае «я»?

● *Практыкаванне другое*

Каб упэўніцца, што вы цвёрда ўключылі сябе ў спіс людзей, пра каго абавязаны клапаціцца, уявіце сабе: у вас раптам з'явілася яшчэ адно дзіця, дзіця, на якое вы звярталі мала ўвагі. Гэта дзіця — ваша ўласнае «я». Цяпер запытайцеся ў сябе, ці аддавалі вы гэтаму дзіцяці столькі ж часу, клопатаў і ўвагі, колькі іншым людзям, пра каго вы клапаціліся. Ці ёсць сэнс у тым, што вы адносіліся да свайго «я», як мачаха з казкі да Золушкі, і аддавалі перавагу ўсім іншым гэтак жа, як і мачаха сваім родным дзецям.

Цвёрда вырашыце: з гэтага часу, што б вы ні рабілі ў жыцці, вы будзеце клапаціцца пра сваё ўласнае «я».

● *Практыкаванне трэцяе*

Вазьміце ручку і паперу і, перш чым чытаць далей, запішыце свой адказ на наступнае пытанне: што я павінен свайму дзіцяці?

Цяпер запішыце адказ на такое пытанне: чым маё дзіця абавязана мне?

Пасля таго як адкажаце на гэтыя два пытанні, параўнайце абодва адказы. Ці атрымаўся ў вас адказ, які можна параўнаць з вуліцай з двухбаковым рухам, так, што вы і ваша дзіця абавязаны адзін аднаму амаль пароўну? Ці ў вас аднабокi адказ? Калі адказ аднабокi, паспрабуйце паразважаць інакш і паглядзіце, ці задавальняе вас наступнае: «Я нічым не абавязаны свайму дзіцяці. Маё дзіця нічым не абавязана мне. Мы абодва воль-

ня людзі і можам жыць па-свойму. Мы вольныя рабіць тое, што хочам». Паспрабуйце падумаць і наступным чынам: «Я нікому нічым не абавязаны. Я абавязаны сам сабе». Паглядзіце, ці задавальняе гэта вас.

● *Практыкаванне чацвёртае*

Скажыце наступныя сказы ўголос і паслухайце, як яны гу-чаць:

Я маю права на сваё асабістае жыццё.

Я маю права на тое, каб са мною абыходзіліся далікатна.

Я маю права на шчасце.

Я маю права распараджацца сваім часам.

Цяпер запытайцеся ў сябе: «Хто адказвае за тое, каб у мяне былі свае правы?»

Паспрабуйце знайсці адказ у наступным сказе: «Я абавязаны гэтымі правамі свайму ўласнаму «я».

Магчыма, што гэтыя думкі здадуцца вам нязвыклымі, нават жахлівымі. Бацькі часам пярэчаць нам, усклікваючы: «Хіба не эгаістычна клапаціцца пра сябе? Хіба не амаральна? Староннія людзі будуць мяне асуджаць, я буду адчуваць сябе ўвесь час вінаватым».

Мы не раім вам стаць эгаістычнымі ці груба абыходзіцца з іншымі людзьмі. Але мы настойваем, каб ваша ўласнае «я» мела такія ж правы, як і ва ўсіх блізкіх вам людзей, і каб вы верылі, што, робячы так, вы не толькі не пакрыўдзіце іншых, але і прынесце ім карысці.

Аддаваць можна толькі тады, калі ў вас ёсць што аддаць. Калі б вакол вас тысячы людзей паміралі ад смагі, а ваша вядро было пустое, то пакуль вы не напоўнілі б вядро, вы нічога не змаглі б зрабіць для іх. Навучыцца любіць сябе і клапаціцца пра сваё ўласнае «я» — значыць напоўніць вядро. Калі вы навучыцеся рабіць гэта, вы нават лепш, чым раней, зможаце клапаціцца пра іншых. Бо цяпер вы будзеце клапаціцца пра іх таму, што хочаце, і тады, калі хочаце, а не таму, што «павінны». Такая дапамога («таму, што я хачу») намнога больш важная, чым дапамога проста па абавязку.

Вы зможаце ўзяць на сябе функцыю канала, па якім перадаецца энергія на карысць іншым. У такім выпадку заўсёды помніце, што энергія можа перадавацца толькі тады, калі канал адкрыты і свабодны. Быць у добрых адносінах са сваім уласным «я», прымаць яго кіраўніцтва — значыць адкрыць гэты канал.

Мы мяркуем, што тое, што робіць жывую істоту шчаслівай, — гэта, у асноўным, адносіны, заснаваныя на любові і супрацоўніцтве, дапамозе па жаданню і ўсведамленні таго, што ўсе шчаслівыя. Калі па-сапраўднаму даць вашаму сігналізатару свабоду, то ён прывядзе вас да гэтага. Такім чынам, вы не павінны

баяцца, што ён падштурхне вас да эгаістычных, разбуральных учынкаў. Давярайце яму, і ён будзе варты вашага даверу.

І нарэшце, калі вы будзеце клапаціцца пра сябе, гэта пойдзе на карысць не толькі вам, але і вашаму дзіцяці. Кожны раз нас здзіўляе тое, што, як толькі людзі пачынаюць клапаціцца пра сябе, карысць ад гэтага атрымліваюць і дарагія ім людзі. Калі ваша дзіця-падлетак робіць тое, што значыцца ў спісе ўчынкаў, якія датычаць толькі бацькоў, то дзіця, напэўна, ставіцца да вас не як да рэальнага, жывога чалавека, а як да якоганабудзь ценю, прылады, рэчы. Можна сказаць, што ваш падлетак адносіцца да вас прыблізна так, як ён адносіўся б да бензапраўкі (нечага такога, што дае магчымасць пажывіцца, але не мае пачуццяў, годнасці і не заслугоўвае ні ўвагі, ні нават падзякі, з'яўляецца нечым такім, чым проста карыстаюцца). Няма нічога добрага ў тым, калі чалавек расце з такімі поглядамі на другога чалавека. Калі вы будзеце ўсур'ёз прымаць сігналы свайго ўласнага «я», гэта прынясе карысць і вашаму падлетку таксама, бо ён паступова пачне ўсведамляць вас як акрэсленую сапраўдную асобу.

Кожны падлетак адчувае патрэбу ўзаемадзейнічаць і бунтаваць супраць акрэсленай сапраўднай асобы. Пад акрэсленай сапраўднай асобай мы маем на ўвазе асобу, якая бярэ ініцыятыву задавальнення сваіх уласных патрэб у свае рукі і робіць тую ці іншую справу таму, што хоча яе рабіць. Для большасці дзяцей лепш за ўсё адпавядаюць гэтай функцыі іх бацькі.

Карацей кажучы, вельмі верагодна, што вашаму падлетку не хапала, акурат, той часткі вашага «я», якая клапаціцца пра сябе. Таму мы настойліва раім: няхай ваша асоба, вашы жаданні, патрэбы і пачуцці стануць цэнтрам вашай увагі.

Давайце пачнём працаваць над гэтым адразу ж.

Першае, аб чым мы вас просім, — навучыцца думаць і гаварыць на мове вашага ўласнага «я», гэта значыць, ужываючы станоўчыя сцвярджэнні ад першай асобы («я-сказы», ці «я-сцвярджэнні»).

Смелыя думкі пастаянна бурляць у глыбіні вашай душы. Яны ўзнікаюць у форме сцвярджэнняў ад першай асобы:

Я хачу з'есці бутэрброд.

Я не магу цяпець.

Я ўпадабаў гэту карціну.

Я адчуваю стомленасць.

Я збіраюся памыць машыну.

Гэта рэальная, пераканаўчая, акрэсленая інфармацыя ад вас вашаму «я». Яна ўзнікае, заўсёды спадзеючыся, што вы яе пачуеце і неяк адрэагуеце на яе, але вельмі часта спатыкаецца аб перашкоду яшчэ да таго, як гэта можа адбыцца. Гэта перашкода складаецца з шэрага такіх нясмелых думак, як: «Калі я буду звяртаць увагу на гэты новы парыв і скажу аб ім услых ці здзейсню яго:

Мяне не будуць любіць людзі.
Гэта можа абразіць субяседніка.
Гэта будзе эгаістычна.
Я буду рэагаваць занадта эмацыянальна.
Гэта будзе няветліва» і г. д.

Гэтыя думкі не могуць прайсці праз такі бар'ер, а калі і прыходзяць, дык толькі ў аслабленай, скажонай форме. Яны ператвараюцца ў пытанні, у свяджэнні ад другой ці трэцяй асобы, у адмоўныя сказы.

Напрыклад, вы з сябрам едзеце на аўтамабілі за горадам і вам прыходзіць думка: «Я хачу з'есці бутэрброд». Тут жа ўзнікае бар'ер: «Сказаць так было б няветліва» ці «Гэта прагучала б эгаістычна». І вы ўслых выказваеце сваё жаданне так: «Можа, нам спыніцца і перакусіць?» або «Ці не хацелі б вы спыніцца і што-небудзь з'есці?». Аналагічна:

| | | |
|-------------------------------|------------|---|
| Я хачу спаць | можа стаць | Чаму мы не ідзём спаць? |
| Я абражаны і зняважаны | можа стаць | Вы нядобры |
| Я шчаслівы (шчаслівая) | можа стаць | Як вы сябе адчуваеце? |
| Я хачу спакою і цішыні сёлета | можа стаць | Сыноч, чаму б табе не знайсці работу на лета? |

Такім чынам, калі мы пачынаем выказваць свае думкі ўслых, яны ўжо больш не з'яўляюцца рашучымі. Заўважце, як кожны з нас спіхвае адказнасць на таго, каму яна адрасуецца. Мы думаем, што такія сказы таму і выклікаюць у субяседніка антаганізм, што, фактычна, сілком прымушаюць гэтага чалавека браць на сябе ініцыятыву прыняцця рашэння.

Калі адзін і другі маюць прывычку перакладваць адказнасць на іншага, дык гэта можа ў рэшце рэшт прывесці да таго, што яны будуць рабіць зусім не тое, што ім хочацца.

Вы хацелі б пайсці ў кіно?

Не ведаю, а вы?

Я думаў, можа, вы хацелі б пайсці.

А які фільм вы хацелі б паглядзець?

Не ведаю, а вы?

Мы настойліва раім, каб вы вярнуліся да першапачатковых думак — непасрэдных, станоўчых свяджэнняў ад першай асобы.

Мы добра разумеем, што існуюць перашкоды. Вы можаце ўздрыгнуць ад адной думкі, што можна карыстацца «я-сказамі», і падумаць: «Гэта будзе абразліва для людзей» ці «Людзям гэта не спадабаецца». Гэтыя бар'ерныя думкі моцныя, і ні адзін з аўтараў гэтай кнігі да гэтага часу цалкам не пазбавіўся іх. Тым не менш мы можам свядражаць.

Гэтыя бар'ерныя думкі вельмі перабольшаныя. Страхі, якія яны выклікаюць, зусім не адпавядаюць таму, што на самай справе можа здарыцца, калі вы пачняце ўжываць «я-сказы».

Хутчэй за ўсё вынікі, якіх вы баіцеся, з'явіцца не тады, калі вы будзеце карыстацца «я-сказамі», а тады, калі вы будзеце гаварыць ад другой асобы.

Праз кароткі час пасля таго як вы пачняце ўжываць «я-сказы», як і большасць людзей у такім выпадку, вы адчуеце хутчэй станоўчы, чым адмоўны, эфект: у вас палепшацца адносіны з усімі, хто вас акружае.

Калі ж пасля таго як вы пачняце карыстацца «я-сказамі», і бываюць непрыемныя вынікі, дык яны звычайна нязначныя і часовыя.

Больш працяглы эфект «я-сказаў» на вашы адносіны з іншымі людзьмі прыводзіць звычайна да станоўчых вынікаў.

Наступнае практыкаванне датычыць «я-сказаў».

● *Практыкаванне пятае*

Цяпер прыдумайце некалькі «я-думак». Закончыце кожны з наступных трох сказаў па-рознаму і паспрабуйце прадумаць іх (проста каб паглядзець, што з гэтага будзе).

Я адчуваю сябе... (усхваляваным, разгубленым, поўным надзей, стомленым, галодным, раздражнёным, нецяярлівым і г. д.).

Я хачу... (адправіцца ў плаванне, мець лепшы аўтамабіль, адчуваць сябе шчаслівым, мець больш сяброў і г. д.).

Я збіраюся... (паклапаціцца пра сябе, легчы паспаць, пачытаць і г. д.).

Заканчваючы сказы, можаце не хвалявацца, што некаторыя з іх не будуць адпавядаць рэчаіснасці. Прыміце гэта практыкаванне як гульню і паспрабуйце розныя віды сказаў (проста каб патрэніраваць свой унутраны голас).

Лічыце сваім заданнем: скласці і кожны дзень на працягу наступнага тыдня прагаворваць услых хоць тры прыблізна такія сказы:

Я адчуваю...

Я люблю...

Я хачу...

Пакуль вы не навучыцеся свабодна карыстацца «я», не ўжывайце «вы» і «мы» ў гэтых сказах. Звярніце ўвагу на тое, што сказ, у якім ёсць «ты», можа быць «ты-сказам», нават калі часткай сказа з'яўляюцца словы «я адчуваю» ці «я хачу». Напрыклад:

«Я адчуваю, што ты зрабіў гэта знарок» і «Я хачу, каб ты зрабіў гэта адразу ж» — гэта «ты-сказы», тады, як: «У мяне псуецца настрой, калі ты карыстаешся маімі рэчамі» — гэта «я-сказ». Дамовімся, што сказ — гэта стрэлка. Калі стрэлка паказвае на вас, то гэта «я-сказ»; калі на каго-небудзь іншага — гэта «ты-сказ».

Каб хутчэй навучыцца думаць станоўчымі я-сказамі, адначасова адвыкайце думаць і гаварыць інакш. Існуюць славесныя выразы, якія не даюць вам клапаціцца пра сябе. Замест іх вы можаце навучыцца ўжываць іншыя, больш праўдзівыя і эфектыўныя выразы.

● *Практыкаванне шостае*

Кожны дзень выбірайце для сябе па адной з наступных моўных мадэляў. Прасачыце, як часта вы ёю карыстаецеся і выпрацуйце ў сабе прывычку ўжываць замест яе іншы выраз.

Вымушаны

Павінен

Гэтыя словы ўжо гавораць, што вы не з'яўляецеся ініцыятарам сваіх выказванняў, а дзейнічаеце толькі таму, што нейкая вонкавая сіла загадвае вам. Кожны раз, як вы адчуваеце спакусу ўжыць адно з гэтых слоў, замяніце іх словам «хачу» і паглядзіце, як вы гэта ўспрымеце.

Замест:

Паспрабуйце:

Я павінен (павінна) прыйсці на работу к тром гадзінам.

Я хачу прыйсці на работу к тром гадзінам.

Я павінен (павінна) пазваніць туды.

Я хачу пазваніць туды.

Я вымушаны (вымушана) выканаць гэта даручэнне.

Я хачу выканаць гэта даручэнне.

Адмаўленні (не, не робіць, не можа, не хоча, не з'яўляецца і г. д.)

Адмаўленне паказвае на нешта такое, чаго не існуе, і такім чынам выяўляе адваротны бок таго, што вы на самай справе маеце на ўвазе. Кожны раз, як вы адчуеце спакусу ўжыць адмоўнае сцвярджэнне, уявіце, што вы апынуліся пасля караблекрушэння на бязлюдным востраве і пілот верталёта, пралятаючы над вамі толькі адзін раз, крыкнуў і запытаўся, што вы хацелі б, каб ён вам скінуў з прадуктаў. Было б найлепш, каб вы сказалі, што вам трэба. Калі б вы пачалі пералічваць, што вам не трэба (мне не трэба парфума, мне не патрэбны вячэрні касцюм, мне не трэба шакаладных цукерак), вы маглі б памерці з голаду.

Інакш кажучы, не ўжывайце адмаўленняў у сваёй гутарцы, пакуль не зможаце добра абыходзіцца толькі станоўчымі фразамаі.

Пытанні

Яны проста вымушаюць таго, да каго вы звяртаецеся, браць на сябе адказнасць за пачуццё ці думку, якая напачатку належала вам. Зрабіце іх станоўчымі.

Замест:

Дзе ты быў (была)?

Дзе б ты хацеў (хацела)
павячэраць?

Паспрабуйце:

Я непакоіўся (непакоілася) за цябе, бо чакала, што ты будзеш дома пасля пяці гадзін.

Я хацеў бы (хацела б) павячэраць у італьянскім рэстаране.

Ты, вы, мы, яно

Мы разумеем, што наўрад ці можна размаўляць і не ўжываць некаторых з гэтых моўных мадэляў. Аднак, каб завастрыць вашу ўвагу на тым, як вы на самай справе карыстаецеся імі, пастарайцеся дзень або два ўжываць гэтыя словы толькі пасля «каб» ці «калі», ды і то не кожны раз.

Парадаксальна, але, просячы, каб вы так старанна працавалі над моўнымі мадэлямі, мы на самай справе хочам дапамагчы вам стаць больш спантаннымі, непасрэднымі.

● *Практыкаванне сёмае*

Знарок зрабіце што-небудзь «спатканнае». Вырашыце хоць бы тры разы на дзень рабіць штосьці нязначнае дзеля забавы — тое, што не ўваходзіць у ваш абавязак. Няхай гэта зыходзіць ад вас і робіцца пад уплывам моманту. Ведайце, што на ўсё гэта можа спатрэбіцца толькі дзве ці тры хвіліны.

Замест таго каб адразу мыць пасуду, спачатку ідзіце і пасядзіце некалькі хвілін на ганачку.

Выходзячы да аўтамабіля, падыміце каменьчык і паспрабуйце папасці ім у ствол дрэва.

Гатуючы сьнеданне, паспытайце новае блюда: напэўна, разынкі з апельсінавым сокам — смачная рэч.

Калі вы настроіцеся пачуць гэтыя імпульсы, вы пачняце заўважаць, што ваша ўнутранае «я», ваш сігналізатар, пасылае вам шмат нямоцных узбуджальных сігналаў. Гэта тыя самыя смелыя думкі, якія вы, магчыма, раней загнушлі ў сабе.

Прыведзеныя вышэй практыкаванні маюць на мэце тое, каб вы найлепш навучыліся прыслухоўвацца да таго, што мы называем вашым уласным сігналізатарам. Вы, напэўна, заўважылі, што не можаце, напрыклад, праўдзіва закончыць сказ «Я люблю...», не зрабіўшы спачатку мысленнага агляду свайго стану, сваіх жаданняў, каб упэўніцца, што вам на самай справе падабаецца.

Пад гэтым мысленным аглядам мы маем на ўвазе тое, што вы кансультуецеся са сваім уласным «я». Мы просім вас раіцца са сваім «я» рэгулярна. На працягу дня час ад часу праводзьце

мысленны агляд, каб убачыць, якія сігналы пасылае вам ваша «я», і дайце сабе магчымасць падумаць: «Я адчуваю сябе так і так, я маю намер...» і г. д.

Цяпер мы падыходзім, бадай, да самага складанага ў гэтай кнізе. Магчыма, вам будзе досыць цяжка навучыцца раіцца са сваім уласным «я», калі ўсё ў вашым жыцці ідзе даволі добра. Важна навучыцца раіцца з ім і тады, калі ў вашым жыцці не ўсё ладзіцца.

Ці знаёмыя вам адчуванні неспакою, страху, злосці, якія ўзнікаюць час ад часу на працягу дня? Магчыма, яны з'яўляюцца ў вас у выглядзе такіх думак, як:

Я ненавіджу гэта!

Бр-р-р...

Ой, няўжо ізноў!

Гэтыя адчуванні — сігналы вашага ўнутранага «я»: яно спрабуе сказаць вам: «Мне балюча... Дапамажыце мне!» Мы лічым, што вельмі важна тое, што вы робіце ў той момант, калі такія пачуцці вас апаноўваюць.

У вас можа выпрацавацца прывычка разважаць наступным чынам:

1. Раптам у вашым жыцці здараецца нешта такое, што адмоўна на вас дзейнічае.

Вы адчуваеце, што ў вас баліць галава.

Вы ўспамінаеце, што вам давядзецца няньчыцца з дзіцем.

Вы разумееце, што вас у нечым ашукалі.

Вас зневажаюць.

2. Вы разумееце, што гэтыя пачуцці адмоўныя, таму што ваша ўласнае «я» сігналізуе пра гэта балючым «свістам», кажучы: «Мне балюча».

3. З хуткасцю маланкі вы пераключаеце ўвагу са свайго «я» на нешта, што знаходзіцца звонку, у навакольным свеце, і пачынаеце змагацца з гэтым нечым. Вы думаеце ці кажаце:

Чаму так адбываецца?

Гэта жахліва.

Я раблю нешта не тое; я не павінен рабіць гэтага!

Я прапаў (прапала), і гэта безнадзейна.

4. Даволі часта бывае горш.

Таму, хоць вы і атрымалі выразны сігнал ад свайго ўнутранага «я» («Мне балюча»), але, каб не звяртаць на яго ўвагі, пераклучыліся на нешта іншае, што, як вам здалася, было прычынай непрыемнага адчування — на надвор'е, сваё дзіця, галаўны боль, на таго, хто вас абразіў. Вы пачалі выкарыстоўваць сваю энергію на тое, каб высветліць, чаму гэта нешта іншае паводзіла сябе такім чынам; якое дачыненне маюць яго паводзіны

да таго, як сябе паводзіць; як спыніць ці супакоіць гэта нешта. Заўважце: усе гэтыя думкі падрыхтоўваюць вас да таго, каб лічыць, што на вас дзейнічае нешта такое, што знаходзіцца па-за межамі вашага ўнутранага «я», і, што больш важна, яны ніякім чынам не адносяцца да таго, чаго вам на самай справе хочацца. Вам балюча, і вы хочаце, каб вам палепшала, але ад адной такой думкі ці слоў вам лепш не стане. Наадварот, яны, здаецца, робяць сітуацыю яшчэ горшай.

Мы думаем, што, не звярнуўшы ўвагі на сігнал болю ад вашага ўласнага «я», пра які мы пісалі, вы здрадзілі яму. Вас можна параўнаць з капітанам, які пасля таго як карабель наскочыў на скалы, засяроджае ўвагу на скале: чаму яна там апынулася? Яна ледзяная ці гранітная? Што ж можна сказаць пра такога капітана? Ён быў бы лепшым мараком, і ў яго было б больш шансаў выжыць, каб ён паклапаціўся і зрабіў што-небудзь для выратавання карабля, якому пагражала небяспека. Гэтак жа, як мы думаем, было б лепш, каб, пачуўшы «свіст», вы засяродзілі ўвагу на сваім уласным «я», якому балюча, замест таго каб пераключаць увагу на нейкую пабочную падзею. Засяродзіўшы ўвагу на сваім уласным «я», вы змаглі б параіцца з ім наконт таго, як зрабіць, каб яму было лепей. Яно сігналізавала вам, што яму балюча. Дзейнічайце так, як быццам гэта ваш блізкі сябар, які паскардзіўся, што яму блага, і запытайцеся ў яго: чым я магу табе дапамагчы? Што можа зменшыць твой боль і зрабіць цябе больш шчаслівым? Чаго табе хочацца на самай справе і як мне дапамагчы табе ў гэтым?

Такім чынам, вы можаце разважаць па-новаму:

1. Здраецца нешта такое, што адмоўна на вас дзейнічае. Нехта вас зневажае.

2. Ваша ўласнае «я» паведамляе пра гэта, пасылаючы балючы «свіст» — сігнал прыступу трывогі.

3. Вы засяроджаеце ўвагу на сваім «я» і раіцеся з ім наконт таго, што вам трэба зрабіць, каб яму стала лепш.

Што я хачу зрабіць акурат цяпер?

4. Потым вы чакаеце хвіліну, працягваючы засяроджваць увагу не на тым, што вам перашкаджае (не на тым, хто вас зняважыў), а на сваім «я», якое сігналізуе, чаго вам хочацца і чаго не хочацца. Калі ў вас з ім досыць добры кантакт, то ў вас пачнуць з'яўляцца думкі наконт таго, што рабіць. Яны могуць датычыць ці не датычыць таго, што ўсхвалявала вас.

Сапраўды мне гарача, і я хачу пайсці і прыняць душ.

Я хачу быць у добрых адносінах з тым, хто мяне зняважыў; цікава, чаму ён засмучаны? Я скажу яму гэта.

Я хачу быць далей ад гэтага чалавека. Таму я выйду з пакоя.

Мне балюча, а калі я паабедую ў рэстаране, то адчую ўвагу да сябе. Таму я еду ў рэстаран.

Ёсць вялікая перавага ў тым, што вы не прымаеце рашэння дзейнічаць, пакуль не атрымаеце сігнала ад свайго «я», бо цяпер, што б вы ні рабілі, вы робіце гэта таму, што вы так вырашылі і так хочаце рабіць, а не таму, што вамі кіруюць аўтаматычна, як робатам.

Спачатку, калі вы пачынаеце дзейнічаць такім чынам, вы адчуеце нейкі неспакой, а не палягчэнне. Калі так здарыцца, ведайце, што вы недастаткова праслухаліся да свайго «я». Яно ведае, чаго вам больш за ўсё хочацца, і будзе пасылаць вам сігналы неспакою ў адказ на ваш любы неадпаведны намер. Вам трэба быць толькі больш уважлівым і цвёрда паабяцаць сабе быць больш чулым да свайго ўласнага «я».

Ваш сын абзывае вас брыдкім словам. Вы пытаецеся ў свайго «я», ад чаго вам стала б лепш. Першае, што чуеце ў адказ, гэта: «Стукніце яго!» ці «Адлупіце яго!». Вы б'яце свайго сына, але пасля адчуваеце сябе горш, а не лепш. Вы выйгралі гэту бітву, але выйшлі з яе вінаватым і разгубленым. Цяпер, вяртаючыся да падказкі «Стукніце яго!», вы разумееце, што яна суправаджалася прыдзірлівай думкай: «Гэта не зусім правільна». Вы поўнасю не расслабіліся і не былі ўпэўнены наконт слушнасці гэтага свайго рашэння.

У такім выпадку лепш за ўсё было дачакацца далейшых сігналаў. Няхай вас не турбуе тое, што вы не будзеце рабіць ніякіх захадаў, пакуль не атрымаеце выразнага сігнала ад свайго «я». Падбадзёрце сябе і чакайце прымальнага сігнала, калі настане бадзёры настрой.

А што, калі ніякага сігнала-падказкі не будзе? Часам бацькі зусім не ўмеюць чуць свой унутраны голас і кажуць нам: «Я не ведаю, чаго хачу», «Няма ніякага сігнала-падказкі!». Калі гэта так, раім навучыць ваша «я» даваць вам сігналы-падказкі. Спецыяльна падумайце пра вашы магчымыя паводзіны. Раскажыце пра іх вашаму «я», і няхай яно ці ўхваліць, ці зганіць кожны варыянт. Прыдумайце дзесяткі варыянтаў для яго.

А што, калі накрычаць на гэтага чалавека?

А што, калі не звяртаць на яго ці яе ўвагі?

А што, калі крыху выпіць?

А што, калі пайсці пакатацца на ролікавых каньках?

А што, калі падысці і абняць гэтага чалавека?

А што, калі даць яму адпор?

А што, калі пазваніць сябру і дамовіцца наконт лыжнай прагулкі?

А што, калі выклікаць паліцыю?

А што, калі пайсці з дому і правесці ноч у матэлі?

А што, калі заняцца любімай справай? і г. д.

Ваша «я» дасць дакладную ацэнку (ухваляеце вы ці асуджаеце кожны варыянт). Пасля вы можаце выбраць варыянт з самай высокай ацэнкай.

Поўнасю нашу думку можна выказаць так: вы, магчыма, прыніжалі сваё «я» ў цяжкія часы, таму што ігнаравалі гэта «я», не клапаціліся пра яго і, нарэшце, рабілі тое, што прыводзіла

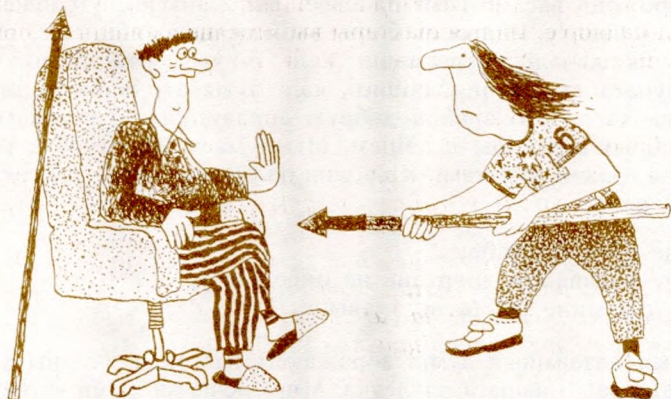
да непажаданных вынікаў. Мы настойліва раім вам засяродзіць сваю адданасць у іншым кірунку. Паабяцайце сабе, што кожны раз, як вы адчуеце «свіст», вы будзеце захоўваць прысутнасць духу і рабіць усё магчымае, каб даць свайму «я» тое, што яму больш за ўсё патрэбна.

Самымі непрыемнымі фактарамі ў вашай практыцы з'яўляюцца такія, на якія вы не можаце паўплываць у поўнай меры, напрыклад надвор'е. Іншыя фактары вы можаце змяніць ці, прынамсі, зменшыць шанс іх узнікнення ў будучым. У наступных главах мы раскажам, якія асаблівыя захады садзейнічаюць таму, каб атрымаць тое, чаго вам хочацца, калі вы сутыкняцеся з такімі адмоўнымі фактарамі. Аднак, незалежна ад таго, можаце вы змяніць гэтыя непрыемныя знешнія фактары ці не, самым істотным, як мы падкрэслівалі ў гэтай главе, з'яўляецца клопат пра сваё ўласнае «я».

Самае важнае і простае, што вы можаце зрабіць для сябе і свайго падлетка, — гэта кіраваць сваім уласным жыццём і рабіць з ім тое, чаго вы на самай справе хочаце. Паабяцайце сабе быць цярдлівымі і клапаціцца пра сваё ўласнае «я».



ЯК ПАДРЫХТАВАЦЦА, КАБ ПАСТАЯЦЬ ЗА СЯБЕ



Цяпер мы пачынаем працаваць над астатнімі пунктамі ў нашым спісе — учынкамі вашага сына ці дачкі, якія турбуюць вас і сапраўды закранаюць ваша жыццё. Будзем спадзявацца, што вы ўважліва прачыталі папярэднюю частку гэтай кнігі і не стараецеся кантраляваць ваша дзіця тады, калі гэта датычыць толькі яго жыцця. Так што засталіся пункты, якія сапраўды закранаюць ваша жыццё:

Не дапамагае дома.

Брыдка лаецца, абзывае мяне непрыстойнымі словамі.

Пакідае беспарадак у хаце.

Карыстаецца без дазволу маім адзеннем (фенам, транзістам), дае карыстацца ім сваім сябрам.

Крадзе грошы, алкагольныя напіткі, каштоўныя ўпрыгожванні.

Не прыбірае за сваім сабакам.

Нагаворвае шмат па тэлефоне.

Вырошчвае дома марыхуану, хавае яе ў сваім пакоі.

Калі раззлуецца, прабівае дзіркі ў сценах.

Карыстаецца маімі інструментамі і пакідае іх на дварэ пад дажджом.

Разбіў мой аўтамабіль.

Патрабуе грошай.

Пакуль мы на рабоце, збірае сяброў і арганізуе гулянкі ў доме.

Жыве на нашым утрыманні: не вучыцца і не працуе.

Пра некаторыя з гэтых фактаў мы вымушаны былі сказаць бацькам са здзіўленнем: «Чаму вы мірыцеся з гэтым?», а часам нават параіць: «Не мірыцеся з гэтым!». Бацькі, аднак, як правіла, не ведаюць, як не мірыцца з гэтым. Менавіта гэта мы і хочам вам паказаць.

Мы мяркуем, што тыя пункты, якія закранаюць жыццё бацькоў, турбуюць вас не самі па сабе. Вы, напэўна, з радасцю самі зрабілі б работу, сцярпелі боль, забяспечылі сябе тым, што вам трэба, ліквідавалі беспарадак, калі б усё гэта было часткай эфектыўнага выхавання дзіцяці, калі б вы атрымлівалі задавальненне ад таго, што зрабілі добрую справу, калі б вынікам гэтага былі добрыя адносіны з дзіцем. Мы думаем, вас турбуе тое, што стаіць за гэтымі пунктамі. Калі ваш падлетак робіць усё гэта, то ён быццам кажа:

Я не лічуся з табою.

Я не абавязаны звяртаць на цябе ўвагу.

Ты для мяне нічога не значыш.

Гэтыя патаемныя думкі абражаюць вас тым, як яны характарызуюць і вас, і вашага падлетка. Мяркуючы па іх, ён — ненадзейная і бяздумная істота, а вы для яго — проста зручная рэч ці цень, чые правы не варты ўвагі.

Думаем, што ёсць прычына, чаму вы далі волю абыходзіцца з сабою як са зручнай рэччу. Вы занадта бесхарактарны чалавек, «ануча». Тое, што вы бесхарактарны чалавек, у асноўным, вынік таго, як вы самі ставіцеся да сябе.

Каб пазбавіць вас гэтых непрыемнасцей з вашым падлеткам, мы хочам навучыць вас, як пастаяць за сябе і назаўсёды забыцца пра тое, што вы бесхарактарны чалавек.

Каб навучыцца гэтаму, неабходна запомніць дзве асноўныя рэчы. Па-першае, гэта асаблівыя метады набыцця ўпэўненасці ў сабе, якія мы фармулюем у главах 8—10. Па-другое, гэта адносіны да вашага падлетка — спакойныя, зычлівыя і сардэчныя, бо цяпер вы ведаеце: вы будзеце клапаціцца пра сябе, а значыць, нішто не пагражае вашаму шчасцю ў такой сітуацыі. У гэтай главе мы яшчэ раз разгледзім, як трэба дзейнічаць або разважаць, што, як мы мяркуем, дапамагае выпрацаваць такія адносіны.

Мы ўжо спыняліся на гэтых меркаваннях у папярэдніх главах кнігі, таму яны не будуць для вас новыя. Абдумайце іх па чарзе, каб падрыхтаваць сябе да адпаведнага стану перад тым, як энергічна ўзяцца за выкананне заданняў наступных трох глаў, якія дапамогуць вам паверыць у сябе.

● Не забывайце пра сваю мэту

Калі вы адчуваеце цяжкасці ў адносінах з падлеткам, памятайце, якая ў вас асноўная мэта. Вы хочаце:

Быць шчаслівым.

Бачыць, што ваша дзіця прыстойны, варты даверу чалавек.

Прытрымлівайцеся гэтай мэты і не даводзьце справы да таго, каб вамі авалодвалі эмоцыі, якія не маюць ніякага дачынення да вашай мэты.

Больш за ўсё людзі хочуць шчасця і добрых узаемаадносін з іншымі людзьмі. Мы думаем, што і вы, і ваш падлетак хочуць гэтага таксама. Аднак людзі схільны забывацца пра ўсё, што іх на самай справе турбуе, і пачынаюць дзейнічаць так, быццам самым важным для іх было:

хто выйграе;
даказаць, што я маю рацыю;
паказаць, што я магу мець кантроль над сваім дзіцем;
даказаць, што я добрая маці ці бацька;
што падумаюць іншыя;
што лічыць грамадскасць наконт дадзенай сітуацыі.

Мы ніколі не чулі, каб бацькі казалі, што самым важным для іх з'яўляюцца пералічаныя мэты, але бачылі, што многія дзейнічалі так, быццам менавіта гэта было для іх самым важным. Гэта вельмі ўласціва чалавеку, але ў рэшце рэшт гэта прыводзіць да таго, што праблема, якую хочуць вырашыць бацькі, застаецца нязменнай. Мы просім вас захоўваць прысутнасць духу ў тым сэнсе, каб нават у самыя напружаныя моманты вы не забываліся пра сваю мэту і памяталі, чаго вы на самай справе хочаце.

У стрэсавыя моманты помніце і сучыайце сябе тым, чаго вы дамагаецеся.

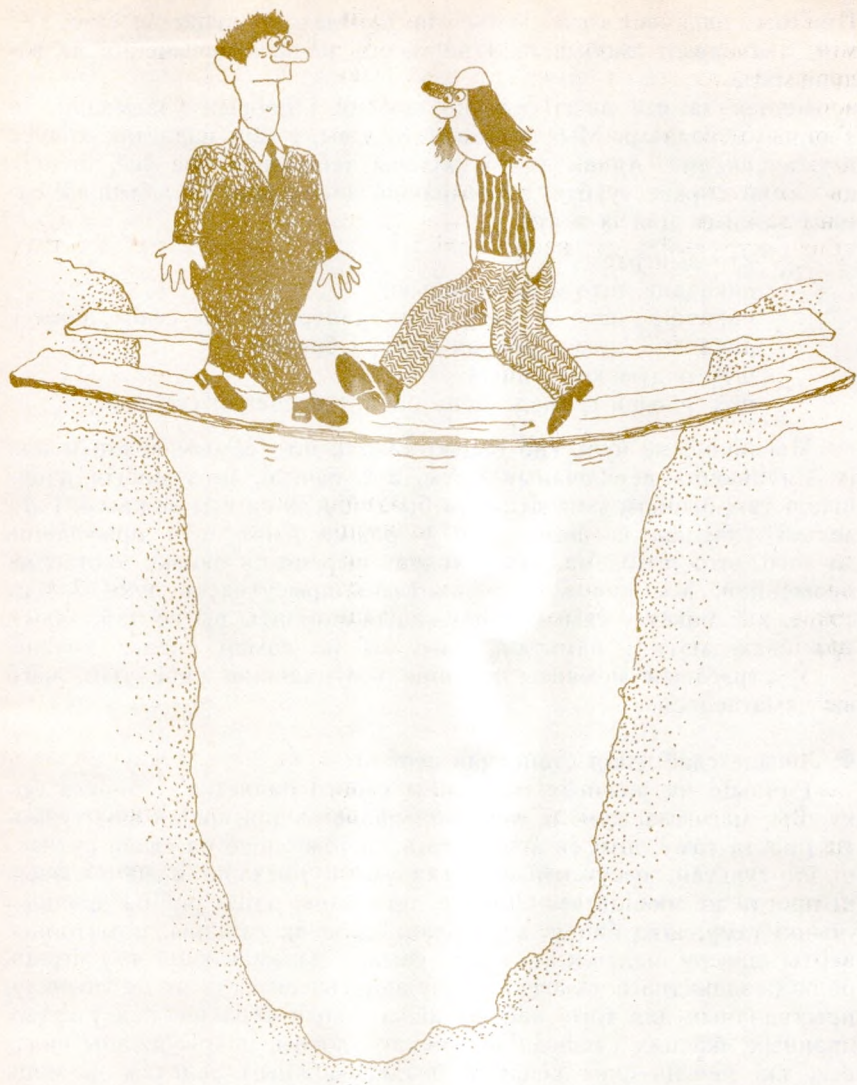
● Лічыце сваё дзіця станоўчай асобай

Гляньце на дрэнныя паводзіны свайго падлетка з іншага боку. Вы, магчыма, думалі, што ваш падлетак прыносіць вам турботы проста таму, што ён хоча гэтага, ці таму, што па сваёй сутнасці ён гультай, несумленны, легкадумны, нясталы яшчэ чалавек, ці проста не любіць вас. Лічыце, што ваша дзіця робіць дрэнныя учынкi таму, што баіцца адстойваць сябе як салідны, прыстойны, варты даверу чалавек, — такія ўчынкi дапамагаюць яму іграць ролю безадказнага чалавека. Таму адносьцеся да іх як да ўчынкаў, прызначаных для таго, каб вы яшчэ больш пераканаліся ў гэтых дрэнных якасцях і паводзілі сябе як злосны, пакрыўджаны чалавек, які лічыць сябе кепскім, бездапаможным бацькам ці маці. Замест таго, каб і далей быць у такой ролі, мы раім зрабіць нешта іншае для вашага сына ці дачкі.

Паверце, што ваша дзіця, па сутнасці, надзейны, прыстойны, варты даверу чалавек і што яно, як кожны чалавек, хоча справядлівых, прыязных узаемных адносін з блізкімі людзьмі. Калі вы канфліктуеце са сваім дзіцем, звяртайцеся да тых яго пачуццяў, якія прагнуць такіх узаемаадносін.

● Вашы адносіны могуць змяніць абставіны

Тое, як вы разумееце сітуацыю паміж вамі і вашым падлеткам, уплывае на яе. Вашы адносіны да дзіцяці не толькі дапама-



гаюць вам вырашыць, як дзейнічаць, але, што яшчэ больш важна, яны ўплываюць на ўчынкi і паводзіны вашага падлетка.

Адносіны паміж людзьмі ўзаемазалежныя. Тое, як вы ставіцеся да чалавека, з якім маеце справу, можа падзейнічаць на яго ў значнай ступені, і вашы адносіны да рэчаіснасці стануць аднолькавыя. Праверце гэта: паглядзіце адкрыта ў вочы першаму чалавеку, якога сустрэнеце, і прыветліва ўсміхніцеся яму або зірніце на яго пахмурна. Вы ўбачыце, як гэта адразу адаб'ецца на ім.

Гэты ўплыў адзін на аднаго асабліва важны ў адносінах паміж бацькамі і дзецьмі, таму што вы — проста бацька ці маці, дарослы чалавек, а ваш падлетак чакае ад старэйшых ведаў і вопыту незалежна ад таго, што ён мае на ўвазе зрабіць ці сказаць. Такім чынам, вашы адносіны могуць уздзейнічаць на вашага падлетка ў большай меры, чым яго на вашы. Вазьміце на сябе ініцыятыву стварэння настрою і атмасферы паміж вамі і вашым дзіцем і не давайце ўцягнуць сябе ў спаборніцтва, дзе галоўным з'яўляецца «хто выйграе», нават калі падлетак правакуе вас на гэта.

Зразумейце, што, калі вы будзеце проста станоўча ставіцца да свайго падлетка, гэта зробіць плённы ўплыў на пераадоўванне цяжкасцей, якія ўзнікаюць з ім.

● Раўнапраўныя адносіны

Уявіце сабе, якія былі б адносіны, заснаваныя на раўнапраўі паміж вамі і вашым сынам ці дачкой. Калі ў вас бяда, то асноўная цяжкасць, напэўна, заключаецца ў тым, што вашы адносіны з сынам ці дачкой перайшлі ад раўнапраўных да адносін, пры якіх адзін з вас стараецца кантраляваць другога, іншымі словамі, да адносін раба і гаспадара. У першай палавіне кнігі мы прасілі вас не імкнуцца стаць гаспадаром, а дзіця зрабіць рабом. Цяпер гэтак жа важна, каб вы перасталі быць рабом, а дзіця — гаспадаром.

Вы перастанеце быць рабом, а дзіця — гаспадаром, калі будзеце адносіцца да сваіх жаданняў і правоў гэтак жа сур'ёзна, як да правоў усіх іншых, уключаючы правы і патрэбы вашага дзіцяці; калі вы будзеце адстойваць іх з усёй заўзятасцю, з якой вы рабілі б гэта для любой прыгнечанай істоты.

Вы пачалі працаваць над гэтым у шостаі главе і цяпер павінны працягваць сваю працу.

Прадумайце, ці супадаюць вашы погляды наконт гэтых адносін з наступнымі думкамі:

Гэта мой абавязак — клапаціцца пра сваё дзіця. Яно нічым не абавязана мне.

Я адказваю за яго (ці яе). Ён (ці яна) не адказвае за мяне.

Мой падлетак мае права на маю падтрымку і любоў без аддачы са свайго боку. У мяне няма ніякіх асаблівых правоў у гэтай сітуацыі.

Мы чулі, як многія бацькі і падлеткі выказвалі розныя варыянты такога аднабаковага пункту гледжання. Бацькі кажуць нешта накшталт гэтага:

У мяне ёсць абавязак. Я абавязаны клапаціцца пра яе.

Мне даводзіцца мірыцца з гэтым, бо ён мой сын.

Я пачну жыць для сябе пасля таго, як яна стане самастойнай.

Падлеткі выказваюць думкі, якія адлюстроўваюць тыя ж самыя ідэі: бацькі вымушаны мірыцца з дзецьмі і прымаць усё, што б яны ні рабілі, пакуль не дасягнуць пэўнага ўзросту. Гутарка з адным пятнаццацігадовым хлопцам адлюстроўвае гэты пункт гледжання:

— Хто гатуе ежу для ўсіх?

— Мама.

— А хто прыбірае кватэру?

— Мама.

— А смецце?

— Мама ставіць у гараж, а бацька па серадах, ідучы на работу, выносіць яго.

— Як наконт двара?

— Тата любіць вычышчаць яго па выхадных.

— Хто мяняе бялізну і засцілае ложка?

— Мама.

— Усе ложка?

— Так.

— Чаму?

— *(Паціскае плячамі.)* Гэта яе работа.

— А твая?

— *(Паціскае плячамі.)* Здаецца, ніякая. Але ж мама не працуе, таму клапаціцца пра нас — яе работа.

Вось яшчэ тры прыкладзівыя прыклады з нашых назіранняў:

Карл (13 гадоў) нарабіў беспарадку ў бацькавай майстэрні і на кухні, гатуючы сабе паесці. Бацька папрасіў усё прыбраць, але Карл сеў на мапед і паехаў вечарам паіграць у пінбол. Калі бацька сказаў: «Значыць, так, пакуль усё не прыбярэш, я не пушчу цябе ў дом», Карл засмяяўся і сказаў: «Пусціш, гэта твой абавязак».

Эн (14 гадоў), калі маці была на рабоце, у час заняткаў прыводзіла дадому сяброў курыць марыхуану. Дамоў вечарам яна прыходзіла, калі хацела, не прыбрала за сабой у хаце, адмаўлялася дапамагаць па гаспадарцы. калі яе запыталі, чаму маці мірыцца з гэтым і працягвае ўтрымліваць яе, яна проста адказала: «Яна павінна».

Джэф (17 гадоў) толькі што разбіў матчын аўтамабіль і пакінуў яго на адлегласці некалькіх міль ад дома. На працягу многіх месяцаў ён не дапамагаў па гаспадарцы, ні капейкі не ўносіў у сямейны бюджэт. Калі маці ў поўнай распачы выказала сваё незадавальненне, ён адкінуўся на крэсла і здэкліва супакоіў: «Ну пацярпі яшчэ адзін год, бэбі!»

Падлеткі з такімі поглядамі на бацькоў не схільныя быць удзячнымі ім за тое, што бацькі робяць для іх; яны хутчэй могуць абурацца, што іх «служы» не робяць для іх больш. Мы размаўлялі з падлеткамі, якія шчыра адчувалі сябе ашуканымі, таму што бацькі не забяспечваюць іх аўтамабілямі, а калі і забяспечваюць, дык недастаткова шыкоўнымі. Гэтыя падлеткі лічаць, што яны маюць права на тое, каб іх усім забяспечвалі і пра іх клапаціліся, а самі яны не павінны нічога аддаваць узамен. А пасля яны абражаюцца і злююцца, калі тое, што прапануюць ім бацькі, не задавальняе іхніх спадзяванняў.

Калі што-небудзь з пералічаных прыкладаў супадае з тым, як

склаліся адносіны ў вас з сынам ці дачкой, тады мы лічым, што вам пара скласці для сябе «дэкларацыю правоў чалавека» і даць слова прытрымлівацца яе. Падумайце аб тым, каб замест упамянутага падыходу кіравацца такімі думкамі, як:

Маё дзіця і я, як усе людзі, маем пэўныя правы.

Маё дзіця нясе адказнасць за здзяйсненне сваіх жаданняў і за сваё шчасце, а я адказваю за сваё.

Мая першая задача — любіць сваё ўласнае «я»; гэта, фактычна, пойдзе на карысць блізкім мне людзям.

Самыя лепшыя бацькі — гэта не рабы і не гаспадары, а бацькі, якія маюць роўныя правы з дзецьмі.

Самае лепшае, што я магу даць свайму сыну ці дачцэ — гэта прыклад таго, што кожнаму трэба клапаціцца пра свае ўласныя пачуцці, жаданні і погляды і быць шчаслівым.

Цяпер, каб падвесці вынік нашых меркаванняў аб раўнапраўных адносінах, падумайце аб тым, як перайсці да раўнапраўных адносін са сваім падлеткам.

● **Вашы правы**

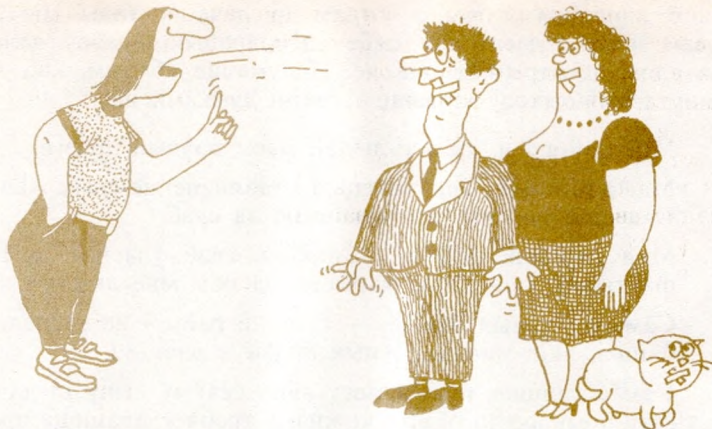
Цяпер, калі вы вырашылі, што сапраўды хочаце мець раўнапраўныя адносіны са сваім сынам ці дачкой, вызначце, у чым заключаюцца вашы правы, і паабячайце адстойваць іх.

Як жа даведацца, якія вашы правы?

На першы погляд вам можа здацца, што вашы правы — гэта нешта такое, што ёсць у вас ад нараджэння, такая ж неад'емная і нязменная частка вашага «я», як вушы і рукі. Аднак, калі вы даведаецеся, што людзі маюць вельмі розныя правы ў розныя часы і ў розных частках свету, вы зразумеете, што не існуе такой рэчы, як прыроджанае права.

У вас такія «правы», якія вы і людзі вакол вас устанаўліваюць і лічаць сваімі. Напрыклад, калі вы і ўрад лічыце ці дамаўляецеся, што ў вас ёсць права на ўласнасць, тады вы маеце гэта права. Калі вы незадаволены сваімі правамі ў якой-небудзь сітуацыі, вы самі павінны выбраць і патрабаваць для сябе новыя правы, якія, на вашу думку, будуць больш справядлівыя. Так заўсёды было з правамі людзей. Напрыклад, у даўнія часы права голасу проста не існавала. Пасля людзі прыдумалі гэта права, пачалі патрабаваць яго, змагацца за яго, і з таго часу права голасу існуе. Спачатку, аднак, мужчыны мелі гэта права, а жанчыны — не, і на працягу таго часу, на які распаўсюджвалася такое рашэнне, гэта лічылася «правам» мужчын, таму што людзі так дамовіліся. Пасля жанчыны запатрабавалі гэта права для сябе, пачалі змагацца за яго, і цяпер агульнапрызнана, што яны маюць гэта права.

Інакш кажучы, у абсалютным сэнсе вашы правы не існуюць нідзе. Толькі ад вас залежыць, як вы іх сфармулюеце і ці будзеце іх дамагацца.



Калі вы, нарэшце, сур'ёзна вырашыце, што вы хочаце мець пэўныя правы, якіх вам раней не давалі, будзьце гатовы адстаяць іх. У наступных главах мы пакажам, як гэта зрабіць. Адстойваць іх неабходна таму, што, калі вы дагаджалі людзям нейкі час, яны пачынаюць думаць, што так і павінна быць, і будучь пярэчыць, калі вы запатрабуеце штосьці іншае. Калі ваш падлетак не лічыўся з вамі на працягу пэўнага часу, то, верагодна, ён упэўнены, што так і павінна быць, і будзе за гэта змагацца. Тым, што вы не патрабавалі свайго права на раўнапраўе, вы ў нейкім сэнсе далі свайму сыну ці дачцэ падставу паверыць, што вы не маеце гэтага права, і цяпер ваш падлетак прызвычаіўся да гэтага. Такім чынам, калі вы ўпершыню патрабуеце новыя правы, вам, напэўна, давядзецца падрыхтаваць вашага падлетка, каб ён прыняў іх. Тут можна ўспомніць, як сын садоўніка гуляў з прынцам у шахматы на працягу многіх гадоў. Сын садоўніка заўсёды гуляў горш, чым мог, каб выйграў прынца. Праходзіць нейкі час, і абодва пачынаюць думаць, што прынец мае права выйграваць, а сын садоўніка — не мае, проста таму, што так было заўсёды. Цяпер, калі сын садоўніка захоча вярнуць сваё «права» на законны выйгрыш, зусім верагодна, што прынец пачне пратэставаць, крыўдзіцца, думаць, што з ім абыходзяцца несправядліва.

Мы заўважылі, што, калі заўсёды пакаролівыя бацькі пачынаюць адстойваць свае правы, рэакцыя падлеткаў на гэта вельмі нагадвае рэакцыю прынца, якога абыграў садоўнік.

Задумайцеся над наступнай праўдзівай гісторыяй.

Заможны бацька забяспечваў машынамі ўсіх сваіх дзяцей, калі ім спаўнялася шаснаццаць гадоў. Чацвёртае дзіця — сын — разбіў новую машыну. Бацька купіў яму другую. Калі сын разбіў і гэту, бацька адмовіўся купляць трэцюю. Хлопец шчыра палічыў, што яго зняважылі, абразілі, абышліся з ім несправядліва. Ён прызвычаіўся да думкі, што тата забяспечвае машынамі, і шчыра верыў, што бацька не мае права адмовіць яму і на гэты раз.

Такім чынам, калі ваш падлетак робіць тое самае, пра што мы гаварылі ў гэтай главе, то, напэўна, у вас менш правоў, чым вы

хацелі б і чым вы лічыце справядлівым для сябе. Пажадана, каб вы вызначылі новыя, больш справядлівыя для сябе правы і па-турбаваліся, каб не страціць іх.

Вам давядзецца папрацаваць, каб устанавіць новы пункт гледжання на справядлівасць вашых правоў адносна свайго дзіцяці, гэтак жа як вымушаны былі зрабіць у прыведзеных вышэй прыкладах сын садоўніка і бацька юнака. Вам трэба будзе даць новае азначэнне сваіх правоў і адстойваць іх.

Вось некаторыя з правоў, якія палічылі неабходнымі для сябе асабныя бацькі.

Права на асабістае жыццё.

Права на ўласныя адносіны з жонкай (мужам) і з сябрамі.

Права на тое, каб не баяцца насілля.

Права на гарантыю ўласных рэчаў.

Права на свой вольны час.

Права на пачцівае, далікатнае абыходжанне.

Права на адносіны, якія нагадваюць вуліцу з двухбаковым, а не аднабаковым рухам.

Права на належны спакой і цішыню.

Права адчуваць, што кожны нясе свой груз, што «я не кармлю гультая».

Права замкнуць свой дом вечарам і ведаць, што ніхто ўжо больш не прыйдзе.

Між іншым гэтыя «правы» не надта адрозніваюцца ад таго, што хочучь дзеці мець для сябе. Запомніце, што вы павінны гарантаваць свайму падлетку тыя ж правы, якія вы патрабуеце ў дадзены момант для сябе. Нічога не выйдзе, калі вы будзеце патрабаваць гэтыя правы для сябе, не даючы іх свайму дзіцяці.

Падсумаваўшы ўсё сказанае, адразу ж вырашыце, у чым вашы правы, і прыміце на сябе абавязак стаяць за сябе.

● Страх перад скандаламі

Наступнае, што вам трэба зрабіць пасля таго, як вы вызначыце вашы законныя правы і вырашыце абараняць іх,— гэта змірыцца са страхам перад скандаламі, з якімі вам, магчыма, давядзецца сутыкнуцца.

Бацькі часам мірацца са многім таму, што баяцца надзьмутых дзіцячых твараў, злосных позіркаў, шумных сцэн, якія могуць узнікнуць, калі бацькі адстойваюць сябе. Гэта зусім натуральна. Нікому не падабаецца нязгода ў доме і тое жahlівае становішча, калі ты паўстаеш супраць блізкіх. Адзін з аўтараў гэтай кнігі і цяпер яшчэ вельмі добра памятае і адчувае той страх. Было гэта ў сітуацыях, якія прыводзяцца ніжэй.

Я сказала сваім дзецям, што не хачу, каб яны лазілі ў халадзільнік перад абедам. Я сядзела ў пакоі прыблізна а палове чацвёртай і пачула, як мой сын (было яму 16 гадоў) зайшоў у кухню і адчыніў халадзільнік. Я ведала, што наступнае, што трэба зрабіць, гэта сказаць, ужываючы «я-каз»: «Сын, ты ж ведаеш, я не люблю, каб нехта перакусваў перад абедам». Я так баялася сказаць гэта, што пачала літараль-

на калаціца. Я адчувала амаль неадольную спакусу прыкінуцца, што нічога не чула, каб толькі не давалося гаварыць пра гэта.

Гэты страх перад скандаламі, безумоўна, можна неяк апраўдаць. Бо сапраўды на вас могуць глядзець коса ці ўстройваць вам сцэны, калі вы будзеце адстойваць свае правы, асабліва калі з вамі не лічыліся на працягу доўгага часу. Нягледзячы нават на тое, што сыну ці дачцэ вельмі патрэбны тыя абмежаванні, якія вы ўстанавіце, ні адзін падлетак, незалежна ад таго, які ў яго характар, не намераны проста прыняць іх і сказаць: «Дзякуй!» І падлеткі могуць рабіць усё магчымае, каб прымусіць вас адступіцца, як толькі вы пачняце стаяць за сябе. Яны могуць казаць нешта накшталт наступнага:

Ты не клапацішся пра мяне.

Я ненавіджу цябе.

Я ўцяку з дому.

Лепш бы я (ці ты) памёр.

Яны могуць не размаўляць з вамі, надзьмуцца, паказваючы, што вы з імі кепска абыходзіцеся. У іх могуць быць выбухі гневу, яны могуць біць рэчы.

Лінда (15 гадоў) нейкі час увільвала ад усялякай хатняй працы. Маці папрасіла яе падмесці падлогу. Нічога не кажучы, Лінда зачыніла дзверы і пабегла з дому.

Аліні (16 гадоў) мела прывычку кожную раніцу надакучаць маці наконт аўтамабіля. Маці не казалі ні «так», ні «не», знаходзіла розныя адгаворкі і, нарэшце, не вытрымала. Аднойчы, у час снедання, маці сказала цвёрда: «Не!» Аліні на поўным сур'ёзе пагражала скінуць сваю хворую бабулю ў басейн.

Кэрал (14 гадоў) мела прывычку прыходзіць дадому, калі ўсе ўжо даўно павячэралі, а тады есці тое, што засталася на кухні. Але яна ніколі не прыбіралася пасля сябе. Маці папрасіла, каб яна пакідала за сабой парадак, пачала настойваць на гэтым. У адказ Кэрал раззлавалася і пабіла шмат рэчаў у сваім пакоі. Пры гэтым яна крычала так моцна, што суседзі напалохаліся і выклікалі паліцыю.

Цяпер мы ведаем, што перспектыва такіх паводзін можа палохаць. Мы лічым, што чым менш вы будзеце іх баяцца, тым менш верагодна, што яны будуць мець месца. Ні адзін падлетак не будзе дарма злавацца і ўчыняць скандалы ў прысутнасці чалавека, на якога гэта не робіць ніякага ўражання.

Бываюць, аднак, выпадкі, калі страх перад скандалам нельга апраўдаць. Мы думаем, што ў такіх выпадках вы больш за ўсё баіцеся не таго, што зробіць дзіця. Чаго вы на самай справе баіцеся, дык гэта, напэўна, адной думкі аб тым, што вы будзеце адстойваць свае правы перад усімі навідавоку як сапраўдная, салідная асоба, якая асмельваецца падняць галаву і сказаць: «Я патрабую гэтыя правы для сябе». Мы добра ведаем, што гэта і сапраўды можа быць пакутліва. Мы таксама ведаем, што адстойванне сваіх правоў такім адкрытым спосабам на самай справе складае самую сутнасць добрых чалавечых адносін.

Калі вы баіцеся скандалаў, то, магчыма, гэта таму, што вы адчуваеце сябе бездапаможнымі перад імі, не ведаеце, што рабіць. Калі ж вы будзеце рабіць нешта пэўнае, канкрэтнае ў дадзены мо-



мант, гэта зменшыць страх. Мы дадзім вам парады наконт гэтага ў наступнай главе, і ў вас будзе неабходная зброя, каб справіцца са скандалам.

Зразумейце таксама, што ў час скандала вы, фактычна, аддаеце свайму сыну ці дачцэ самае каштоўнае — часцінку сябе, а ён ці яна адчуваюць вялікую патрэбу ў гэтым.

Апрача таго, калі вы наогул баіцеся скандалу, зразумейце, што такая сітуацыя з вашым падлеткам — гэта шанс пазбавіцца страху. Вы можаце навучыцца спакойна прымаць скандалы і нават атрымліваць задавальненне ад іх, таму што ведаеце, як справіцца з імі.

Практыкаванне. Калі ў вас ёсць магчымасць, паслухайце, як размаўляюць паміж сабой малыя дзеці, скажам паміж пяццю і дзесяццю гадамі. Заўважце, якія яны непасрэдня: абураюцца, кажуць, што думаюць, камандуюць. Яны зусім не баяцца скандалаў. Як у чалавека дарослага, у вас намнога больш жыццёвага вопыту, чым у малых дзяцей. І што можа быць, калі ўсё ваша багацце пачуццяў вырвецца на паверхню? Магчыма, і вы, і ўсе іншыя будуць бачыць, што вы жывы чалавек.

Такім чынам, што датычыць скандалаў, у вас будзе зброя, каб справіцца з імі. Пасля таго як вы паспяхова перажывяце некалькі скандалаў, вы будзеце адчуваць сябе больш спакойна ў адносінах да іх і, напэўна, заўважыце, што скандалы становяцца менш частыя і не такія моцныя.

● Будзьце шчырыя

У шостаі главе мы раілі вам стаць больш уважлівымі да сваіх уласных жаданняў і пачуццяў і ўжываць, гаворачы пра іх, «я-сказы». Гэтым самым вы робіце не адну карысную справу: вы становіцеся шчырым, вы робіце першы крок, каб паклапаціцца пра сябе і ў непасрэднай камунікацыі аддаеце часцінку сябе другому чалавеку. Вы таксама развіваеце прывычку, на якую можна разлічваць, каб справіцца з любым скандалам. Як толькі вамі авалодае непрыемнае пачуццё (страх перад скандалам; трывога

перад тым, што будзе; разгубленасць з-за таго, што зрабіць ці сказаць, або любое іншае непрыемнае пачуццё), вы можаце пачаць клапаціцца пра сябе, засяродзіўшыся на сваім уласным «я»; запытацца, што яно адчувае, а пасля выказаць гэта адчуванне таму, хто ў гэты момант побач з вамі.

Я не магу прыдумаць, што сказаць. Я проста не ведаю, што сказаць.

Я зусім бездапаможны ў гэтым.

Я так баюся, што згарыць дом.

З кожнай кропляй такой сапраўднай шчырасці, якая выказваецца пры дапамозе «я-сказаў» (без «вы(ты)-сказаў»), вы адчуваеце, як да вас вяртаецца сіла, а адносіны паміж вамі становяцца больш раўнапраўныя.

Зразумейце, што галоўны аспект, які можа прывесці вас да раўнапраўных адносін і вырашыць пункты, якія закранаюць ваша жыццё,— гэта ваша шчырасць.

У заключэнне яшчэ некалькі парад бацькам, якія працуюць над праблемамі, што датычаць іх жыцця.

Будзьце ўпэўнены ў сабе і памятайце, што галоўнае, чаго вы дамагаецеся,— гэта ўласнае шчасце і прыстойнае дзіця, якое ўмее прымаць свае ўласныя рашэнні.

Помніце, што ваш падлетак, па сутнасці, надзейны, варты даверу чалавек, які свавольнічае таму, што не ведае, як павінен адстойваць свае правы прыстойны і кампетэнтны чалавек.

Зразумейце, што, выбраўшы такі падыход да дадзенай сітуацыі, вы ўжо паляпшаеце яе.

Лічыце сваёй мэтай раўнапраўныя адносіны паміж вамі і вашым падлеткам.

Вызначце свае справядлівыя правы ў гэтых адносінах і прыміце рашэнне абараняць іх. Зразумейце, што, калі вы зможаце разлічваць на сябе ў клопаце пра свае ўласныя правы, вы зможаце адчуваць сябе свабодна і ўпэўнена незалежна ад таго, да чаго прывядзе той ці іншы скандал.

Зразумейце, што скандалы могуць быць, і спадзявайцеся, што ваша няўпэўненасць у адносінах да іх можа перайсці ва ўпэўненасць і нават у прыемнае чаканне іх, калі вы навучыцеся кіраваць імі.

Разлічвайце на сваю ўласную шчырасць як на галоўны сродак ва ўсёй гэтай справе.



НЕ СПРЫЯЦЬ ДРЭННЫМ УЧЫНКАМ ДЗІЦЯЦІ І НЕ ЗАМАЦОЎВАЦЬ ІХ



Цяпер мы гатовы працаваць над спецыфічнымі праблемамі, якія могуць застацца нявырашанымі пасля таго, як мы старанна прайшлі першыя сем глаў кнігі.

Калі ласка, прагледзьце і зрабіце папраўкі ў сваім спісе пунктаў, якія датычаць жыцця бацькоў. Той спіс мог змяніцца, некаторыя пункты маглі памяншацца месцамі ці нават знікнуць пасля таго, як вы пераклалі адказнасць за пункты, што закранаюць жыццё дзіцяці, на вашага сына ці дачку. Пакіньце ў спісе пункты, якія ўсё яшчэ з'яўляюцца для вас праблемай, уключаючы і тыя, што ўзніклі ў вас на працягу некалькіх апошніх тыдняў пасля таго, як вы перасталі кантраляваць учынкi, якія датычаць толькі вашага дзіцяці.

Цяпер давайце пачнём працаваць з гэтым скарэктэраваным спісам.

У якасці першага кроку адшукайце ў ім тое, з дапамогай чаго вы, не ўсведамляючы гэтага, фактычна, заахвочвалі паводзіны, якія пералічаны ў спісе. Удумвайцеся ў кожны пункт, калі будзеце чытаць гэту главу, і ўважліва сачыце, ці не спрыялі вы самі тым або іншым учынкам вашага дзіцяці.

У дрэнных паводзінах дзяцей часта вінаватыя бацькі, якія або правакуюць на гэта дзяцей да таго, як яны робяць дрэнныя ўчынкi, або замацоўваюць іх пасля таго, як дзеці зрабілі гэтыя ўчынкi. Пускавым механізмам з'яўляецца, звычайна, якое-небудзь паведамленне ці пытанне, сказанае або зададзенае ад другой

асобы. Адмоўная ўвага ўскладняе турботную сітуацыю. Таму мы заахвочваем вас карыстацца «я-сказамі», а не «ты-сказамі» ці пытаннямі і канцэнтравать на сабе станоўчую ўвагу, а не адмоўную ўвагу на падлетку.

Давайце разгледзім некаторыя з характэрных спосабаў, з дапамогай якіх вы маглі б выклікаць ці замацаваць тыя самыя паводзіны, якія вас турбуюць. Мы абмяркуем пяць пунктаў, якія хутчэй за ўсё заахвочваюцца бацькамі.

Падлетак хлусіць.

Падлетак крадзе.

Падлетак гаворыць тое, што выклікае неспакой і страх, брыдка-словіць, лаецца.

Падлетак ваяўніча ці панура настроены.

Падлетак злоўжывае прыхільнасцю бацькоў.

Калі падлетак ашуквае

Калі адной з вашых праблем было тое, што ваш падлетак хлусіць, то цяпер, калі вы перадалі яму адказнасць за пункты, якія закранаюць толькі яго, дык ашуканства можа становіцца менш. Гэта таму, што дзеці часам ашукваюць тады, калі яны вымушаны пытаць у вас дазволу наконт пунктаў, што закранаюць жыццё толькі дзіцяці, і думаюць, што вы скажаце «не». Калі Марылін, напрыклад, хоча пахадзіць па магазінах з сяброўкай, якую нядаўна злавлі, калі яна крала ў магазіне, то ў Марылін узнікае вялікая спакуса сказаць вам няпраўду: «Мам, можна, сёння вечарам я пайду да Паўлы. Мы хочам папрацаваць над школьным заданнем». Калі б вы прытрымліваліся старой мадэлі паводзін, вы хутчэй за ўсё далі б дазвол на гэта, і тады Марылін магла б пайсці ў магазін, справядліва адчуваючы, што ўдала ашукала свайго дыктатара. Аднак, калі вы перасталі дазваляць або забараняць што-небудзь рабіць, як мы прасілі вас у главах 3—5, то ваша дачка не можа так лёгка апраўдаць сваю хлусню, і менш верагодна, што яна наогул будзе ашукваць. Цяпер, па новай мадэлі паводзін, калі Марылін усё ж такі папросіць у вас дазволу на бяскрыўдны візіт да сваёй сяброўкі, вы толькі скажаце: «Я рада, што ты мне пра гэта гаворыш. Я буду ведаць, што трэба пакінуць табе вячэру» ці, можа: «Я больш не даю дазvolaў, але дзякуй, што сказала, дзе ты будзеш». Вы не злавлі яе на хлусні, вы пакінулі яе сам-насам з сабою. Марылін у такім выпадку давядзецца ісці ў магазіны, ведаючы, што яна без патрэбы вас ашукала, што больш няма дыктатара, і яна не можа апраўдваць перад сабою хлусню. Гэта для яе менш зручна, чым было раней, і цяпер у яе больш магчымасці быць шчырай з вамі і сказаць, не ашукваючы: «Мам, я іду сёння вечарам у магазіны з С'юзан». У вас таксама ёсць больш магчымасцей выказаць увагу, цікавасць і давер, бо вы перасталі забараняць ёй ці даваць дазвол: «Мне неспакойна, я баюся, што С'юзан можа зноў украсці што-небудзь у магазіне і ўцягнуць у бяду цябе. Усё ж я ведаю, ты сама вырашыш правільна, ісці табе ў магазін ці не ісці».

Нават калі вы перадалі свайму сыну ці дачцэ адказнасць за пункты, якія закранаюць толькі іх жыццё, то нягледзячы на гэта, вы можаце сутыкнуцца з рознай іншай хлуснёй. У такім выпадку праверце, ці не правакуеце вы хлусню, задаючы пытанні, і ці не ўзмацняеце яе, канцэнтруючы адмоўную ўвагу на сваім падлетку тады, калі ён хлусіць.

Пачніце з расшэння: хоць тыдзень не задаваць свайму сыну ці дачцэ ніякіх пытанняў.

Напэўна, гэта не будзе так цяжка, як здаецца. Проста будзьце крыху напaгaтoвe, калі размаўляеце са сваім сынам ці дачкой. Кожны раз, як у вас узнікае жаданне задаць якое-небудзь пытанне, лепш нічога не кажыце ці замяніце пытанне на што-небудзь, што вы можаце выказаць «я-сцвярджэннем».

Замест:

Паспрабуйце так:

Ты ўжо зрабіў сваю работу? Я хацела б ведаць, ці чыстая ванна цяпер.

Чаму ты не вітаешся са мной, калі прыходзіш дамоў? У мяне ўражанне, што мяне не паважаюць, калі са мной не вітаюцца.

Як ты дабіраешся дадому? Я хвалюся за цябе і хачу быць упэўнена, што табе нішто не пагражае па дарозе дадому.

Ты зрабіў урокі? Нічога не кажыце! (Гэта яўна датычыць жыцця дзіцяці.)

Ёсць адно пытанне, супраць якога мы вас асабліва перасцерагаем,— гэта пытанне, з дапамогай якога вы правяраеце, ці не ашуквае ваш сын або дачка, калі вы пытаецеся пра нешта, што ўжо ведаеце. Напрыклад:

Пазванілі са школы і запыталіся, ці не захварэла Джэніфер (14 гадоў), бо яе не было ў школе. Пасля абеду маці запыталася ў Джэніфер: «Што было сёння ў школе?»

Мы лічым, што такое пытанне — заманьванне ў пастку. Мы супраць гэтага часткова таму, што гэта, хутчэй за ўсё, штурхае Джэніфер на хлусню і ў выніку дае ёй большую магчымасць практыкавацца акурат у тым, чаго не хоча яе маці і, што яшчэ горш, такое пытанне нясе ў сабе той жа элемент падману і маніпуляцый, як і сама хлусня. Простае сцвярджэнне і «я-сказ» былі б больш эфектыўныя:

Сёння званіў дырэктар і пытаўся, чаму ты не была ў школе. Я цяпець не магу, калі звоняць са школы, і вельмі хацела б (хацеў бы), каб мяне не абцяжарвалі такімі званкамі.

Калі вы перастанеце задаваць пытанні, выпадкі хлусні, напэўна, значна пойдуць на спад. Праўда, ваш падлетак усё яшчэ часам можа ашукваць вас, таму што ён не разумее: вы больш не збіраецеся працягваць гульню. У такіх выпадках, калі вы пачуеце, што ваш падлетак хлусіць, ні ў якім разе не дайце яму адчуць ад-

моўную ўвагу з вашага боку, а зрабіце што-небудзь іншае. Любая ваша занепакоеная ці злосная рэакцыя падмацуе звычку ашукваць, таму зрабіце нешта накшталт наступнага:

Проста скажыце «гм» і займіцеся любімай справай.

Уявіце, што вы слухаеце, як суседскае дзіця расказвае вам нешта ў час сяброўскай размовы, і нават калі вы лічыце, што яно кажа няпраўду, не варта правяраць гэта; вы можаце проста быць ветлівымі.

Скажыце: «Мне няёмка, бо я цэлы час адчуваю, што мяне ашукваюць, таму хацела б спыніць гэту размову».

Калі вы ўпэўніцеся, што сапраўды перасталі задаваць пытанні і ўдзяляць свайму падлетку адмоўную ўвагу, мы не абяцаем, што вы атрымаеце такія ж добрыя вынікі, як Кэйціна маці ў наступным узятым з жыцця выпадку. І гэта нас таксама не здзівіла б. Такая хітрасць часта дае добрыя вынікі, і мы пачалі лічыць, што, калі падлетак ашуквае, гэта адна з самых лёгкіх праблем, з якімі даводзіцца спраўляцца бацькам.

Місіс Р. скардзілася, што Кэйці ашуквала амаль увесь час. Яна хлусіла, калі расказвала, як правяла дзень (сёння ў школе я атрымала «выдатна»), а таксама выдумляла доўгія гісторыі аб тым, што яна бачыла і чула. Даследаванне паказала, што місіс Р. безупынна задавала дачцэ пытанні, пачынаючы ад: «Як справы?» і «Што было ў школе?» да «Што ты цяпер робіш?», «Чаму ты ўкрала маю касметыку?», «Што ты збіраешся рабіць?», «Няўжо табе не хочацца быць добрай дзяўчынкай?», «Чаму ты хлусіш?». Мы яе навучылі не задаваць пытанняў, а ўжываць «я-сказы» або проста маўчаць. Інакш кажучы, яна павінна была перастаць правакаваць Кэйціну хлусню. Ёй таксама паралі рэагаваць на любыя яркія гісторыі з выразам шчырай цікаўнасці: «Як цікава!» Інакш кажучы, яна павінна была перастаць падмацоўваць Кэйціну хлусню, працягваючы адмоўную ўвагу да яе. Місіс Р. зрабіла гераічны паварот, літаральна прытрымліваючыся нашых прапановаў. Хаця мы ўсе думалі, што барацьба з хлуснёй будзе працяглая, Кэйці перастала хлусіць адразу ж.

Вядома, калі ваш падлетак перастане хлусіць, вы, магчыма, таксама зразумеете, што вас непакоіла не столькі сама хлусня, колькі тое, пра што ён хлусіць. Калі ваш падлетак маніць, што ходзіць у школу, ці не прызнаецца, што нюхае клей, што ўкраў у вас каштоўную біжутэрыю, ваша праблема не будзе вырашана, калі ён проста перастане хлусіць. Вы хочаце, каб ён перастаў прагульваць заняты, злоўжываць наркотыкамі ці крадці. У такім выпадку павіншыце сябе, што вы змаглі спыніць гэту хлусню! Пасля адразу пачынайце займацца другой падспуднай праблемай. І калі гэта праблема закранае жыццё толькі вашага падлетка, перачытайце главы 2—4. Калі ж гэта праблема, якая закранае жыццё бацькоў, працягвайце працаваць над гэтай і наступнай главамі.

Калі падлетак крадзе

Часам бацькі паведамляюць пра такія рэчы:

Дзе б я ні паклала грошы, мой сын Том (16 гадоў) знойдзе і ўкрадзе крыху.

Сандра (14 гадоў) бярэ мае рэчы, біжутэрыю і прадае сябрам.

Ралф (16 гадоў) прывёў у дом двух сяброў, калі я быў у ад'ездзе па службовых справах, і дазволіў ім лазіць па шафах. Яны знайшлі 65 долараў, якія я пакінуў жонцы на прадукты, і ўзялі іх сабе.

Бацькі часта пачынаюць двухэтапную праграму, якая ўзмацняе і правакуе падлетка на крадзеж, адразу пасля першага выпадку крадзяжу. Яны робяць гэта, па-першае, канцэнтруючы адмоўную ўвагу на той асобе, якая ўкрала нешта: лаючы яе, задаючы пытанні, караючы; па-другое, працягваючы пакідаць на відным месцы каштоўныя рэчы, якія можна ўкрасці ў наступны раз. Чым больш іх хвалюе тое, што падлетак крадзе, чым больш яны хочуць мець магчымасць давяраць сваім дзецям, тым больш верагодна, што яны будуць рабіць гэта.

Што хочаце, але толькі не гэтыя два метады могуць спрыяць вырашэнню праблемы крадзяжу. Ваша задача — вызначыць свае паводзіны, якія не будуць суправаджацца адмоўнай увагай у адносінах да вашага падлетка і не будуць падштурхоўваць яго зноў красці. Існуе шмат розных творчых шляхоў у выбары таго, што можна зрабіць, і любы з іх, безумоўна, дасць лепшы вынік, калі вы выбераце яго самі. Бо тое, што вы робіце, менш важнае, чым тое, што вы маглі б рабіць, адчуваючы сябе ўтульна і спакойна, без эмацыянальнай нагрузкі, і вы самі лепш ведаеце, што так можа быць. Напрыклад, вы можаце выкарыстоўваць кожны крадзеж як сігнал таго, што павінны заняцца любімай справай, аб'яўляючы ўсім (у тым ліку і верагоднаму злодзею), што вы робіце гэта, каб зменшыць боль, які прычыняе вам крадзеж. Яшчэ, што можна зрабіць, дык гэта не адбіраць у злодзея ўкрадзеную рэч.

У рамане Гюго адзін чалавек украў у свяшчэнніка, які даў яму ежу і прытулак, сярэбраныя рэчы. Калі жандары прывялі яго да свяшчэнніка, каб праверыць, ці праўда, што ён не краў гэтыя рэчы, свяшчэннік аб'явіў, што гэта сапраўды быў падарунак. Такое ахвяраванне серабра з'явілася крытычным паваротным пунктам у жыцці гэтага чалавека і прывяло яго да шмат лепшага жыцця. Зноў жа важнай рысай кожнага рашэння з'яўляецца не сам выбар, а тое, што вы адчуваеце сябе лёгка і спакойна, калі робіце гэта. Калі пасля прыняцця рашэнняў, апісаных вышэй, вы адчуваеце, што пра вас ніхто не дбае, паглядзіце, ці не дапамогуць вам наступныя два простыя і практычныя крокі.

Спачатку ўпэўніцеся, што вы не спрыяеце таму, каб ваш падлетак краў, і не пакідайце спакуслівыя рэчы на відавоку, калі ведаеце, што іх могуць украсці. Паглядзіце, якія рэчы ў вас крадуць. Гэтак жа, як вы схавалі б іх пад замок у пакоі ў атэлі, зрабіце тое самае і ў сваім доме. Вы ж не пакінеце абы-дзе сумку, кашалёк, грошы ці каштоўнасці, нават проста прывабныя невялікія рэчы (такія, як электронны гадзіннік ці транзістар), калі сапраўды не хочаце страціць іх і калі ведаеце, што бываюць выпадкі крадзяжу.

Скажыце свайму сыну ці дачцэ, ужываючы «я-сцвярджэнне», што збіраецца зберагчы свае рэчы ад небяспекі. Напрыклад: «Кэрал, я заўважыла, што частка маіх грошай знікае, таму з гэтага моманту я буду захоўваць іх у іншым месцы».

Мы давалі такія парады многім бацькам.

Мэрына маці адна гадала дваіх дзяцей у цеснай кватэры: адзінае месца для сваіх асабістых рэчаў, якое яна магла сабе дазволіць, была скрыначка на шафе, дзе яна захоўвала каштоўную біжутэрыю, цыгарэты і крыху грошай. Некалькі разоў на тыдзень яна заўважала, што некаторыя гэтыя рэчы зніклі, і яны з Мэры (13 гадоў) сварыліся з-за гэтага. Сварка заўсёды праходзіла па адной мадэлі: маці пыталася, ці брала Мэры што-небудзь, Мэры адмаўлялася, маці абвінавачвала, Мэры здавалася, маці плакала. Мы навучылі Мэрыну маці перастаць задаваць пытанні, абвінавачваць, плакаць, а купіць надзейны замок для скрыначкі.

У сям'і над Роджэрам (15 гадоў) працяглы час вісеў цень падазрэння. У яго бацькі ў буфете стаяў поўны збанок са старажытнымі манетамі. Паступова іх станавілася ўсё менш і менш. Бацькі падазравалі, што Роджэр браў манеты. Ён, зразумела, адмаўляўся. Мы параілі бацьку трымаць збанок з манетамі пад замком.

Калі вы зберажаце рэчы ад небяспекі, то гэта, напэўна, будзе недастаткова для таго, каб вырашыць праблему крадзяжу. Перш за ўсё, калі гэта адзінае, што вы робіце, ваш падлетак можа палічыць, што гэта гульня ці нейкае спаборніцтва, і ўхітрыцца знайсці месца хованкі, зламаць замкі і паадчыняць шуфляды. Акрамя таго, вам, напэўна, не хочацца замыкаць рэчы ў сваім уласным доме да туль, пакуль дзеці не вырастуць і не пойдучь з дому.

Другое, і гэта зрабіць цяжэй, выключыць адмоўную ўвагу і жыць сваім жыццём, як бы нічога не здарылася, калі ў вас нешта ўкралі.

Мы не сумняваемся, што падлеткі крадуць таму, што баяцца выдзеліцца і здацца добрымі, шчаслівымі, вартымі даверу людзьмі, а крадзеж — гэта лёгкі шлях заставацца ў вачах іншых кепскімі і ненадзейнымі. Дзеці могуць здабыць амаль усё, што крадуць, якімі-небудзь іншымі шляхамі, але для гэтага трэба быць сумленнымі і, напэўна, працавітымі, што характарызавала б іх як людзей, вартых даверу. Тое, што яны крадуць, наадварот, пацвярджае, што яны нічога не вартыя, таму яны і робяць гэта. Значыць, самы лепшы сродак спыніць крадзеж — гэта пераканаць, што, крадучы, падлетак не дасягае сваёй мэты. Трэба зрабіць усё магчымае, каб яму стала прыемна адчуваць сябе добрым, надзейным чалавекам. Але гэтага можна дасягнуць, калі вы самі будзеце ўзорам, паказваючы, што вам самім добра, весела і надзейна, што вы будзеце клапаціцца пра сябе і што вас нельга справакаваць на адмоўную ўвагу. Калі вы будзеце прыкладам для свайго падлетка, ён пакрысе асмеліцца і будзе адчуваць сябе вартым і надзейным, яму не трэба будзе больш красці, каб даказаць адваротнае.

Як жа клапаціцца пра сябе, калі ваш сын ці дачка ўкралі ў вас што-небудзь? Мы просім вас рабіць менавіта тое, што вы рабілі б, калі б абваліўся кавалак даху. Каб адрамантаваць яго, вы, мабыць, папрасілі б дапамогі, але ні ў якім разе не крычалі б і не вінавацілі свайго падлетка. Вы чалавек, якога пакрыўдзілі тым, што абакралі, і ваша задача цяпер — зрабіць што-небудзь, каб супакоіць

сябе. Вось некалькі прыкладаў, якія паказваюць, як можна паклапаціцца пра сябе. Заўважце, што ва ўсіх прыкладах пазбягаюць адмоўнай увагі да дзіцяці. Замест гэтага падкрэсліваюцца «я-сказы» і ўвага засяроджваецца на справядлівых адносінах да сябе.

Уявіце, што вы заўважылі, што з вашай сумкі ці кашалька прападаюць грошы. Адно з дваіх вашых дзяцей, Біл, браў грошы і раней, і таму вы падазраеце, што і на гэты раз іх узяў ён, хоць вы цалкам не ўпэўнены ў гэтым. Вы кажаце:

— Мэйбл і Біл, я толькі што заўважыла, што ў маім кашальку не хапае 10 долараў. Я хацела б, каб мне дапамаглі вярнуць іх.

— Я не браў іх.

— І я не брала.

— Я разумею, што вы кажаце. А я кажу, што хачу, каб вы мне іх вярнулі. Калі іх не будзе да заўтра, у нас цэлы тыдзень будзе суп з сачавіцы, бо тыя грошы прызначаліся на прадукты.

Наступным крокам можа быць тое, што вы ці хто іншы «знойдзе» грошы. Яны таямнічым чынам могуць апынуцца ў рэшце рэшт у вашым кашальку, ці Біл раптам знойдзе іх у шуфлядцы на кухні, дзе звычайна ляжыць ваш кашалёк. Калі грошы знойдуцца такім чынам, вазьміце іх, быццам так і трэба, і ўстрымайцеся ад сарказму. Калі грошы не знойдуцца, гатуйце суп з сачавіцы да таго часу, пакуль не зэканоміце тыя самыя 10 долараў для сябе.

Па-рознаму, у залежнасці ад сітуацыі, мы вучылі бацькоў, чые дзеці кралі ў іх, клапаціцца пра сябе.

Рэлф (16 гадоў) быў спакойны, даволі сарамлівы хлопец, якому вельмі хацелася мець сяброў. Аднойчы яго бацька вярнуўся са службовай камандзіроўкі і ўбачыў, што з яго шафы знікла 65 долараў. Рэлф даў яму наступнае тлумачэнне. Яго вельмі ўразілі два хлопцы, якіх ён сустрэў: яны груба і рэзка размаўлялі і, відавочна, непараўнальна лепш за яго ведалі, што да чаго ў жыцці. Пакуль дома не было бацькоў, Рэлф запрасіў гэтых хлопцаў да сябе і не запярэчыў, калі яны пачалі абшукваць бацькоўскую спальню. Яны знайшлі 65 долараў у бацькавай шафе і хутка зніклі з імі. Пачуўшы гэта, бацька выклікаў паліцыю, аднак цяпер узнікла непаразуменне: ніхто не ведаў, што гэта былі за хлопцы, дзе яны цяпер і ў каго з іх грошы. Мы параілі бацьку паводзіць сябе так, як ён паводзіў бы сябе ў сітуацыі, калі б яго сябар-аднагодка згубіў пазычаныя ў яго грошы. Бацька не крычаў на сына і не пакараў яго. Ён проста сказаў, што сын нясе адказнасць за дом і за ўсё тое, што ў ім знаходзіцца, калі бацькоў няма дома, і ён спадзяецца, што Рэлф кампенсуе грошы. Сын згадзіўся выплаціць іх з грошай, якія ён зарабляў, працуючы пасля школы. Бацька таксама сказаў Рэлфу, што не хоча, каб у яго адсутнасць чужыя прыходзілі ў дом, і калі не будзе іншага выйсця, то нойме вартаўніка, каб спакойна адчуваць сябе ў ад'ездзе, хоць лепей хацеў бы спадзявацца на тое, каб Рэлф клапаціўся пра бацьку ў гэтай справе.

Сёстры Трышыя (15 гадоў) і Мэрылін (16 гадоў) былі ветраныя і эксцэнтрычныя. Яны думалі, што могуць рабіць усё, што ўзбрыдзе ім у галаву, абы толькі гэта ім было прыемна. Яны ўвесь час карысталіся матчынымі асабістымі рэчамі, і, здавалася, іх не кранаюць матчыны скаргі, папрокі, просьбы і нават слёзы з-за гэтага. Аднойчы маці асабліва засмуцілася, убачыўшы, што з яе шафы прапаў дарагі світар. На гэты раз яна проста цвёрда сказала дочкам: «Я хачу, каб вы вярнулі мне мой світар». Дзяўчаты, вядома, крычалі, што не ведаюць, дзе ён, што маці несправядліва іх падазрае. А потым замест таго, каб адказаць на матчына пытанне, адна з іх з абурэннем кулем выбегла з дому. На працягу ўсяго гэтага інцыдэнту маці змагла заставацца спакойнай і стрыманай, таму што дакладна ведала, што будзе

рабіць незалежна ад таго, што будуць рабіць дзяўчаты, і таму, што яна засяродзіла ўвагу не на дзяўчатах, а на тым, што будзе сама рабіць. Яна проста цвёрда стаяла на сваім і, што б ні казалі ці рабілі дзяўчаты, цэлы час адказвала толькі адно: «Я хачу мець мой светэр». Прайшло некалькі гадзін, а яна ўсё сказала дзяўчатам: «Я хачу мець мой светэр, і калі я не атрымаю яго сёння вечарам, то ведайце, што перавярну ўсё ў вашых шафах і выкіну вашы рэчы ў басейн». Відаць было, што маці гатова зрабіць гэта. Нарэшце, Мэрылін здалася і, усхліпваючы, сказала: «Добра, пачакай крыху. Я пазычыла твой светэр сяброўцы і толькі што пазваніла ёй. Яна прынясе яго раніцай».

Сэлі (13 гадоў) толькі што вярнулася з дому для непаўналетніх правапарушальнікаў, куды трапіла пасля таго, як яе злавілі з крадзенымі рэчамі. У першы ж дзень, калі яна вярнулася дадому, прапаў матчын новы фен. Маці была ўпэўнена, што Сэлі аддала ці прадала яго сваім сябрам, але цвёрдага доказу ў яе не было. Яна ведала, што, калі абвінаваціць у гэтым Сэлі, тая будзе ўсё адмаўляць. Мы прапанавалі маці, каб яна аб'явіла ўсім членам сям'і (у яе было яшчэ тры дачкі), што перажывае з-за страты фена і таму выкарыстае грошы, прызначаныя на прадукты для пакупкі другога фена, пакінуўшы сёе-тое толькі на хлеб. Яна павінна растлумачыць, што, хоць ёй зусім не падабаецца самай есці хлеб з вадой і карміць гэтым усю сям'ю, яна зробіць менавіта так, каб праявіць клопат пра сябе. Фен не «знайшоўся», але затое маці спазнала прыемнае пачуццё задавальнення: яна ўпершыню адстаяла сваё «я». Яна таксама заўважыла, што сёстры Сэлі не толькі скардзіліся на несправядлівыя да іх адносіны, але і мелі размову з Сэлі.

Мы гаварылі пра тое, што рабіць, калі ваш падлетак крадзе ў вас. Але калі ён крадзе ў братаў ці сяспёр, гэта іншая справа. Калі такое здараецца, у вас будзе вялікая спакуса стаць сямейным суддзёй зноў і вырашыць пытанне, хутчэй за ўсё, накрычаўшы ці пакараўшы нягодніка. Не трэба так рабіць. Паспачувайце таму, у каго ўкралі, калі хочаце, і скажыце, што ведаеце, што ён ці яна маюць ўсё неабходнае, каб справіцца з гэтым. Вы больш дапамагаеце брату ці сястры, паведамляючы менавіта гэта, чым, калі вы прыкладваеце ўсе намаганні, каб вярнуць ёй ці яму ўкрадзенае. Пакрыўджанае дзіця знойдзе, як справіцца з сітуацыяй, калі вы не будзеце ўмешвацца.

Калі падлетак гаворыць тое, што выклікае неспакой і страх, брыдкасловіць, лаецца

Бацькі такіх падлеткаў звычайна скардзяцца:

Кажа, я не люблю яго.

Абзывае мяне брыдкімі словамі.

Кожны раз, як мы сварымся, пагражае, што спаліць дом.

Ужывае непрыстойныя словы.

Кажа, што ўцячэ з дому.

Кажа, што пакончыць самагубствам.

Кажа, што застрэліць нас ноччу, калі мы будзем спаць.

Гэта тое, што падлеткі кажуць. Наогул, яны гавораць гэта бацькам па адной з дзвюх прычын:

1. Таму, што сапраўды маюць на ўвазе тое, што кажуць, ім сапраўды патрэбна дапамога, каб справіцца з гэтым.

2. Таму, што гэта прыводзіць бацькоў у шаленства.

Калі ваш сын ці дачка гавораць гэта па першай прычыне, вам лепш зрабіць што-небудзь эфектыўнае. Калі па другой прычыне, лепш перавесці ўвагу на нешта іншае. Але ні ў якім выпадку не праяўляйце адмоўнай увагі, гэта значыць не крычыце ў адказ, не хвалюйцеся, устрымайцеся ад пачуцця віны, адчаю або злосці з-за гэтага.

Калі што-небудзь такое будзе сказана адзін ці два разы, мы рэкамендуем паставіцца да гэтага сур'ёзна, выказаць сваю зацікаўленасць і прапанаваць дапамогу. Далей, калі вам здаецца, што ў тым, што кажа ваша дзіця, сапраўды тоіцца небяспека, зрабіце ўсё магчымае, каб не дапусціць гэтага (паведаміце ў паліцыю, завядзіце дзіця на кансультацыю да псіхіятра). Напрыклад, бацькі хлопца, які казаў, што застрэліць іх, выклікалі паліцыю. Мы ў сваю чаргу параілі схаваць ружжо, якое было ў іх дома. Бацькі, чый сын казаў, што спаліць дом, былі гатовыя заплаціць нам за кансультацыю, калі яна спатрэбіцца, і таксама паклікалі паліцыю.

Пасля таго як вы зробіце гэтыя разумныя перасцярогі, а ваш падлетак і далей выказвае пагрозы, мы, не спрабуючы вырашыць праблему, можам толькі меркаваць, што ён шантажыруе вас. Бывае, што дзеці ўжываюць брыдкія словы, каб прымусіць вас расхвалявацца і адступіцца ад вашай лініі паводзін. Наша галоўная рэкамендацыя: карыстайцеся метадамі, якія дапамогуць вам стаць упэўненымі ў сабе. Яны апісаны ў наступных главах, але спачатку ўпэўніцеся, што вы не спрыяеце ўзнікненню гэтых заяў ці пагроз сваёю рэакцыяй на іх. Ніколі не дазваляйце сабе адчайвацца, калі вы пачуеце такое.

Часта, калі мы бачым, як бацька (ці маці) занепакоены тым, што кажа падлетак, нам здаецца, быццам перад намі бой быкоў, пры гэтым быком з'яўляецца адзін з бацькоў. Матадору трэба толькі махнуць маленькім чырвоным флажком, каб прымусіць быка ў адказ на гэта выйсці з раўнавагі, зараўці і кінуцца з рыканнем на яго. Бык, несумненна, лічыць, што яго задача — адолець матадора, ці, прынамсі, чырвоны флажок. Аднак, як мы лічым, яго праблема — гэта яго ўласная гатоўнасць раззлавацца і напасці тады, калі гэтага захоча матадор і дасць яму сігнал. Мы хацелі б сказаць «быку»:

Старайся не нападаць.

Ты падыгрываеш хітрыкам гэтага чалавека, таму што злуешся, як толькі ён узмахвае флажком. Падумай, якім дурнем ён адчуваў бы сябе, каб не змог прымусіць цябе зрабіць гэта; нечакана ён сам апынуўся б перад праблемай.

Ваш адрэналін — каштоўнае рэчыва. Клапаціцеся пра яго, беражыце яго, не траціце яго дарма, злуючыся ці хвалючыся ў адказ на чый-небудзь сігнал. Трымайце свой адрэналін сухім.

Калі ласка, падумайце, ці не перастараліся вы іншы раз, рэагуючы на тое, што кажуць вашы дзеці. Вырасшыце, што з гэтага моманту,

калі ваш сын ці дачка будуць гаварыць такое, вы здолееце не паддацца злосці, хваляванню, абурэнню і не станеце крычаць на дзіця, біць яго або плакаць, калі яно падасць сігнал. Не будзьце быком!

Мы аднойчы назіралі, як адно дзіця ўздзейнічала на другое дзіця такім чынам. Прачытайце пра гэта і запытайцеся ў сябе, ці рэзавалі вы калі-небудзь так, як Пітар у наступнай сітуацыі:

Кэрал (10 гадоў) і Пітар (9 гадоў) заспрачаліся з-за чагосьці: «Гэта толькі так!», «Гэта зусім не так!», «Гэта толькі так!» Пасля доўгіх спрэчак адказы Кэрал рабіліся ўсё карацейшыя і карацейшыя: «Гэта так!», а пасля проста «Так!». Пітар, настойваючы, каб яна зусім замоўкла, адказваў усё больш злосна даўжэйшымі сказамі: «Гэта не так, ты дурніца!» Хутка ён пачаў біць у сцены і тупаць па падлозе ў бездапаможнай злосці. У канцы Кэрал села, разваліўшыся ў ложку, і ёй дастаткова было толькі папіскваць, каб Пітар пачынаў шалёна крычаць.

Зразумела, што ў гэтым выпадку справа ўжо была не ў тым, аб чым спрачаліся дзеці, а ў тым, што адно дзіця здагадалася, як вывесці з раўнавагі другое. Пітар, напэўна, так і не зразумеў, што яго нехта «заводзіць» і што яго выбухі не давалі яму таго, чаго ён хацеў.

Эрні (9 гадоў) і Боб (12 гадоў) давялі сваю маці і новага бацьку, вельмі сур'ёзнага айчыма, да шаленства. Калі мы дапытваліся ў бацькоў, што хлопчыкі рабілі, каб дабіцца гэтага, яны ледзь маглі гэта вызначыць і нарэшце заявілі: уся прычына ў тым, што казалі хлопчыкі. Выявілася, што, як ні спрабаваў хто-небудзь з бацькоў дамагацца паслухмянасці (прасіў Эрні ці Боба дапамагчы, класціся спаць, не шумець моцна і г.д.), хлопчыкі адказвалі: «Ты не можаш прымусіць мяне!», «Мне тут у вас не падабаецца!», «Я пазваню тату, ён прыедзе і забярэ мяне» або смяяліся. Усё гэта, асабліва ціхі з'едлівы смех, прыводзілі айчыма ў ярасць. Пасля некалькіх месяцаў такога жыцця ён дайшоў да стану нервовага напружання. Стала ясна, што, прымаючы так сур'ёзна тое, што кажуць хлопчыкі, і хвалючыся з-за гэтага, ён заахочвае іх да здзеклівых слоў.

Разам з іншымі парадамі мы папрасілі гэтых бацькоў падбіваць хлопчыкаў на пагрозы, што яны пазвоняць свайму бацьку («Калі ласка, вось табе тэлефон, звані свайму тату, а тым часам я хачу, каб тут было менш шуму»). Мы таксама прапанавалі ставіцца да таго, што кажуць хлопчыкі, як да дзіцячай балбатні, а не як да сцвярджэнняў, якія маюць важнае значэнне і могуць зрабіць дароўслага чалавека бездапаможным. Пачціваму і сардэчнаму чалавеку, як гэты айчым, не варта было дазваляць правакаваць сябе гэтымі нязначнымі здзекамі.

Яшчэ трохі пра абзыванне і ляянку, калі адно з іх з'яўляецца для вас праблемай. Ёсць яшчэ адзін крок, які мы хацелі б вам парэкамендаваць перад тым, як вы прыйдзеце да наступнай главы.

Упэўніцеся, што вы не правакуеце гэтыя ўчынкі, робячы іх раней, чым ваша дзіця.

Вярніцеся ў думках да апошніх такіх выпадкаў і ўспомніце дакладна, што вы казалі свайму падлетку перад тым, як яны адбыліся. Можа, гэта было нешта зняважлівае, нешта нахштальт: «Дурань!», «Нікчэмнасць!», «Таўстун (таўстуха)». Можа, вы першы вылаяліся? Ці вы камандавалі? Задавалі пытанні? Скардзіліся?

Сказалі нешта такое, дзе было слова «ты»? Гэта ўсё пускавыя механізмы (правакацыі) і, разумеючы іх, вы можаце ў нейкай меры кантраляваць тое, што гаворыць ваш падлетак і што прыносіць вам пакуты. Пры дапамозе гэтых пускавых механізмаў вы, пэўна, можаце пачаць праблемную размову з падлеткам і спыніць яе, робячы што-небудзь іншае.

Здайце сабе такое пытанне: «А што калі б я хацеў, каб мой сын абзываў мяне брыдкімі словамі ці лаяўся, як бы я гэтага дабіўся?» Ваш адказ можа паказаць, як вы гэта робіце.

Калі падлетак напускае на сябе насупленасць або ваяўнічасць

Бэрніс (16 гадоў) часта становіцца ў позу замкнутага, панурага асобы, заўсёды змрочная і злосная, быццам трапіла ў няёмкае становішча.

Цімаці (14 гадоў) ваяўніча настроены. У яго такія рухі, што мне здаецца, быццам ён збіраецца ўдарыць, калі я скажу яму што-небудзь.

Томі (15 гадоў) заўсёды быццам курчыцца ад страху і крадзецца па пакоі, нібы думае, што я хачу пабіць яго. Я ніколі не біў яго, таму манеры яго паводзін прымушаюць мяне адчуваць сябе нейкай пачварай.

Вам можа здацца, што гэтымі паводзінамі ваш падлетак кажа вам:

— Ад цябе няма ніякай карысці.

— Я нешчаслівы, і гэта твая віна.

— Ты б лепей быў ад мяне далей і абыходзіўся са мною асцярожна, каб не апячыся.

— Калі ласка, не бі мяне, ты, задзіра!

Бачачы, што вы разумееце гэта, ваш падлетак можа заахвоціцца і далей так паводзіць сябе. Таму мы раім вам прыкінуцца тупым. Калі вы думаеце, што за такімі паводзінамі дзіцяці стаіць сур'ёзная праблема, прапануйце яму дапамогу, калі гэта магчыма, — але адзін раз. Пасля мы раім вам не заўважаць гэтых ледзь прыкметных сігналаў у паводзінах дзіцяці і спадзявацца, што калі ваша дзіця сапраўды ў бядзе і не можа справіцца з ёю, то яно адразу скажа вам шчыра пра гэта.

Абдумайце гэту праблему стаўлення да вас наступным чынам.

Спачатку ўпэўніцеся, што вы не правакуеце гэтыя непрыемныя паводзіны сваім камандзірскім тонам ці непрыхільным, злосным або расчараваным выглядам. Карацей кажучы, старайцеся, каб вашы адносіны да дзіцяці былі сяброўскія і ветлівыя.

Калі яго паводзіны палохаюць вас (што і бывае, калі яны ваяўнічыя), вырашыце, што вы будзеце рабіць, калі здарыцца самае горшае і вас, напрыклад, на самай справе стукнуць, а пасля супакойцеся, бо вы ведаеце, як будзеце дзейнічаць, а таму вам няма неабходнасці прымаць якія-небудзь захавы на конт гэтага. Як толькі вы прымеце гэта рашэнне, перастаць заўважаць ваяўнічыя манеры дзіцяці. Інакш кажучы, калі вас на самай справе б'юць, зрабіце што-небудзь эфектыўнае для сябе, напрыклад, выклічце паліцыю. Калі вас не б'юць, не звяртайце

ўвагі на гэту праблему, адмоўцеся прыняць трэцюю альтэрнатыву і жыць у страху з-за таго, над чым вы не маеце ўлады.

Нарэшце, праверце, што вы робіце, калі заўважаеце такія напускныя настроі дзіцяці. Вы адчуваеце востры боль, хваляванне, віну, злосць ці страх? Менавіта такой рэакцыяй вы замацоўваеце тыя самыя напускныя настроі, якія вам не падабаюцца. Старайцеся, каб у вас не ўзніклі такія пачуцці. Тым больш старайцеся не ўсхоплівацца і не бегчы за сваім дзіцём, каб хутчэй улагодзіць яго, як толькі заўважыце, што сын ці дачка курчыцца са страху, выглядае пахмурна ці так, быццам яго ці яе абразілі.

Часам бацькі замацоўваюць такія непрыемныя паводзіны з боку падлетка, абражаючыся, лічачы, што такія паводзіны накіраваны непасрэдна супраць іх. Таму, калі сын ці дачка прымае сумны ці пахмурны выгляд або ўпалым голасам кажа «Добрай раніцы», бацькі думаюць, што гэта мае нейкае дачыненне да іх і адчуваюць сябе нейкім чынам вінаватымі. Дык вось, гэта можа быць зусім слушнае ўспрыняцце, ваш падлетак на самай справе можа адчуваць нешта непрыемнае да вас. Але гэта можа быць і памылковае ўспрыняцце; ён ці яна могуць наогул пра вас не думаць, а проста ў яго ці яе можа балець палец на назе, ці падлетак проста хоча спаць. Незалежна ад таго, у чым тут справа, вы памыляецеся, калі прымаеце гэтыя паводзіны накіраванымі непасрэдна супраць сябе, таму што гэта дае вам нешта такое, чаго вы якраз не хочаце; гэта замацоўвае такія паводзіны, заахвочвае іх ўзнікненне. Замест гэтага паспрабуйце зрабіць так, каб незалежна ад таго, як паводзіць сябе ваш падлетак, вы былі задаволены ім, калі толькі ён не крыўдзіць вас непасрэдна. Можна згадзіцца і з тым, што кожны член вашай сям'і мае свае манеры ў паводзінах. У вашай сям'і могуць быць людзі з вясёлымі, панурымі, змрочнымі, ці сур'ёзнымі і дзівакаватымі настроймі,— і калі нікому не наносіцца шкода, разнастайнасць пазіцыі можа ўзбагаціць усю сям'ю.

У рэшце рэшт мы бачым, што розныя народы на свеце імкнуцца падтрымліваць розныя ўклады жыцця. Людзі адной нацыянальнасці схільныя быць шчырымі і адкрытымі, другой — больш змрочнымі і стрымальнымі ці легкадумнымі і ветлівымі. Як жывыя істоты, усе яны маюць права на жыццё. І вы можаце змірыцца з тым, што ваш сын (ці дачка), як вам здаецца, змрочны, пахмурны ці варожа ў сваіх адносінах.

Гэры (13 гадоў) быў ціхі, стрыманы хлопчык, які вельмі мала гаварыў. Яго мачаха была адкрытая і надта эмацыянальная асоба, і ёй заўсёды здавалася, што маўклівы, даволі суровы выгляд Гэры сведчыў пра тое, што яму блага і што нейкім чынам гэта яе віна. Яна рабіла шмат добрага, каб заваяваць яго прыхільнасць, але яго маўчанне, яго пахмурны выгляд і асабліва тое, як ён казаў ёй «добрай раніцы» (нібы робат, як яна лічыла), прымушала яе думаць, што ён настроены варожа да яе. Можна, яна мела рацыю; чаго яна не бачыла, дык гэта таго, што засяроджанне ўвагі на манерах Гэры не давала ім змяніцца і што проста асабістыя адносіны да жыцця ў хлопчыка маглі адрознівацца ад яе адносін.

Калі падлетак злоўжывае паслугамі бацькоў

Давайце разгледзім яшчэ адну групу праблем, узнікненню

якіх часам спрыяюць бацькі, амаль вымольваючы іх. Нам здаецца, што наступныя пункты з'яўляюцца тымі выпадкамі, калі падлетак злоўжывае паслугамі, якія яму непасрэдна ці ўскосна зрабілі бацькі.

Пазычае маю машыну і не даглядае яе належным чынам.
Пазычае грошы і не вяртае.

Карыстаецца маёй касметыкай і пакідае яе ў беспарадку.
Пакідае мае інструменты на дварэ, каб яны псаваліся.

Не з'яўляецца ў прызначаны час і месца, калі я прыезджаю падвезці яе.

Не вяртае бібліятэчныя кнігі, і мне даводзіцца плаціць штраф.

Загадвае завезці яго то туды, то сюды, нават не папросіць ветліва.

Гэтыя пункты падобныя да тых, што амаль кожны старонні чалавек убачыў бы, што ў нейкім сэнсе бацькі самі просяць, каб падлетак паводзіў сябе кепска, а тым часам бацькі ўсведамляюць толькі пачуццё расчаравання з-за дрэннага абыходжання з імі. Мы самі былі ў такім становішчы і да гэтага часу здзіўляемся, як мы маглі не бачыць, што самі дазвалялі падлетку рабіць правіннасці.

Адзін наш сын неакуратна вадзіў нашу машыну. Ён стукнуўся ў слуп і, увагнуўшы задні бампер, адмовіўся выраўняць яго. Мы расхваляваліся, засмуціліся, раззлаваліся. Ён зноў вадзіў машыну неакуратна і заехаў у кучу ламачча, раструшчыўшы прырэдную рашотку радыятара. Мы перажывалі і накрывалі на яго. Тым не менш і ў трэці раз ён ехаў на машыне залішне хутка і без масла, пакуль не разбіў яе ўшчэнт. На працягу ўсяго гэтага нам ніколі не прыходзіла ў галаву, што мы давалі яму дазвол на карыстанне нашай машынай, а мы не павінны былі рабіць гэтага.

А вы робіце тое самае? Калі ваша дачка не вяртае грошай, якія пазычыла ў вас, ці працягваеце вы пазычаць іх ёй? Калі ваш сын пакідае на дварэ вашы інструменты, ці дазваляеце вы браць іх, хоць не ўпэўнены, што няма прычыны хвалявацца за іх? Калі дзіця кепска абыходзіцца з вашай машынай, пропускам у бібліятэку, пішучай машынкай ці з іншымі вашымі рэчамі, ці дазваляеце вы карыстацца імі пасля першага разу? Калі так, то тое, што вы дазваляеце і далей карыстацца гэтымі рэчамі, можа падштурхоўваць дзіця да гэткіх кепскіх учынкаў. Робячы ласку, пасля таго як ёю злоўжывалі і не спрабавалі выправіць становішча, вы схіляеце падлетка на пастаяннае злоўжыванне.

Усе з пералічаных пунктаў — гэта праблемы, якія ўзнікаюць зноў і зноў, і іхняя асноўная мадэль наступная:

1. Ваш падлетак дабіваецца нейкай ласкі, просіць ці проста бярэ быццам належнае вашу машыну, бібліятэчны пропуск і да т.п.

2. Вы згаджаецеся ці проста не гаворыце «не».



3. Ваша дзіця злоўжывае ласкай, але разлічвае на яе зноў.

4. Вы адчуваеце сябе зняважанымі, расчараванымі, злоснымі, адчуваеце, што з вамі кепска абышліся, але ўсё ж такі робіце тую ж паслугу зноў.

Гэта мадэль грунтуецца на пэўных уяўленнях, якія маюць і бацькі і дзеці. Гэта наступныя ўяўленні:

Бацькі належаць свайму дзіцяці.

У бацькоў няма правоў, і яны не павінны быць настолькі эгаістычныя, каб патрабаваць што-небудзь для сябе.

Добрыя бацькі — гэта бацькі, якія гатовы аддаць сябе поўнасьцю сваім дзецям.

Маючы такія ўяўленні, бацькі і сапраўды цалкам аддаюць сябе дзецям, звычайна пачынаюць адчуваць крыўду з-за таго, што гэта ўспрымаецца так, як належнае, а пасля могуць адчуваць сябе дрэннымі і вінаватымі нават ад адчування крыўды.

Тое, што вы згаджаецеся і далей аказваць паслугі, правакуе кепскі ўчынак, а тое, што вы не праяўляеце клопатаў пра сябе, калі вас абражаюць, замацоўвае яго.

Спачатку прадумайце, якімі менавіта спосабамі ваша дзіця дамагаецца ад вас чаго-небудзь. Як яно гэта кажа?

Гэй, мам, у нас няма хлеба.

Тата, разбудзі мяне а сёмай, добра?

Тата, можаш сустрэць мяне на машыне а палове дванацатай.

Пазыч мне пяць фунтаў, а?

Мам, давязі мяне да веламагазіна.

Тата, я бяру машыну сёння вечарам.

Я прывяду ў дом сабаку.

Мне што, давядзецца ездзіць на гэтым вашым старым драндулеце, калі я атрымаю вадзіцельскія правы?

Заўважце, што многія з гэтых просьбаў — гэта просьбы, на якія вы хацелі б сцвярдзальна сказаць «так», калі б у вас былі добрыя адносіны з дзіцем, і што вы маглі б абурыцца, калі б адчувалі, што да вас наогул несправядліва ставяцца. Напрыклад, «Гэй, мам, у нас няма хлеба» гучыць добра, калі гэта кажа вясёлы хлопец, які толькі што з'еў сваю порцыю; яно раздражняе, калі гэта сказаў патрабавальным тонам той, хто нікога не рабіў, толькі цэлы дзень нешта жаваў, седзячы перад тэлевізарам, пакуль вы займаліся справай. У апошнім выпадку зусім верагодна, што вы захочаце сказаць «не». І безумоўна, калі за просьбай стаіць адмоўная гісторыя, калі яна ўваходзіць у кола тых выпадкаў, у якіх ваш падлетак неаднаразова злоўжываў вашым дазволам, нешта ў вас унутры захоча адмовіць яму і, напэўна, будзе і далей хацець, пакуль справы не наладзяцца.

Дэйві не паявіўся, калі вы паехалі яго сустракаць, і вы не захочаце ехаць сустракаць яго ў наступны раз.

Калі Шэйла пазычала ў вас грошы раней і не вяртала іх, нешта ўнутры ў вас будзе супраціўляцца таму, каб пазычыць ёй другі раз.

Калі Лінда не даглядала сваіх рыбак, вы, напэўна, не захочаце завесці сабаку, калі дачка папросіць.

Мы маем на ўвазе тое, што кожны раз, калі ваш падлетак просіць або патрабуе, нешта ўнутры ў вас будзе вельмі добра ведаць, ці хоча яно згадзіцца з гэтым. У мінулым вы, магчыма, заўсёды казалі «добра», таму што нейкім чынам думалі, што так рабіць павінны. З гэтага моманту кожны раз, як ваш сын ці дачка папросяць вас аб нечым, сканцэнтруйце ўвагу на сваім уласным сігналазары, высветліце, ці хоча ён сказаць «добра», і пасля рабіце тое, што ён хоча. Гэта значыць, што часам, калі вам з вашым падлеткам прыемна быць разам і вы настроены прыязна да яго, вы захочаце сказаць «добра» і вы так зробіце. А ў другі раз вы адмовіце. Вось як трэба адмаўляць.

Спачатку, калі вы збіраецеся змяніць свае адносіны да паслуг, то будзе справядліва сказаць пра гэта, каб чалавек ведаў, што будзе інакш. Таму, пры дапамозе «я — сцвярджэння» скажыце яму ці ёй адразу ж, што вы збіраецеся рабіць:

— Джэкі, я незадаволены тым, што часам кажу «добра» ў адказ на просьбу, а на самай справе не хачу так гаварыць. Я буду клапаціцца пра сябе і рабіць табе ласку толькі тады, калі буду лічыць патрэбным і калі буду сапраўды хацець.

Цяпер супакойцеся і жыўце сваім жыццём, пакуль не з'явіцца новая просьба. Як толькі яна з'явіцца, стоп! Не паддавайцеся спакусе сказаць «добра», нават не падумаўшы, а замест гэтага запытайцеся ў сябе, ці хочаце вы гэту просьбу выканаць. Калі адказам будзе «не», скажыце мяккім і спакойным тонам: «Не!» Пасля дадайце самую шчырую і кароткую прычыну, якую толькі

змогаце прыдумаць, чаму вы не хочаце сказаць «добра», ужываючы «я — сцвярджэнне».

Джэніт: Ты можаш прыехаць і забраць мяне каля бара Уімблі.

Тата: Не, Джэніт. Мне непрыемна, як ты мяне просіш.

Джо (у рэстаране): Мам, можна, я з'ем твой дэсерт?

Маці: Не, Джо. Я сама хачу.

Джэф: Я бяру сёння вечарам машыну.

Бацька: Не, Джэф. Мне неспакойна, калі ты ездзіш на маёй машыне.

Марыян: Мам, мне трэба ўзяць твой фотаапарат у школу, такое заданне.

Маці: Не. Я не люблю пазычаць свой фотаапарат.

Вы можаце спакусіцца і перагрузіць сваё «не» дадатковымі тлумачэннямі.

Не, Джо, я галодная і асабліва люблю гэты дэсерт, а ты ўжо свой з'еў. Акрамя таго, непрыгожа прасіць чужы дэсерт.

Не рабіце гэтак. Прытрымлівайцеся свайго кароткага непасрэднага «я-сцвярджэння». Лішняе мнагаслоўе толькі заглушае яго. І не давайце ніякіх іншых тлумачэнняў. Даваць тлумачэнні слушна тады, калі вы ў добрых адносінах са сваім падлеткам, калі вы сапраўды хацелі б сказаць «добра», але ў вас ёсць нейкая вымушаная прычына не сказаць так, вось вы і тлумачыце, чаму кажаце замест гэтага «не». Тут мы гаворым пра тыя моманты, калі нешта ў вас унутры адчувае, што яго прымушаюць, і не хоча сказаць «добра». У гэтым выпадку даваць дадатковыя тлумачэнні — значыць толькі казаць кожнаму, што вы самі лічыце, што не маеце права сказаць «не». Асабліва пазбягайце спакусы даваць тлумачэнні, якія не грунтуюцца на тым, чаго вы хочаце ўласна для сябе. Напрыклад, «Не, Джо, ад дэсерту ў цябе будуць прышчыкі». Проста каратка дайце сваю ўласную асабістую прычыну.

Ваш падлетак можа рэагаваць па-рознаму, пачынаючы ад бадзёрага: «Ёсць, мама!» да вісклівага крыку. На вас могуць зусім не націскаць, каб вы змянілі сваё рашэнне, а могуць і здорава націскаць.

Калі вы адказалі «не», то важна цвёрда стаяць на гэтым да той пары, пакуль вы шчыра не пераменіце сваю думку, якая датычыць паслуг. Калі націскаюць на ўступкі, выслухайце спакойна, што кажа ці робіць ваша дзіця, а пасля ветліва паўтарыце сваю адмову:

— Не, я не хачу.

— Не, я не пазычаю свой фотаапарат.

— Не, я сама хачу.

Такім чынам, мы назвалі пяць праблемных учынкаў, якія бацькі самі часта заахвочваюць. У гэтым месцы прагледзьце, калі ласка, астатнія пункты ў сваім спісе, якія закранаюць жыццё толькі бацькоў, і прасачыце, ці не правакавалі вы гэтыя ўчынкi да іх узнікнення тым, што:

Ужывалі «ты»? Задавалі пытанні? Загадвалі? Скардзіліся?

Рабілі зневажальныя заўвагі?

Спачатку самі рабілі, па сутнасці, тое ж самае, чым не задаволены ў сваім падлетку?

Падавалі сітуацыі такім чынам, што рабіла ўзнікненне непажаданых паводзін больш верагодным?

Ці не замацоўвалі вы ўчынкі пасля іх узнікнення, надаючы ім адмоўную ўвагу:

Сварачыся? Караючы? Чытаючы натацыі? Плачучы? Перажываючы непрыемныя эмоцыі — злосць, страх, неспакой, расчараванне?

Трывожачыся? Хмурачыся? Хвалюючыся?

Выкарыстайце гэту главу для таго, каб з гэтага моманту вы значыць, як вы будзеце дзейнічаць далей:

Карыстайцеся «я-сцвярджэннямі», калі гаворыце пра нешта такое, што трывожыць вас.

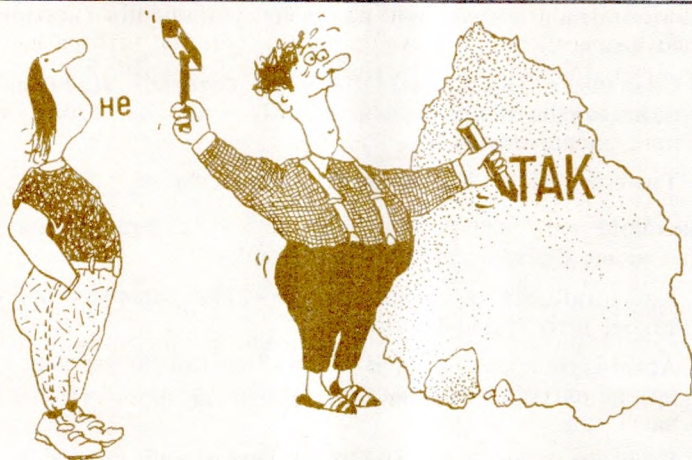
Арганізуйце сваё жыццё так, каб вам было ўтульна і зручна, не патураючы тым, хто крадзе ў вас, выкарыстоўвае вас і г. д.

Вырашыце, як вы будзеце паводзіць сябе, калі здарыцца нешта такое, што выклікае ў вас трывогу, і як вы будзеце пазбягаць пры гэтым адмоўнай увагі да падлетка.

Калі паводзіны сына або дачкі працягваюць быць праблемай для вас пасля таго, як вы сапраўды перасталі правакаваць і замацоўваць дрэнныя ўчынкі дзіцяці, пераходзьце да метадаў, якія дапамогуць набыць упэўненасць у сабе і якія апісваюцца ў наступных главах.



СТАЯЦЬ ЗА СЯБЕ



Калі вы добра працавалі над папярэднімі главамі нашай кнігі, дык цяпер:

Вы цэніце здольнасць свайго дзіцяці прымаць самастойныя рашэнні і заахвочваеце яго прымаць тыя рашэнні, якія датычаць яго жыцця. Вы і не думаеце старацца кантраляваць жыццё свайго дзіцяці, нават калі раней гэта рабілі.

З усіх сіл вы стараецеся быць сябрам свайго дзіцяці, хочаце бачыць яго шчаслівым у яго ўласным разуменні шчасця. Вы бачыце, што дзіця здольнае і ўмее кіраваць сваім жыццём, і вам цікава ведаць, як яно гэта робіць.

Вы перасталі заахвочваць і замацоўваць паводзіны свайго дзіцяці, якія вас турбуюць.

Вы сардэчныя і ветлівыя са сваім дзіцем і, як раней, забяспечваеце дом і сям'ю ўсім неабходным для жыцця.

Калі вы гэта ўсё робіце, вам здаецца, што вы сапраўды паважаеце правы свайго дзіцяці. Вы справядлівыя і ўважлівыя, ні ў якім разе не напрошваецеся на дрэнныя да сябе адносіны. І калі ў вас усё ж існуюць яшчэ праблемы, значыць, да вас стаяцца несправядліва, вашы правы не паважаюцца. Пара за іх пастаяць.

Зрабіць гэта — значыць зрабіць адно з самых вартых і карысных пачынанняў, якія рэкамендуе гэта кніга. Дзякуючы яму

намнога палепшацца вашы адносіны з дзіцем, у вас з'явіцца ўпэўненасць у сабе. Напружаныя і адначасова цудоўныя перажыванні ўнясуць у ваша жыццё радасць, ажыўленне, яны могуць нават развесяліць вас.

Гэта частка працы з пунктамі, якія, бяспрэчна, датычаць жыцця бацькоў, самая дзейсная. Учынкі, зробленыя тымі, хто жыве з вамі, прымусяць амаль кожнага згадзіцца, што да вас сталіся несправядліва. Гэта датычыць наступных пунктаў:

Не прыбірае за сабою.

Раскідвае па ўсёй ваннай вільготныя ручнікі.

Пакідае беспарадак у кухні.

Пакідае нямытую пасуду дзе папала.

Не прыбірае за сабакам.

Не даглядае свайго сабаку.

Крадзе вашы рэчы.

У любую пару дня і ночы ўключае на поўную моц стэрэа. За поўнач урываецца ў дом, разбівае вокны, ламае дзвярныя замкі і г. д.

Нагаворвае па тэлефоне вялікія сумы, не просячы на гэта дазволу.

Сядзіць на вашай шыі: не ходзіць у школу і не працуе.

Не хоча дапамагаць па гаспадарцы.

Прыводзіць дзяцей, калі вас няма дома.

Калі вы на працы, наладжвае дома зборышчы з алкаголем, нарकोцікамі, сексам.

Вырошчвае дома марыхуану або захоўвае яе ў сваім пакоі і гэтым самым прымушае вас адказваць перад законам.

Не перастае курыць у пасцелі нават пасля таго, як прапаліў дзіркі ў пасцельнай бялізне і мэблі.

Прабівае дзіркі ў сценах і дзвярах, псуе халадзільнік, ламае сталы і іншую мэблю, калі злуецца.

Цяжарная дачка прыводзіць свайго сябра жыць у вашым доме без вашага дазволу або сын прыводзіць жыць у дом цяжарную сяброўку.

Сюды таксама ўваходзяць аспекты тых пунктаў дзіцячага жыцця, якія вы трымаеце ў запасе, бо яны якраз датычаць непасрэдна вас.

Падрыхтуйцеся патраціць тыдні, магчыма, месяц ці два, каб перамагчы цяжкасці і абараніць гэтыя пункты. Наша мэта — зрабіць карэнную перамену ў вашых адносінах: перайсці ад пачуцця абавязку перад дзіцем да прыемнага пачуцця праяўляць клопат пра самога сябе. Такога нельга дасягнуць у спешцы. Толькі павольная, сур'ёзная і настойлівая праца, крок за крокам, паступова можа дапамагчы дасягнуць гэтага.

Прагледзьце спіс пунктаў, якія датычаць жыцця бацькоў, і выберыце які-небудзь адзін пункт. Мы хочам паказаць вам, як працуючы над ім, выкарыстоўваць цэлую сістэму ўзрастаючых у сваім значэнні крокаў. У гэтым працэсе вы пазнаеце філасофію



і тэхніку работы над усімі пунктамі ў спісе, якія датычаць вашага жыцця. Той пункт, над якім вы працуеце, можа вырашыцца сам сабой на любым адрэзку гэтых крокаў, але для вас гэта не павінна мець значэння, бо вы ведаеце, што не павінны адступіць, пакуль не вырашыцца ўся праблема.

Галоўныя крокі наступныя, іх пяць:

1. Выразна вызначыць свае намеры. Гэты крок уключае шчырае жаданне дамовіцца, прыйсці да згоды са сваім дзіцем. Удаецца гэта ці не, усё роўна ў канцы гэтага кроку ў яснай форме вы зробіце паведамленне дзіцяці, чаго ад яго хочаце. На гэтым кроку ваша праблема можа вырашыцца. Калі не, пераходзьце да наступнага кроку.

2. Цвёрда адстойваць сваё жаданне супраць дзіцячага націску ўступіць яму.

3. Калі ўзнікае гэта праблема, паўтарыць другі крок некалькі разоў. Хутчэй за ўсё, праблема вырашыцца. Калі не, пераходзьце да чацвёртага кроку.

4. Устанавіць давер да свайго слова, даказаць, што вы зробіце тое, што абяцалі, каб адстаяць свае законныя правы.

5. Бацькоўскі байкот.

У якасці галоўнага прыкладу мы выкарыстаем пункт: дзіця не хоча дапамагаць па гаспадарцы і жыве дармаедам. Аднак падыход, які мы апісваем для гэтага пункта, прымальны да ўсіх пунктаў, што датычаць жыцця бацькоў. Калі ў вас ужо будзе практыка прымяняць гэтыя прынцыпы да аднаго з пунктаў у спісе, перанясіце дакладна гэту працэдуру на астатнія пункты. Большасць праблем, якія датычаць жыцця бацькоў, даходзяць да нязначных прапарцый або знікаюць зусім, калі вы сумленна праходзіце праз першыя чатыры крокі. Для тых праблем, якія не знікаюць, мае сэнс прадумаць як апошні паратунак пяты і апошні крок — бацькоўскі байкот. Мы пагутарым пра яго ў дзесятай главе.

Уявіце: ваша дзіця нічога не робіць, не хоча рабіць, «забываецца» рабіць хоць што-небудзь, каб дапамагчы вам па гаспадарцы.

ПЕРШЫ КРОК

Спачатку, каб устанавіць цвёрдую аснову для сваіх спланаваных дзеянняў па гэтаму пункту, ясна зразумейце, чаго вы хочаце. Гэты крок для кантакту з вашым дзіцем можа патрабаваць некаторых новых здольнасцей з вашага боку, таму абавязкова прачытайце ўсю гэту главу перад тым, як пачніце над ёй працаваць.

Крок гэты важны, бо, хоць вам можа здавацца, што да вас ставяцца несправядліва, ваша дзіця шчыра верыць, быццам яно мае права так да вас ставіцца, або нават верыць, што менавіта так вы і хочаце, каб да вас ставіліся. Майце на ўвазе, гэта ўжо вядома, што ў любой сутычцы, той бок, які, на думку іншых, мае рацыю, карыстаецца велізарнай перавагай. Вы, магчыма, заўважылі на прыкладзе звяроў, што нават маленькі сабакка можа гнацца за вялікім са свайго двара, бо абодва сабакі ведаюць, што «праўда» на баку малога.

Ваша мэта ў гэтым кроку: устанавіць у свядомасці — і вашай і вашага дзіцяці — яснасць, а значыць, і справядлівасць вашых прэтэнзій. Паколькі пункты, якія датычаць жыцця бацькоў, паказваюць тое, з чым амаль кожны можа згадзіцца, што да вас ставяцца несправядліва, вам можна спадзявацца, што нейкая доля дзіцячай душы таксама прызнае справядлівасць вашага патрабавання,

калі толькі вы прадставіце яго дзіцяці ў пераканаўчай форме. Цяпер, калі ваша дзіця паўторыць свой дрэнны ўчынак, яно павінна адчуваць сябе не як абаяльны бунтаўшык, але як той, хто ўчыняе несправядлівасць. А гэта адчуванне не такое ўжо прыемнае.

Не разлічвайце, што паводзіны вашага дзіцяці значна змяняцца ў выніку гэтага кроку. Аднак, калі вы ўжо скончылі з гэтым крокам, вам трэба цяпер выразна вызначыць, што, на вашу думку, справядліва, а ваша дзіця або згодзіцца з вашым пунктам гледжання, або адмовіцца пра гэта з вамі гаварыць. Не вялікая розніца, што здарыцца, бо ў любым выпадку дзіця хутчэй за ўсё будзе зноў паводзіць сябе дрэнна, але вы выкладзіце сваю канцэпцыю справядлівасці, а гэта дасць трывалую аснову для наступных крокаў.

Вось эфектыўны спосаб здзейсніць гэты крок.

Выберыце такі час, калі вы і ваша дзіця ў добрым настроі, і ветлівым сяброўскім тонам паведаміце ў трох сказах, што вы не задаволены пэўнай сітуацыяй, хочаце, каб яна змянілася і каб у гэтым вам дапамагло дзіця. Усе тры сказы павінны пачынацца словам «я», толькі трэці сказ павінен мець слова «ты» ці «твой». Сказы могуць гучаць прыблізна так:

Першы сказ: «Джон, я не задаволена тым, як размеркаваны ў нашым доме абавязкі па гаспадарцы», або ў залежнасці ад пункта, над якім вы будзеце працаваць:

тым, што ў нашым доме не прыбіраецца за сабакам;

тым, што маё адзенне знікае;

тым, што ў нас былі людзі, калі мяне не было дома;

што часта чую непрыстойныя словы;

шумам ад гэтага стэрэа».

Другі сказ: «Я хачу перамен у гэтай сітуацыі, каб усё стала больш справядліва», або:

«Я настойваю на больш справядлівым уладкаванні нашых спраў, больш справядлівай дамоўленасці».

Трэці сказ: «Я хацеў бы (хацела б) пачуць тваю парадку, як я мог бы (магла б) гэта вырашыць», або:

«Я разлічваю на тваю дапамогу ў выпрацоўцы плана для гэтай перамены».

«Я змагу зразумець і ацаніць любую тваю дапамогу ў вырашэнні гэтага пытання».

«Мне было б цікава, каб ты прапанаваў якое-небудзь выйсце з гэтай сітуацыі».

Рэакцыя вашага дзіцяці, магчыма, будзе такая: выкажа сваю гатоўнасць абгаварыць, як можна пачаць супрацоўніцтва з вамі; дасць вам зразумець, што прапанова ваша адхіляецца. Калі ў яго адказе вы адчуеце гатоўнасць гутарыць з вамі, пачынайце працаваць разам, напрыклад, так:

Маці: Карл, я незадаволена тым, што ў нашым доме заўсёды беспарадак, і мне крыўдна, што я адзіны чалавек, хто з гэтым змагаецца. Я хачу больш справядлівых адносін да сябе. Я хацела б, каб ты мне дапамог змяніць гэта становішча.

Карл: Мне таксама не падабаецца, што ў хаце беспарадак (часам дзеці гавораць і такое).

Маці: Я хацела б, каб ты мне дапамог у вырашэнні гэтага пытання. (Адстойвайце сваё, дамагаючыся больш справядлівай дамоўленасці.)

Карл: Што ж, з сённяшняга дня я пастараюся быць не такім неахайным.

Маці (па падказцы ўнутранага голасу): Я хачу пачуць нешта больш пэўнае, чым тое, што ты кажаш. Я ахвотна гатавала б абеды і прыбірала кухню, калі б ты кожны тыдзень прыбіраў пакой і ванную.

Карл: Калі так неабходна, я лепш буду прыбіраць кухню, чым ванную.

Маці: Добра. Няхай будзе так.

Калі ваша дзіця адкажа на першыя тры пытанні так, дык павіншуйце сябе. Вы атрымалі згоду на тое, што можа быць справядлівым. Хоць, напэўна, вы атрымаеце адказ, які вас не задаволіць. Калі вы скажаце свае тры сказы, дзіця можа паспрабаваць перавесці размову на нешта іншае, напрыклад: хто больш за ўсіх забруджвае той ці іншы пакой або на той факт, што пыласос сапсаваны, або яшчэ на нешта, каб адцягнуць вашу ўвагу ад асноўнага. Сын ці дачка можа проста пакінуць вас, абразіць, буркнуць нешта, павесіць галаву і прыняць міну заклапочанасці, збянтэжанасці. Калі здарыцца нешта такое, проста настойліва дамагайцеся супрацоўніцтва, паўтараючы трэці сказ.

Мне сапраўды хацелася б разлічваць на тваю дапамогу ў гэтым.

Я хацела б ведаць твае думкі, як можна вырашыць гэту праблему.

Калі пасля трох ці чатырох паўтораў вы нічога не пачуеце ў адказ, ніякага намёку на супрацоўніцтва, працягвайце паўтараць варыянты трэцяга сказа, затым пачынайце ўжываць падрыхтоўчыя прапановы для дагавору, выкарыстоўваючы «я-сказы».

Я з прыемнасцю гатавала б кожны дзень абеды, калі б ты ўзяў на сябе абавязак прыбіраць у двары.

Мне было б прыемна, каб ты ўзяў на сябе клопат трымаць у чысціні пакой.

Я адчувала б сябе цудоўна, калі б кожную суботу магла разлічваць на тры гадзіны тваёй стараннай дапамогі.

Або, калі вы працуеце над іншым пунктам:

Я была б не супраць сабакі, калі б ты за ім прыбіраў.

Я згадзілася б цяпець стэрэа гадзіны дзве вечарам, калі б у іншыя гадзіны дня і ночы магла разлічваць на цішыню.

Выкажаце сваё пажаданне, пачакайце, якая будзе рэакцыя, і калі зноў — адбой, проста скажыце тое самае яшчэ раз у іншай форме. Не спяшайцеся: гаварыце паволі і раскована. Кожны раз ясна і ветліва выказвайце сваё пажаданне і чакайце (на дзіця робіцца націск даць адказ, дык няхай гэты націск робіць

сваю справу). Можэце чакаць секунд пятнаццаць паміж адным і другім сцвярджэннем.

Калі вы так трымаецеся, спакойна і ветліва, ігнаруючы намаганні дзіцяці адцягнуць вашу ўвагу, не адступаеце ад сваіх жаданняў, дзіця ў рэшце рэшт можа даць згоду на супрацоўніцтва з вамі. Напрыклад:

Дэйві: Добра, дык што ты хочаш каб я зрабіў? (Не звяртайце ўвагі на тон выказвання. Дамагайцеся згоды словам, калі гэта магчыма.)

Бацька ці маці: Я задаволіўся б (задалілася б) тым, каб на лужку перад домам трава была роўна падрэзаная.

Дэйві: І не думаю займацца такой катаржнай работай! (Не звяртайце ўвагі, разумныя ці неразумныя заўвагі ўстаўляе ваша дзіця. Заставайцеся засяроджаным на тым, каб справядліва размеркаваць абавязкі.)

Бацька ці маці: Я хачу разлічваць на справядлівы ўдзел кожнага ў хатніх клопатах сям'і.

Дэйві: Чаму вы не дамагаецеся ад Сыс гэтага ўдзелу? (Не звяртайце на гэта ўвагі, старайцеся атрымаць згоду.)

Маці: Я адчувала б сябе лепш, калі б хто-небудзь варыў абеды або прасавалі бялізну.

Дэйві: О-о... (*непрыстойнае слова*); Тады я вазьму на сябе прасаванне. (Не звяртайце ўвагі на ляянку і незадаволены тон. У вас адна мэта: выбіць у яго словы згоды.)

Бацька ці маці: Я гэтым задаволены (задаволеная).

Калі пасля пятнаццаці ці дваццаці хвілін дзіця ўсё яшчэ не хоча гаварыць на тэму справядлівага размеркавання абавязкаў або калі яно проста выходзіць з пакоя, наадрэз адмаўляецца працягваць размову, тады на некаторы час пакіньце гэту тэму і праз некалькі гадзін або на наступны дзень паўтарыце ўвесь гэты крок. Зрабіце тры такія спробы (можна і больш, калі вам хочацца), пакуль не пераканаецеся, што дзіця і не збіраецца дапамагаць вам вырашыць праблему. Калі вы адчуеце, што далі яму яўную магчымасць зрабіць свой вывад, тады адзін раз скажыце ясна, як, на вашу думку, было б справядліва і чаго вы чакаеце. На гэтым спыніцеся. Ужывайце «я-сказы», пазбягайце ўстаўляць у іх «ты», «твой», «цябе».

Я думаю, было б справядліва, калі б я магла разлічваць, што ты будзеш прыбіраць пакой кожны тыдзень, менавіта на гэта я і буду разлічваць.

Я думаю, было б справядліва, калі б я купляла прадукты і магла разлічваць на тое, што ты будзеш дапамагаць мне гатаваць абеды. Я спадзяюся, так і будзе.

Я лічу, было б добра, калі б я ведала, што ты збіраешся атрымаць адукацыю і дапамагаць мне чым-небудзь па гаспадарцы. Я дамагуся, каб адно з маіх пажаданняў здзейснілася.

Я думаю, было б справядліва, калі б за ўсё тое, што разбі-

ваецца ў гэтым доме, было заплочана, і я на гэта разлічваю.

Калі вы змаглі атрымаць ад свайго дзіцяці згоду на словах, закончыце гэты крок, сфармуляваўшы сумарнае сцвярджэнне.

Тады я буду гатаваць абеды і разлічваць, што пакой і кухня будуць прыбраныя.

Тады я буду выконваць сваю работу і разлічваць, што кожны тыдзень усё, што трэба, будзе адпрасавана.

Тады я буду разлічваць, што, калі я адсутнічаю, нікога, акрамя цябе, у доме не будзе.

Тады я разлічваю, што за ўсё, што знішчана, будзе заплочана.

Тады я згодна, што буду чуць стэрэа толькі паміж 9 і 11 гадзінамі вечара.

Калі вы старанна правялі гэты крок, то ведайце, вы даказалі кожнаму, што вы справядлівы, шчыры чалавек і хочаце, каб праблема была вырашана. Вы таксама зрабілі яснае папярэджанне, на што вы спадзеяеся, і ёсць нязначная верагоднасць, што вы вырашыце сваю праблему. Але незалежна ад таго, вырашыцца яна ці не, вы ўсё ж зрушылі справу з месца і знайшлі глебу, на якой узнікла непаразуменне з дзіцем, і тут, безумоўна, праўда на вашым баку.

З гэтага моманту, калі вы сапраўды стаіце цвёрда на сваім, дзіця можа ахвотна згадзіцца з вамі, і калі вы дамагліся гэтага, не страціўшы годнасці і гордасці, дык з вашай сітуацыяй усё будзе добра.

Ва ўсякім разе, пасля таго, як вы выказалі свае канчатковыя патрабаванні, перачытайце «Другі крок» так, каб вы былі цалкам гатовыя прыступіць да наступнага. Падрыхтуйце кароткі сказ, які будзеце ўжываць у гэтым кроку, і захавайце яго ў памяці. Затым не думайце пра гэту праблему, пакуль не пачуеце чарговага «свісту»-сигналу. Не звяртайце ўвагі, робіць ваша дзіця сваю работу ці не. Калі дзіця робіць яе, не звяртайце ўвагі на метады, якімі яно карыстаецца пры гэтым. Не правярайце, ці зроблена работа, і не напамінайце пра яе дзіцяці. лепш старайцеся радавацца свайму ўласнаму жыццю і, пакуль вас не вельмі турбуе гэты пункт, не чапайце яго.

Міне некалькі гадзін або дзён пасля таго, як вы аб'явілі свае патрабаванні, і хутчэй за ўсё ваша задаволенасць і камфорт парушацца старым знаёмым «свістам»-сигналам.

Калі ваша дзіця абяцала дапамагчы вам у суботу раніцай, а вы бачыце, што яно ўжо сышло з дому на цэлы дзень, вы адчуеце той «свіст».

Калі ваша дзіця павінна было навесці парадак у двары,

вы, зірнуўшы ў акно, заўважыце, што лісце толькі напалову падрэзана, прылады валяюцца, вы адчуеце «свіст».

Калі вы сказалі, што не хочаце, каб чужыя дзеці прыходзілі ў дом у час вашай адсутнасці, і ўбачыце доказ таго, што дзеці прыходзяць, вы адчуеце «свіст».

Калі вы сказалі, што не хочаце ні чуць, ні бачыць стэрэа, акрамя вечара, а ў сярэдзіне дня вас аглушыць музыка, вы адчуеце «свіст».

Калі вы сказалі, што спадзеяеся, што сабака будзе накормлены, і заўважыце, што ён усё яшчэ галодны, вы адчуеце «свіст».

Калі вы заўважыце, што работа яшчэ не зроблена, але не адчуеце ніякага «свісту», ніякага хвалявання — нічога не рабіце! Ваша задача — не сачыць за тым, ці зробіць дзіця работу, ваша задача — клапаціцца пра свае «свісты». Калі работа не зроблена і вы не адчуваеце «свісту», тады, напэўна, вас гэта не трывожыць, і няма больш ніякай праблемы. Карацей кажучы: няхай не сам пункт, а «свіст» будзе вашым правадніком у далейшым. Як толькі вы адчуеце «свіст», праблема, над якой вы працуеце, з'явілася зноў. Тады пераходзьце да другога кроку — цвёрда стоячы на сваім жаданні.

ДРУГІ КРОК

Першапачатковыя мэты другога кроку — навучыцца настойліва працягваць тое, што вы задумалі, і пазбягаць момантаў, калі вашу ўвагу могуць адцягнуць ад задуманага.

Вось што вы павінны зрабіць для другога кроку.

Падрыхтуйце загадзя кароткі ясны «я-сказ», апісваючы, што б вы хацелі, каб адбылося і аблегчыла адчуванне ад «свісту» ў тым выпадку, калі ваша жаданне, апісанае ў першым кроку, не споўнілася. (Ні ў якім выпадку не ўжывайце «ты» ў сваім сцвярдзенні.)

Калі з пэўным пунктам вас напаткала няўдача, тады цвёрда скажыце:

Я хачу, каб кухня была прыбраная.

Я хачу, каб ты добра папрацаваў сёння раніцаю.

Я хачу, каб зараз жа было прыбраная за сабакам.

Калі гэты пункт уяўляе сабой нешта, што сапраўды не можа быць выканана, бо ўжо час мінуў, тады скажыце:

Я хацеў бы (хацела б) ведаць, што ніхто не прыйдзе ў мой дом без дазволу.

Я хацеў бы (хацела б) упэўніцца, што не пачую ніякіх непрыстойных слоў дома.

Калі ваша дзіця «пазычыла» што-небудзь з вашых рэчаў, не запытаўшыся дазволу, тады скажыце:

Я хачу бачыць сваю блузу і такой, якой яна была, — памытай і адпрасаванай; я хачу ведаць, што без майго дазволу ніхто не адчыніць маю шафу.

Або:

Я хачу, каб сабака, калі ён ёсць у доме, быў дагледжаны.

Я хачу мець грошы за тэлефонныя размовы.

Я хачу, каб у маім доме не было марыхуаны.

Я хачу, каб дзірка ў сцяне была замазана.

Калі вы абдумалі і падрыхтавалі сваё сцвярджэнне, запомніце яго і трымайце нападготове для ўжытку.

Цяпер вам трэба ясна зразумець, што ў гэтай справе вы хочаце дабіцца справядлівага ўладкавання адносін у сям'і. Вашаму дзіцяці таксама трэба зразумець, што вы настойліва будзеце дабівацца гэтага ўладкавання, што вы можаце быць і будзеце цвёрдыя ў імкненні такім спосабам паклапаціцца пра сябе. Аказваць вам супраціўленне — гэта для дзіцяці гульня, у якой яно хоча выпрабаваць вашу цвёрдасць. Ваша дзіця можа падкідваць вам усялякія штучкі для таго, каб адцягнуць вашу ўвагу і павярнуць гутарку на што-небудзь іншае, што не супадае з вашым жаданнем. Ваша задача заключаецца ў тым, каб утрымаць сваю пазіцыю ў гутарцы, цвёрда стаяць на сваім жаданні і супраціўляцца спакуслівым пабочным выбрыкам падлетка.

Калі вы пачняце гутарку на тэму свайго жадання, будзьце цвёрдыя, каб ніякая іншая тэма, якая б важная яна ні была сама па сабе, не адцягнула вашу ўвагу.

Падрыхтуйцеся да моманту, калі вам давядзецца выкладаць сваё жаданне. Не крычыце з другога пакоя і не абвешчайце цераз плячо. Ідзіце туды, дзе знаходзіцца ваша дзіця, будзьце даволі блізка ад яго, сядзячы або стоячы насупраць.

Калі вы пачуеце «свіст» у першы раз, падыдзіце да дзіцяці і звярніцеся да яго з ветлівым пытаннем. Яно мае сваю мэту — не ўцягнуць дзіця ў супрацоўніцтва з вамі (гэтага, напэўна, не дасягнуць), але закласці добрую аснову для дыялога, які мае абдыцца. Гэта ветлівае пытанне нагадае дзіцяці, што вы маеце свае правы, што вы вытрыманы чалавек і будзеце працягваць клапаціцца пра сябе:

— Барбара, ці не магла б ты прыбраць кухню?

— Дэн, ці не мог бы ты дагледзець двор?

— Міган, ці не мог бы ты супакоіць мяне: не ведаю, ці ты пойдзеш у школу, ці будзеш плаціць за пакой і сталаванне?

— Джо, ці не мог бы ты пакарміць сабаку?

— Стыў, ці не мог бы ты даць мне грошы пакрыць тэлефонныя выдаткі?

На вашу ветлівую просьбу дзіця дасць адказ, які або ўзрадуе вас, або пакіне незадаволеным. Калі адказ аблегчыць «свіст» і супакоіць вас наконт гэтага пункта, тады дайце дзіцяці «я-адказ», выказаўшы ў ім сваю задаволенасць.

Дэн: Ой, праўда, татка, я зусім забыўся. Я зараз жа зраблю гэта.

Бацька: Буду рады.

Барбара: Ой, прабач, мама. Я цяпер занятая, але праз паўгадзіны пасуда будзе памытая.

Маці: Вось і добра. Я задаволена.

Міган: Ой, я забыўся табе сказаць: сёння рана я бачыў свайго школьнага выхавальніка, і ў панядзелак раніцай я зноў вяртаюся ў школу.

Хутчэй за ўсё рэакцыя дзіцяці выкліча ў вас непрыемнае пачуццё, вы пачуеце «свіст» або вас адолее сумненне наконт таго, ці будзе зроблена работа, ці задаволіцца ваша жаданне. Дзіця можа адказаць нешта накшталт:

— Але ж я цяпер павінен зрабіць урокі.

— Добра, добра, зраблю гэта пазней.

— Не мая чарга.

— Чаму гэта я павінна рабіць такую брудную работу?

— Не буду рабіць.

— Ідзі ты да д'ябла (ці яшчэ горш)!

— Я заплачу табе за тэлефон, але якраз цяпер у мяне няма грошай.

— Ніякія школьныя ўрокі мне не патрэбны.

Усё гэта хітрыкі, каб адцягнуць вас ад таго, чаго вы жадаеце, і прымусіць вас спыніць размову, паспрачацца наконт чаргі або наконт таго, брудная ці чыстая гэта работа і навошта яе наогул рабіць; прымусіць сварыцца, супраціўляцца дэманстрацыйнаму непадпарадкаванню, тлумачыць і г. д. Не паддавайцеся на гэта, не дазваляйце ўцягваць вас у абмеркаванне іншых тэм; адразу пачынайце адказваць дзіцяці, карыстаючыся сцвярдзальным сказам з трох частак.

Першая частка сказа служыць для таго, каб дзіця зразумела, што вы чуеце тое, што яно кажа. У сказе можа быць слова «ты» і яго вытворныя. Каб скласці гэту частку вашага сказа, проста слухайце, што кажа дзіця, або назірайце, што яно робіць. У гэтым сказе можна выкарыстоўваць такія фразы, як: «Я разумею, што...», «Ты кажаш, што...», а часам дастаткова проста сказаць: «Гм... гм...»

Я бачу, што ты рыхтуешся да ўрокаў...

Я разумею, ты хочаш гэта зрабіць пазней...

Ты кажаш, што не твая чарга...

Табе дзіўна, што трэба рабіць гэта...

Ты кажаш, што не будзеш рабіць гэтага...

Я ведаю, што ў цябе зараз няма грошай...

Другая частка сказа — злучнік «і» або «а». Магчыма, вы хочаце ўжыць злучнік «але» замест «і» або «а». Мы лічым, што з «і (а)» сказ больш эфектыўны. Мы хочам, каб у гэтым сказе вы выказалі два жаданні або пачуцці: вашага дзіцяці і сваё, а слова «але» мае на ўвазе, што гэтыя два жаданні (пачуцці) — канфліктныя, толькі адно з іх сапраўды дзейснае. Разам з тым злучнік «і (а)» паказвае, што ёсць два жаданні, якія могуць суіснаваць. Гэты злучнік ігнаруе ўсялякую спробу перавесці размову ў канфлікт.

Трэцяя частка сказа — «я-сцвярджэнне», якое вы ўжо падрыхтавалі.

Тады ўвесь сказ прыблізна выглядае так:

| (1) | (2) | (3) |
|---|-----|---|
| Я разумею, ты хочаш зрабіць гэта пазней, | і | я хачу, каб кухня была прыбраная. |
| Ты кажаш, што цяпер не твая чарга, | і | я хачу мець тваю салідную дапамогу сёння раніцай, |
| Табе дзіўна, што ты павінен рабіць гэту работу, | і | я хачу, каб пасля сабакі было прыбрана. |

Ваша дзіця, магчыма, прарэагуе іншым «хітрыкам», але вам трэба зрабіць тое самае: паўтарыць яго сказ, уставіць «і (а)» і яшчэ раз аб'явіць сваё «я-сцвярджэнне». Гаварыце прыемным голасам, расслабцеся ў той час, як адказваеце дзіцяці, бо вам не трэба ўкладваць энергіі ў тое, каб прыдумаць, што і як сказаць. У вас ужо ёсць мадэль з трох частак і асноўны ваш «я-сказ»; вы ведаеце, што як бы гэты канкрэтны выпадак ні павярнуўся, вы будзеце дамагацца, пакуль ваша жаданне не збудзецца. Такім чынам, вам нельга прайграць: вы знаходзіцеся ў спрыяльных умовах, каб заставацца спакойным і ўраўнаважаным. Вы можаце дазволіць сваіму дзіцяці крычаць, бунтаваць, хвалявацца, круціць і хітраваць і г. д. Ужо само гэта — вялізная перамена той звыклай для вас сітуацыі.

Будзьце гатовы да розных «кручкоў», якія ваша дзіця можа закінуць на вас. Вось некалькі такіх «кручкоў», пра якія нам даводзілася чуць, а таксама некалькі магчымых спосабаў, як на іх рэагаваць:

Ваша дзіця: Ты заўсёды за маёй спінай!

Вы: Ты кажаш, што я хаджу за табой і мне нешта трэба — а — я хачу, каб была прыбрана кухня.

Ваша дзіця: Ты пра мяне не дбаеш!

Вы: Я разумею, ты лічыш, што я пра цябе не дбаю — а — я хачу, каб была прыбрана кухня.

Ваша дзіця: Чаму я павінен рабіць больш, чым Сус?

Вы: Ты цікавішся, чаму Сус павінен рабіць менш — а — я хачу, каб была прыбрана кухня.

Ваша дзіця: Ты любіш яе больш, як мяне!

Вы: Я здагадваюся, што ты думаеш, быццам я люблю яе больш — а — я хачу, каб кухня была прыбрана.

Ваша дзіця: Я і не думаю рабіць гэту катаржную работу!
Вы: Гм... гм... Я разумею, ты і не думаеш рабіць катаржную работу — а — я хачу, каб была прыбрана кухня.

Ваша дзіця: Ты якраз гаворыш тое, што сказаў табе выхавальнік!
Вы: Гм... гм... Ты заўважаеш, што я гавару так, як навучыў мяне твой выхавальнік — і — я хачу, каб была прыбрана кухня.

Заўважце, што ў гэты час:
вам не трэба адказваць на пытанні;
вам не трэба апраўдваць сваё жаданне;
вам не трэба даказваць, што вы маеце рацыю.

Ваша задача — проста быць верным свайму ўнутранаму «я» тым, што вы не адступаеце ад свайго жадання.

Калі дзіця пакіне вас і ганарыста прадывбае ў свой пакой або выбежыць з дому — не бяжыце за ім, а проста адкладзіце сваю справу да наступнай сустрэчы. Пачніце новую гутарку, спакойна сказаўшы: «Дэн, я хачу, каб была прыбрана кухня».

Які перыяд часу вы павінны падтрымліваць такое? Пакуль не атрымаеце адказу, які супакоіць ваш «свіст», гэта значыць, які пакіне вас досыць упэўненым, што ваша жаданне будучь улічваць, або пакуль вы не пройдзеце дваццаць разоў праз сваё сцвярджанне з трох частак. Лічыце на пальцах, калі вы вымаўляеце сказы; гэта можа супакоіць і ў дастатковай меры заняць, каб вы не папалі ў добра прадуманую пастку, якую ваша дзіця можа на вас паставіць.

Калі вы пройдзеце праз гэта дваццаць разоў, а дзіця ўсё яшчэ адмаўляецца ўлічыць ваша жаданне, спыніце ўжываць свой сказ з трох частак. На дзіця ў гэты час пакіньце звяртаць увагу. Асабліва важна, каб вы памяталі: абсалютна ніякай адмоўнай увагі свайму дзіцяці. Калі ў вас з'явілася пачуццё збянтэжанасці ці расчаравання, адкіньце гэтыя пачуцці і задавольцеся тым, што вам удалося сказаць свой сказ з трох частак ажно дваццаць разоў. Цяпер або зрабіце гэту работу самі, або прыміце захады, каб выканаць яе неяк інакш. Вы можаце зрабіць гэта радасна, бо калі вы закончылі крок, то гэта ўжо поспех, незалежна ад таго, як адказала вам дзіця, і незалежна ад таго, зроблена ці не работа. Павіншуйце сябе, бо вы стаялі за свае правы. Дазвольце сабе пацешыцца хоць якім пачуццём упэўненасці, а можа і радасці, якую вы, пэўна, перажылі ў той час, як змагаліся такім спосабам за свае правы.

ТРЭЦІ КРОК

Трэці крок прызначаецца ў асноўным для таго, каб паўтарыць другі крок, калі ў наступны раз здарыцца тая самая праблема. Незалежна ад таго, у выніку вашага першапачатковага другога кроку дзіця зрабіла работу ці не, вы, пэўна, усё роўна пачуеце гэты самы знаёмы вам «свіст», прынамсі, яшчэ раз.

Вы будзеце ісці па кухні, убачыце, што там беспарадак, і адчуеце «свіст».

Вы зразумеете, што нехта быў у вашым доме, калі вас тут не было, і адчуеце «свіст».

Вы атрымаеце квітанцыю за тэлефонныя міжнароднія перагаворы, якіх у вас асабіста не было, і адчуеце «свіст».

Як толькі вы адчуеце гэты «свіст», памятайце, што ваша задача — праявіць клопат пра яго, і першае, што вам трэба зрабіць, — гэта звярнуцца да дзіцяці і зноў ветліва папрасіць: «Барбара, ці не магла б ты прыбраць кухню?»

Вы можаце разлічваць на тое, што дзіцяці не вельмі прыемна, калі вы выпрабоўваеце другі крок у першы раз. Мы лічым, што людзі наогул, і дарослыя і малыя, адчуваюць сябе не вельмі прыемна, калі трэба сказаць «не» ў адказ на справядлівае, ветлівае, настойлівае сцвярджэнне, такое, як вы рабілі ў другім кроку. Нават, калі ваша дзіця рабіла надзьмутую міну і супраціўлялася вашай просьбе праз усе дваццаць сказаў, вы можаце быць упэўненыя, што яму гэта не падабалася. У час другога разу, прыблізна на другім ці трэцім паўторы вашага сказу, дзіцяці стане ясна, што маецца паўтарыцца ўся сцэна з самага пачатку і да канца. Ваша дзіця, магчыма, падумае: «Ой, зноў зараз возьмецца...» і, пэўна, вырашыць (калі вы толькі дасце магчымасць яму захаваць сваю годнасць) ахвотна, без прымусу зрабіць тое, чаго вам хочацца, а не праходзіць зноў праз тыя нялёгка, магчыма, прасякнутыя пачуццём віны перажыванні. Гэта і ёсць адна з прычын, чаму мы просім вас заставацца ветлівымі і трымацца проста, без напружання, цырымоніі, суровасці — так, каб дзіця ведала, што на яго не будуць крычаць пасля таго, як яно згодзіцца зрабіць тое, што вы хочаце. Замест гэтага дайце магчымасць дзіцяці пераканацца, як цудоўна вы будзеце сябе адчуваць, калі ўлічыцца ваша просьба.

Дзіця: Ведаю, ведаю, ведаю, ты хочаш, каб кухня была прыбраная (гаворыць так, ідучы рабіць гэта).

Вы: Я сапраўды вельмі рада, што ты гэта робіш.

Вы: ...І я хачу, абавязкова хачу мець грошы за тэлефонныя размовы.

Дзіця: Так, тата, я чую! Я забыўся сказаць табе, што званіў, вось грошы, вазьмі.

Вы: Мне прыемна, што ты пра гэта ўспомніў.

Неабходнасць паўтарыць другі крок залежыць, па-першае, ад таго, ці паказвае дзіця некаторыя прызнакі гатоўнасці праявіць клопат пра вас; па-другое, ці выканалі вы як след інструкцыі другога кроку і былі ветлівыя, прыязныя, настойлівыя. Калі ў сваіх паводзінах вы заўважаеце якую-небудзь памылку, яшчэ раз паўтарыце гэты крок. Рабіце гэта, пакуль на працягу ўсяго кроку не будзеце адчуваць сябе выдатна.

Вельмі верагодна, што, калі вы пройдзеце ўсе гэтыя крокі, сітуацыя з вашым дзіцем намнога палепшыцца. У большасці сем'яў, якім мы дапамагалі, настае значнае паляпшэнне праз некалькі тыдняў ці нават дзён пасля таго, як бацькі шчыра адмо-

вяцца кантраляваць учынкi дзiцiяцi па пунктах, якiя датычаць яго жыцця (главы 2—4), i пачынаюць цвёрда адстойваць свае правы.

Калi, выконваючы ўсё, што мы прапанавалi вышэй, вы дамагліся пэўных перамен, цяпер ваша задача — падтрымаць поспех, якога вы дасягнулі. Вы можаце гэта зрабіць, калi будзеце прытрымлівацца двух правілаў для сябе:

Я буду дазваляць дзiцiяцi прымаць самастойныя рашэннi, калi гэта датычыць пунктаў яго жыцця.

Калi я пачую «свiст» у сувязi з якiм-небудзь пунктам, што датычыць жыцця бацькоў, я абавязкова прараэагую на гэты «свiст». Мой першы крок у гэтым напрамку — заявіць дзiцiяцi, чаго я хачу, карыстаючыся сказам з трох частак.

Мы прапануем, каб вы перачыталi гэтыя два крокi перад тым, як будзеце працаваць над наступнай главой. На справе, можа, вам не давядзецца выкарыстоўваць iх, але веданне таго, што вы можаце зрабіць у выпадку, калi вам будзе трэба пастаяць за сябе, можа даць неабходную ўпэўненасць. Калi ў вас ёсць гарантыя, што вы пастаiце за сябе, дык менш верагодна, што вам давядзецца адстойваць свае правы.

Калi ваша праблема пасля таго, як вы прайшлi праз першы, другi i трэцi крокi, не зникла, мы думаем, што на гэта ёсць дзве магчымыя прычыны. Першая: вы недастаткова грунтоўна папрацавалi над папярэднiмi главамi, таму ўсё яшчэ многа блытанiны на конт адказнасцi памiж вамi i вашым дзiцем (вы недакладна ведаеце, хто i за што нясе адказнасць). Можа, вы нейкiм чынам ваюеце за тое, каб кантраляваць учынкi пунктаў, якiя датычаць жыцця дзiцiяцi? А магчыма, гледзiце на дзiця, як на таго, хто не здольны прымаць самастойныя рашэннi, цi асуджаеце яго, цi адчуваеце, быццам вас прымусiлi зрабіць тое, чаго вам не хацелася зрабіць, i калi вы не паклапоцiцеся пра ўсё гэта, ваша дзiця, пэўна, не захоча паклапацiцца пра вас па тых пунктах, што датычаць жыцця бацькоў? Калi гэта так, перачытайце папярэднiя главы кнiгi i дайце сабе час прызвычаiцца да фiласофii, на якой грунтуецца наша кнiга.

Другая прычына таго, што першыя тры крокi адразу не дапамаглі вырашыць вашу праблему, у тым, што дзiця не паверыла ў ваш намер пастаяць за сябе. Магчыма, вы былі недастаткова цвёрдыя i ўпэўненыя, калi выконвалi гэтыя крокi. Магчыма, дзiця было цалкам занята чым-небудзь iншым i добра не зразумела, у чам справа. Магчыма, яму спакойна i бяспечна, калi яго лiчаць дрэнным i безадказным. Магчыма, дзiця не ўмее цi не хоча бачыць вас асобай, у якой роўныя з iншымi правы i патрэбы. У кожным разе, нам здаецца, такое дзiця можа вырасцi з перакананнем, што iншыя людзi нiчога не значаць, што, нiчога не даючы ўзамен, яно мае права на клопаты iншых пра сябе. Такi пункт гледжаннiя не зробіць дзiцiяцi добрай паслугi, калi яно пачне самастойнае жыццё. Вы можаце зрабіць яму сапраўднае дабро, калi дасце шанс навучыцца, як быць роўным з iншымi асобамi.

СТАЯЦЬ НА СВАЁЙ ПАЗІЦЫІ



Цяпер вы зрабілі першую сур'ёзную спробу паклапаціцца пра сябе, карыстаючыся пунктамі, што датычаць жыцця бацькоў. Вы гэта зрабілі, паведаміўшы свайму дзіцяці ў самай даходлівай форме, чаго вы хочаце. Гэта спроба не дапамагла вырашыць праблему, і цяпер вы павінны знайсці нейкі іншы спосаб праўлення клопату пра сябе.

У гэтай главе мы возьмем крыху іншы кірунак. Мы папросім вас зрабіць пэўныя фізічныя дзеянні, а пазней выкарыстаць гэтыя дзеянні ў стаўленні да свайго дзіцяці. Мы яшчэ раз падкрэсліваем, як і ў ранейшых главах, што клапаціцца пра сябе ў гэтых адносінах будзе таксама ў вельмі значнай меры азначаць клапаціцца пра сваё дзіця.

Перад тым, як пачаць чацвёрты крок і прыняць гэты новы кірунак, асвяжыце сваю галаву па прыкладу Мінасэта Фэтса.

Мінасэта Фэтс быў ужо немалады чэмпіён па б'ялярду і на гэты раз быў заняты ў матчы на працягу многіх гадзін з маладым здольным сапернікам. Яны гулялі цэлую ноч, і, нарэшце, пад раніцу выявілася, што ні адзін з іх, змораных, запэцканых, з затуманенымі вачыма, не можа выйграць. Яўны тупік. Тады Мінасэта Фэтс пакінуў гульню і пайшоў на некалькі хвілін у ванную. Ён спакойна памыў твар і рукі, памачыў і прычасаў валасы, надзеў чыстую кашулю (ён яе меў у запасе на ўсялякі выпадак). Потым фізічна і духоўна падужэўшы, вярнуўся і, згуляўшы некалькі партый, выйграў.

У гэты момант вы нейкім чынам у такой жа сітуацыі, як і Мінасэта Фэтс. Вы доўгі час вырашалі праблему, што датычыць сына ці дачкі. Вы толькі што зрабілі мужны ход, які, вы думалі, вырашыць вашу праблему, але так не здарылася. Таму настала пара зрабіць «перапынак Мінасэты». На нейкі час адыдзіце цалкам ад дзіцячай праблемы, не трацьце на яе часу, а патрацьце свой час на нешта такое, што вам падабаецца рабіць, каб гадзіны дзве вы былі так захоплены сваім заняткам, што нават не ўспаміналі б пра сваё дзіця. Зрабіце доўгую цудоўную прагулку, правядзіце дзень у гарах, пагасціце ў сяброў некалькі дзён або некалькі гадзін, карацей кажучы, зрабіце тое, што вам даспадобы, каб вы маглі асвяжыць галаву. Тады, пасвяжэўшы дзякуючы гэтай інтэрлюдыі, скіруйце свой розум на наступныя крокі, якія мы прапануем вам, каб вырашыць усю гэту праблему.

Калі ў гэты момант вашай працы дзіця ўсё яшчэ робіць тое, што ўваходзіць у спіс, які датычыць жыцця бацькоў, дык яно, напэўна, усё яшчэ хоча ўзяць уладу над вамі. І відавочна, дзіця можа гэта зрабіць, ведаючы ваша слабае месца і тое, што вы зробіце, калі гэта месца зачапіць. Вашу рэакцыю можна прадказаць. Скажам так: калі ваша дзіця досыць доўга і непрыемна дамагаецца здзейсніць сваю праграму, вы ў рэшце рэшт згодзіцеся з ёю, каб адчапіцца ад дзіцяці, бо ў вас ужо няма сіл. Вы зробіце гэта для ўласнага спакою. Крок чацвёрты павінен замацаваць абсалютна новае паняцце ў свядомасці вашага дзіцяці, а менавіта: што б вы ні казалі, вы будзеце прытрымлівацца гэтага, нягледзячы ні на якія намаганні з боку вашага сына ці дачкі прымусяць вас змяніць сваё слова. Інакш кажучы, ранейшае дзіцячае прадказанне, як вы будзеце дзейнічаць у дадзеным выпадку, праваліцца.

Думаем, вельмі важна зрабіць так, каб ваша дзіця пазнаёмілася з вамі, як з новай, «непрадказанай» асобай. Такім чынам, мы настойліва просім вас перад тым, як зрабіць наступны крок, падрыхтуйце сябе да таго, каб пазабаўляцца, стаўшы больш смелымі, непрадказанымі, спантаннымі, смешнымі, чым вы былі дагэтуль.

Пакуль што, мабыць, наступныя сцвярджэнні ўласцівыя таму, што здараецца паміж вамі і вашым дзіцем.

Дзіця ваша робіць нешта такое, што цяжка паддаецца кантролю, непрадказанае, вар'яцкае, а вы ў ролі заняпакоенага, адказнага за гэта.

Калі паміж вамі і дзіцем ідзе гутарка, вы абое гаворыце і засяроджваеце ўвагу на тым, што ваша дзіця робіць, чаго яно хоча, як яно сябе адчувае, а тое, што самі вы робіце, чаго самі вы хочаце, што самі адчуваеце,— мала або зусім вас не цікавіць.

Вы непакоіцеся пра тое, што зробіць ваша дзіця, а ваша дзіця зусім не турбуецца, што вы зробіце, таму што яно

ведае вас, як нязменную асобу, паводзіны якой лёгка ўявіць і прадказаць.

Давайце крыху памянем ролі і паставім вас на больш роўную аснову.

Вось як мы прапануем гэта зрабіць.

Уявіце сабе, што вы на працягу многіх гадоў з'яўляецеся вязнем у кайданах, скаваным адным ланцугом з іншымі катаржнікамі. У вас на катарзе так доўга былі адны і тыя ж абавязкі, што вы ўжо не ўнікаеце ў сваю сітуацыю і ў гэтыя абавязкі, не цікавіцеся катаржнікамі, з якімі вы разам; не разумееце, ці ёсць справядлівасць, ці няма яе ў тым, што адбываецца. Вы проста нудна, аўтаматычна нешта робіце, упарта выконваеце тое, што, як ведаеце, вам неабходна рабіць. Цяпер уявіце, што вас адпусцілі на волю. Вы ўсё яшчэ ў такім фізічным стане, але цяпер вы вольны. Вы можаце застацца ў гэтай сітуацыі або ісці, куды захочаце; можаце выконваць свае былыя заданні або знайсці іншы занятак, перагледзець сваю сітуацыю, як вольная асоба. І як вольная асоба азірніцеся на сваё жыццё і пачынайце гаварыць самім сабе яшчэ і яшчэ раз наступныя сказы:

— Я вольны рабіць, што жадаю. Што ж мне хочацца зрабіць цяпер, на працягу наступных пяці хвілін? Пабегчы? Пагаварыць? Легчы і адпачыць? Патанцаваць? Паглядзець, колькі колераў я магу ўбачыць, не мяняючы позы? Нічога?

— Я вольны рабіць, што жадаю. Што мне хочацца зрабіць у бліжэйшыя тыдні ці месяцы? Купіць пішучую машынку? Пайграць на фондавай біржы? Заняцца разьбой па дрэву?

— Я вольная рабіць, што душа жадае. Што б я зрабіла, калі б была крыху смешная, крыху дзівакаватая? Пабегала б на карачках? Памяняла б работу? Не спала б усю ноч і слухала пласцінкі? Рагатала б?

Будучы малым дзіцянем вы, несумненна, мелі мноства ідэй пра тое, што хацелася б вам зрабіць. Магчымасць думаць, як вы думалі раней, не страчана; вашы здольнасці вас чакаюць, калі вы захочаце яшчэ раз да іх звярнуцца.

— Я вольны рабіць тое, што захачу і як захачу. Што б я хацеў зрабіць цяпер, калі б мне было пяць гадоў? Пацягнуцца і пабачыць, ці магу я дастаць столь? Пабегчы пад душ і асвяжыцца? Нырнуць у глыбокі снег у купальніку? (Адзін з нас зрабіў так.) Уцячы ад сваіх дзяцей на некалькі дзён?

Дайце сабе крыху волі, адказваючы на гэтыя пытанні,— няхай вашы адказы будуць самыя неверагодныя. Тады выберыце самыя дзівакаватыя і рэалізуйце іх. Могуць быць прыдатныя наступныя прыклады, якія мы для вас прадумалі.

Вы — Томава маці. Адночы ваш сын приходзіць дамоў а трэцяй гадзіне ночы. Ён уваходзіць як найцішэй, каб яго не злавілі на гэтым і не накрычалі: «Мы спадзяваліся, што ты прыйдзеш дамоў не пазней дванаццаці», «Ты спазніўся!», «Дзе ты быў?», «Ты ўжо зусім апусціўся». Ён адчыняе парадныя дзверы, чуе вясёлую мексіканскую музыку і страшэнна здзіўляецца, бо раптам бачыць, што



вы лежыце на падлозе і таропка нешта пішаце. Вакол вас валяюцца параскіданыя парванья паперкі, пустыя пасля кавы кубкі і пласцінкі. Ваш сын выпальвае: «Што ты тут робіш?» (Ледзь не першы раз ён запытаўся ў вас, што вы робіце.) І вы адказваеце: «Я вырашыла не класціся спаць, пакуль не вывучу ўсе словы іспанскіх песень на маіх пласцінках».

Вы, як заўсёды, па дарозе на работу адвозіце дачку ў школу і на скрыжаванні, дзе вы заўсёды паварочваеце налева, на гэты раз паварочваеце направа. Дачка ваша з недаверам, пытаецца: «Куды ты, татка?» (Ледзь не першы раз яна запыталася ў вас, куды вы едзеце.) І вы адказваеце: «Я напразткі спрабую даехаць да Рыва Роўд. Я прыкінуў, колькі гэта будзе міль, і хачу праверыць, ці правільна я вызначыў адлегласць».

Ваша дачка Маршыя на працягу паўгадзіны тузае некалькі разоў дзверы ваннай і бачыць, што вы ўсё яшчэ там, у ваннай. Нарэшце яна кажа: «Мамка, што ты там робіш?», (Ледзь не першы раз у жыцці яна запыталася ў вас, чаго вы так доўга купаецеся ў ванне.) І вы адказваеце: «Я ляжу ў пэннай вадзе і ем кукурузны амлецік, які сама спякла».

Усё гэта крыху дзівакаватыя выпадкі. Мы просім вас зрабіць шмат чаго такога; фактычна, выпрацаваць навык рабіць такое ўвесь час. Колькасць такіх дзівакаватых учынкаў залежыць толькі ад таго, колькі ў вас хопіць здольнасці іх прыдумаць. Мы пераканаліся, што дастаткова вам прыдумаць некалькі, як яны самі пасыплюцца ў вашу галаву. Гэты занятак такі прыемны, што лёгка ўваходзіць у звычку, і вы робіце гэта не толькі для дзіцяці, але і для сваёй забавы.

Тое, што вы робіцеся «дзівакаватыя» з-за такіх учынкаў, дапамагае стварыць раўнавагу паміж вамі і вашым дзіцем, і таму мы раім наступнае.

Хаця б частку свайго часу ахвяруйце на ўчынкі, якія цяжка кантраляваць, — непрадбачаныя, смешныя, а ролю чалавека заклапочанага, на якім ляжыць адказнасць, — пакіньце дзіцяці, калі яно гэтага жадае.

Калі вы размаўляеце з падлеткам-сынам ці дачкой, засяродзьце ўвагу на тым, чаго вы самі хочаце, як вы самі дзейнічаеце, што вы самі адчуваеце.

Хаця б частку свайго часу не перажывайце, не хвалюцца зусім. Калі хто і будзе перажываць, дык гэта ваша дзіця, якое будзе думаць, што вы цяпер зробіце. Як асоба вы заўсёды былі непрадказальны, а ваша дзіця гэтага не ведала. Даведацца такое пра вас — гэта для яго, бадай, самае прыемнае. Сын ваш яшчэ не разгадаў, што вы сабою ўяўляеце. І, як вы заўважыце, робячы гэты крок, вы для сябе самога — загадка, а гэта таксама прыемнае адкрыццё.

Вы зрабілі пачатак усіх гэтых дзеянняў ужо ў шостаі главе. Там мы вам раілі завесці звычку пытацца ў сябе, што вы хацелі б зрабіць, кім быць, што мець. Мы прасілі вас зрабіць нешта маленькае, спантаннае, смешнае, а таксама прыслухоўвацца да свайго ўнутранага голасу; ужываць «я-сказы» досыць часта і кожны дзень: «Я адчуваю», «Я люблю», «Я хачу», «Я збіраюся».

Цяпер пара павялічыць усё гэта. Калі вы працуеце сур'ёзна, дык убачыце, што вы асвойталіся з гэтым, што вам усё лягчэй і лягчэй гаварыць так у прысутнасці свайго дзіцяці, у прысутнасці яго сяброў, а таксама ў прысутнасці суседзяў, тых людзей, якія сустракаюцца ў магазіне, і перад сваякамі.

Заўважце, што мы не просім вас рабіць нешта такое, што магло б пакрыўдзіць каго-небудзь. Мы просім рабіць такія рэчы, якія зробіць вас больш раскаванымі, упэўненымі ў тым, што вы можаце разлічваць на сябе, каб здзейсніць свае жаданні.

Калі вы папрактыкаваліся ў тым, каб быць больш спантаннымі і непрадказанымі ў такой ступені, каб добра, без напружання адчуваць сябе, тады пераходзьце да чацвёртага кроку.

ЧАЦВЕРТЫ КРОК

Тут вы павінны даказаць вернасць свайму слову, даказаць дзіцяці, што вы зробіце тое, што сказалі. Калі не вырашаны сур'ёзныя праблемы з вашым дзіцем, давайце падрыхтуемся да таго, як выкарыстаць ультыматум і бацькоўскі байкот. Задоўга да гэтага сапраўднага ультыматуму вельмі важна, каб ваша дзіця верыла, што вы абавязкова зробіце тое, што паабяцалі зрабіць. Толькі калі ваша дзіця ўпэўнена ў гэтым, яно зможа вам паверыць, калі вы сур'ёзна аб'явіце пра ваш намер «баставаць». Калі ж вы паставіце ультыматум, а дзіця лічыць, што вы ўсур'ёз пра гэта не думаеце, што вы можаце ўступіць, тады яно можа балансаваць на грані вайны з вамі і працягваць свае дрэнныя паводзіны проста, каб пабачыць, ці сапраўды вы «збастуеце». З другога боку, калі дзіця добра ведае, што гэта ультыматум, таму што вы заўсёды робіце тое, што кажаце, тады яно можа зрабіць адпаведны выбар з усёй адказнасцю: або прыняць гэты ультыматум, або адмовіць і быць гэтым прыняць вынікі.

Гэты крок прызначаны для таго, каб умацаваць у галаве дзіцяці думку, што вы зробіце тое, што паабяцаеце.

Для гэтага кроку мы просім вас зрабіць цэлы шэраг спецыяльна прадуманых яскравых «спектакляў» для дзіцяці. З вашага боку спатрэбіцца смеласць і вынаходлівасць, магчыма, вам гэта прынясе і прыемнасць.

Першае. Падбярыце нейкую нязначную сітуацыю, якая непакоіць вас. Няхай гэта будзе штосьці малаважнае, што здараецца досыць часта.

Нехта заўсёды выстаўляе зубную пасту на ракавіну, замест таго каб схваць яе ў скрыначку.

Дзеці часта ўступаюць у спрэчкі і шумяць, калі мы ўсе за сталом вячэраем.

Пакідаюць рэчы на самым праходзе, там, дзе я магу аб іх спатыкнуцца.

Другое. Калі яшчэ раз ваша сітуацыя паўторыцца, пастарайцеся ўжыць усю сваю фантазію і прыдумаць, што вы зробіце, каб гэта адпавядала наступным умовам:

а) вы будзеце лягчэй адчуваць сябе, калі вы гэта зробіце. Ваш «свіст» не будзе такі востры;

б) гэта нікога не пакрыўдзіць і не будзе накіравана непасрэдна на ваша дзіця;

в) гэта можа быць нешта крыху смешнае — неабгрунтаванае, абуральнае, нечаканае, або нешта, што палохае;

г) гэта павінна быць досыць прыкметным, каб іншыя, і асабліва ваша дзіця, абавязкова гэта заўважылі;

д) гэта павінна мець нейкія адносіны да таго выпадку, які вас непакоіць, пры гэтым не трэба нікога вінаваціць і нікому не трэба надаваць адмоўнай увагі.

е) гэта нешта такое, што вы можаце выканаць самастойна.

Калі здарацца выпадкі, пра якія мы гаварылі вышэй, можна зрабіць наступнае.

Напішыце вялікую аб'яву зубной пастай на люстэрку ў ваннай, што вы патрабуеце, каб пасту прыбіралі.

Забярыце свой абед, цырымонна пастаўце яго на паднос і занясце ў сваю спальню, зачыніце дзверы, ешце яго ў адзіноце, у спакоі і цішыні.

Сабярыце ўсё, што валяецца на праходзе, і выкіньце на дарогу або на дах, або ў ванную.

Калі вы прыдумалі нешта такое, што хацелі б зрабіць, дык трымайце гэта ў галаве, а цяпер.

Трэцяе. Лагодна, мякка аб'явіце сям'і ў «я-сказах», чаго вы хацелі б у сувязі з гэтым пунктам. Напрыклад:

— Я хацеў бы (хацела б), каб зубная паста захоўвалася ў скрынцы.

— Я сапраўды хачу, каб за вячэрай была спакойная і прыемная атмасфера.

— Я хачу, каб на праходзе не валяліся ніякія рэчы.

Чацвёртае. Чакайце, пакуль сітуацыя паўторыцца (а ў гэтым можна не сумнявацца).

Пятае. Паўтарыце сваёй сям'і, чаго вы патрабуеце ў гэтай сітуацыі, і заявіце ўсім, што вы зробіце, калі не будзе так, як вы хочаце.

— Я сапраўды хачу, каб зубную пасту трымалі ў скрынцы. Калі гэтага не будзе, я буду пісаць зубной пастай на люстэрку.

— Я сапраўды хачу, каб было спакойна і ціха за сталом. Калі гэтага не будзе, я забяру сваю ежу ў спальню і буду есці адна.

— Я хачу, каб у пакоі было чыста. Калі я ўбачу, што пад нагамі нешта валяецца, я выкіну ўсё ў ванну.

У гэтым месцы вы можаце падумаць: «Нелагічна размазваць зубную пасту па люстэрку, калі я хачу, каб у ваннай было чыста і ўтульна». І праўда, гэта нелагічна з пункту гледжання блізкай перспектывы, што датычыць чысціні ваннай. Але ж ваша мэта намнога шырэйшая, чым чысціня ваннай, і з пункту гледжання гэтай шырэйшай перспектывы іншыя, больш вузкія погляды могуць, безумоўна, быць зусім нелагічныя. Няхай вас не саб'е з панталыку логіка, паслядоўнасць і г. д. Зубная паста — гэта сродак для ўсталевання вашай верагоднасці, даверу да вас.

Шостае. Пачакайце, пакуль сітуацыя зноў узнікне (а пасля вашай апошняй заявы гэта абавязкова будзе), тады зробіце тое, што паабяцалі. Рабіце гэта з задавальненнем.

Сёмае. Лічыце гэты крок поспехам ці ўдачай, калі вы пачынаеце адчуваць радасць і нават сілу, робячы такія ўчынкі. Мы імкнёмся да пачуцця волі (вы не трапілі ў палон свайго дзіцяці або сітуацыі), да пачуцця спаборніцтва (вы можаце рабіць так, каб клапаціцца пра сябе), да пачуцця радасці (натуральна адчуваць уздым і радасць, што ты вольны ва ўсім і можаш зрабіць тое, што хочаш).

Ну дык што вы можаце выбраць для такіх учынкаў?

Выберыце што-небудзь такое, каб, зрабіўшы яго, вы лепш адчувалі сябе. Рабіце гэта не для таго, каб даць свайму дзіцяці ўрок, і не для таго, каб заахвоціць або прымусіць яго нешта зрабіць. Трэба выбраць нешта такое, што вы можаце зрабіць для сябе.

Пераканайцеся ў тым, што тое, што вы вырашылі зрабіць, накіравана хутчэй на рэчы, чым на людзей. Калі надыходзіць час гэта рабіць, дзейнічайце цвёрда і ўпэўнена, без ваганняў. У гэтым кроку мы просім вас займацца фізічным дзеяннем, а фізічнае дзеянне можа аказаць два процілеглыя ўплывы на іншых людзей, у залежнасці ад таго, як яно выконваецца. Калі вы выконваеце сваё дзеянне злосным, незадаволеным, імпульсіўным спосабам або накіроўваеце гэта дзеянне на іншую асобу ці на яе асабістыя рэчы, то можаце выклікаць у яе жаданне адплаціць вам тым жа дзеяннем або нават раз'юшыць яе. З другога боку, калі вы выканаеце сваё дзеянне з упэўненым, цвёрдым, абдуманым пачуццём, так, каб ясна было, што вы робіце гэта з нейкай мэтай і маеце на гэта права, калі гэта не пасягае на іншую асобу

і яе маёмасць, тады гэта дзеянне можа натхніць іншых таксама паводзіць сябе з большай адказнасцю. Гэта і ёсць прычына, чаму мы просім вас ніколі не прымяняць да дзіцяці фізічнай сілы. Калі ж вы і вырашыце зрабіць нейкае дзеянне, якое закранае яго ўласныя рэчы, дык перад тым трэба папярэдзіць, што вы нешта такое зробіце. І яшчэ: верце, што вам ад гэтага дзеяння будзе лепш.

Памятайце, што кожнае дзеянне, якое вы вырашыце зрабіць, гэта асаблівае і аднаразовае дзеянне. Мы былі сведкамі, як бацькі пачыналі працяглыя баталіі, сказаўшы нешта накшталт: «Калі ты не прыбярэш двор, я не буду мыць бялізны». А дзіця кажа ў адказ: «Калі ты не будзеш мыць бялізны, я не буду прыбіраць двор». І доўгі час ні двор не прыбіраецца, ні бялізна не мыецца, а ваша абурэнне расце. Прыдумайце такое, што вы робіце толькі адзін раз, і канец гэтай справе.

Прыдумваючы што-небудзь забаўнае ці драматычнае, не перабірайце меры, рабіце так, каб вы не адчувалі няёмкасці. Мы не можам раіць вам, як далёка ісці ў гэтым кірунку, бо разуменне забаўнасці і драматычнасці залежыць ад таго, якая ў сям'і пануе атмасфера і які характэрны для вас стыль паводзін. У той сям'і, дзе гавораць далікатна, ветліва, вытрымана, нават вельмі маленькія, ледзь адметныя падзеі могуць мець значны эфект. У іншай сям'і, скажам, у такой, дзе чацвёрта ці пяцёра дзяцей пачалі вераходзіць і адкрыта селі на галаву адзінокаму бацьку ці маці, спатрэбіцца значна больш драматычны ўчынак, каб прыцягнуць увагу.

Місіс Б. аб'явіла сваёй сям'і, што ўцячэ з дому на тры дні. Спакавала чамадан і пайшла.

Наогул, думаем, што той бацька і маці, якія будуць чытаць гэту кнігу, нічога не страцяць, калі будуць па магчымасці больш дзівакаватыя, камічныя, больш ярка паказваць свой характар. Зусім верагодна, што ў мінулым узнікла пэўная праблема таму, што вы самі перастараліся выконваць свой умоўны бацькоўскі абавязак, а дзіцяці пакінулі ўсё непрадказанае ў яго паводзінах. Дык цяпер падумайце, як і што пачаць рабіць такое, чаго вы ніколі не рабілі раней, і цешыцца адчуваннем смеласці, якое ў вас можа з'явіцца.

І нарэшце, не вельмі засмучайцеся, калі вы не атрымліваеце адразу таго, чаго вам хочацца. Лепш рабіць нейкія дзеянні, якія на кароткі час абярнуцца супраць вас, чым трымацца ад усяго на адлегласці і працягваць адчуваць, што з цябе здзекуюцца.

Вось тое, з чым бацькі ў адчаі прыходзілі да нас і што мы ім раілі рабіць. Сёе-тое тут разбурае тых правілы, якія мы зараз устанавілі, і няма сумнення, што гэта ў нейкай меры змяншае эфектыўнасць. І ўсё ж наогул праца дасць вялікае паляпшэнне ў вашай сітуацыі.

Ціхі Містэр Д. адчуваў сябе жакліва, таму што яго ваяўнічыя пасынкі адкрыта ігнаравалі ці абражалі яго, пагарджалі ім. Мы прапанавалі яму зрабіць нешта

яркае, каб прадэманстраваць хлопчыкам, што ён зробіць тое, што сказаў. Ён успомніў, што купіў дзецям тэлевізар і што гэты тэлевізар у адным з пакояў на гары. Дзеці ўключалі тэлевізар на ўсю моц і ігнаравалі скаргі айчыма. Ён вырашыў: другім разам, калі дзеці не будуць лічыцца з ім або пачнуць абражаць яго, то ён лёгка падніме тэлевізар, занясе яго да акна і выкіне ў двор.

Уражлівая і энергічная жанчына, місіс У., аб'явіла сваёй сям'і, што яна глыбока незадаволеная тым, што нехта ўваходзіць у дом амаль кожную ноч а трэцяй ці чацвёртай гадзіне. Місіс У. сказала, што, калі яшчэ раз яе разбудзяць, яна закрычыць. Праз некалькі дзён яе шаснаццацігадовы сын Мэт'ю зноў прыйшоў вельмі позна. Яна ўстала з ложка, надзела халат, выйшла на сярэдзін вуліцы і з усёй моцы, як толькі магца, тры разы крыкнула: «Мэт'ю — нягоднік!», вярнулася ў дом і пайшла спаць.

Місіс Т. паскардзілася, што адчувае абурэнне, калі выносіць смецце. Яна лічыць, што па справядлівасці не павінна гэтым займацца, у яе хапае іншай работы. Мы прапанавалі: як толькі яна ўбачыць поўны мяшок смецця, няхай скажа: «Калі смецце не будзе выкінута да абеду, я прыгатую яго на абед». Прапанова ёй спадабалася. Яна ўявіла, як дастане самую лепшую сярэбраную пасуду і вельмі па-мастацку напоўніць фамільныя кубкі мокрай бруднай гушчай ад кавы, апельсінавымі, бульбянымі лупінамі і г. д.

Місіс Г. вырашыла, як яна заявіла ў гутарцы з адным з нашых кансультантаў, наступнае: «Я так здуюся, калі кідаюць брудную бялізну на падлогу, замест таго каб пакласці яе ў плечыны кошык, што думаю, калі наступны раз убачу тое самае, выкіну ўсё на вуліцу». Мужава бялізна была таксама на падлозе, і ён адказаў: «Досыць справядліва».

Містэр М. хацеў больш прыемнасці ў сваім штодзённым жыцці і вырашыў выкарыстаць гэты наш падыход да адной справы, якая яму перашкаджала. Ён сказаў сваім дзецям: «Мне цяжка кіраваць аўтамабілем, калі вы ўвесь час б'яцеся і крычыце. Калі такое яшчэ раз здарыцца, я выйду з аўтамабіля і пайду пешшу».

Калі вы некалькі разоў зрабілі нешта такое, вы можаце пераканацца, што дзіця пачынае глядзець на вас крыху інакш. Вы можаце злавіль задуменны выраз яго твару, калі яно будзе пазіраць на вас. Яно можа пачаць кансультавацца з вамі, пытаючыся ў вас, ці будзеце вы дома, або ці будзеце вы гатаваць абед. Ваша дзіця можа зрабіць раптам штосьці прыемнае для вас, напрыклад, запытацца, ці не хацелі б вы пагрызці нешта смачненькае, тое, што яно прыхавала для сябе.

Вы пачынаеце заўважаць, што, як толькі набліжаецца праблематычная сітуацыя і вы адчуваеце «свіст», вы напаўняецеся энергіяй, і ваша першая думка такая: «Што я магу зрабіць, каб мне было лепш?», а не: «Маё дзіця дрэнна сябе паводзіць». Таксама можа з'явіцца надзея, імпульс радаснага пачуцця, якое кажа: «Я не намерана мірыцца з непрыстойнымі да сябе адносінамі! Я заўсёды ўмею пастаяць за сябе!»

Зараз пачынайце паступова пашыраць гэты самы падыход да іншых, больш важных рэчаў, якія непакоілі вас і якія ўсё яшчэ з'яўляюцца для вас праблемай. Вось некалькі прыкладаў, як можна выкарыстаць падыход чацвёртага кроку, працуючы над пунктамі, якія датычаць жыцця бацькоў, калі папярэднія крокі не дапамаглі:

— Энды, я на самай справе не хачу, каб вакол валяўся сабачы бруд так доўга. Больш я не пацярплю гэтага. Калі яшчэ калі-небудзь я ўбачу такога, дык знайду іншы дом для твайго сабакі.

— Сэнды, мне няёмка, калі ў нас дома бываюць чужыя людзі, а я пра гэта не ведаю. Калі такое зноў здарыцца, я зраблю так, што ў нас на працягу тыдня будзе сядзець вартаўнік.

— Кэрал, я хачу быць упэўненая наконт сваіх рэчаў. Калі я хоць раз яшчэ заўважу, што ў мяне нестae грошай ці чаго-небудзь з адзення, я абавязкова пазваню ў паліцыю і папрашу зрабіць вобыск.

Гэтыя чатыры крокі, якія вы толькі завяршылі, змяшчаюць нашы асноўныя рэкамендацыі наконт пунктаў, што датычаць жыцця бацькоў і знаходзяцца ў вашым спісе. Калі вы ўжо вывучылі ўсю гэту кнігу і сапраўды зрабілі тое, што трэба па некалькіх пунктах, карыстаючыся падыходам чацвёртага кроку, дык думаем, вы не такія бездапаможныя, як раней, а, наадварот, вы ўпэўненыя, што можаце пастаяць за сябе, калі вас будуць непакоець вашы праблемы. Зараз вы будзеце падыходзіць да свайго сына ці дачкі не толькі як асоба, якая паважае дзіцячыя правы, але як больш акрэсленая асоба, як асоба, якую больш паважаюць цяпер, чым раней. Для значнай большасці чытачоў гэтай кнігі праблемы, якія яны маюць са сваімі дзецьмі, змяняцца на лепшае. З гэтага моманту іх задача — падтрымаць палепшанне і працягваць практыкаваць тое, чаму навучыліся.

Для некаторых бацькоў у асабліва цяжкіх сітуацыях мы апішам, як трэба зрабіць наступны крок, а менавіта — бацькоўскі байкот. Мы раім зрабіць гэты крок толькі тады, калі вы шчыра прапрацавалі ўсё іншае, што ёсць у кнізе, тады, калі праблемы, якія стаяць перад вамі, вельмі сур'ёзныя і балючыя для вас. Гэты крок часам можа дапамагчы, нават калі ўсё іншае правалілася, і мы, безумоўна, лічым, што вы павінны лепш пайсці на гэты крок, чым жыць у такой сітуацыі, якая патрабуе ад вас намаганняў і прычыняе боль. Аднак мы не рэкамендуем аб'яўляць байкот, калі іншыя сродкі здаюцца прыдатнымі або калі вашы праблемы нязначныя. У такім выпадку лепш папрактыкаваць больш рупліва і пільна трыя іншыя падыходы, з якімі вы пазнаёміліся, а, магчыма, пакінуць усё, як ёсць на нейкі час, можа ўсё само ўладкуецца.

Місіс Т. была невыносна прыгнечана тым, што рабіла яе шаснаццацігадовая дачка Наталі, і прасіла, каб мы знайшлі хатнюю выхавальніцу для яе. Замест гэтага мы прапанавалі місіс Т. прыходзіць да нас на кансультацыі, і яна згадзілася. Сама Наталі адмовілася ад рэгулярных сустрэч з намі, але маці прыходзіла і рупліва працавала над тымі спосабамі выхавання, якія мы прапануем у нашай кнізе. Праз некалькі месяцаў амаль усе праблемы, якія яе мучылі, зніклі, і маці жыла ў добрых адносінах са сваёй дачкой. Яе сапраўды радалі цёплыя гутаркі з Наталі, і адчуванне, што яны адна пра адну зараз клапаціліся. Але дзве рэчы ўсё яшчэ яе непакоелі: Наталі яўна працягвала актыўнае сексуальнае жыццё (а гэта абурала і непакоела маці); яна і цяпер раскідвала сваё адзенне па ўсім пярэднім пакоі (а гэта проста раздражняла маці). Місіс Т. вырашыла не дабівацца далейшых перамен, а задаволіцца тымі дасягненнямі, якіх яна і Наталі дамагліся. Што датычыць сексуальнага жыцця Наталі, дык, клапацячыся пра сябе, маці забяспечыла Наталі супрацьзачаткавымі пілюлямі для таго, каб зменшыць хвалюванне аб магчымай цяжарнасці дачкі. Яна таксама вырашыла ўяўляць сабе, быццам мае звярка-пестунка, які

(што зусім натуральна) раскідвае вакол рэчы, але ўсё роўна яго варта трымаць. Пра сябе яшчэ яна паклапацілася і такім чынам, што паставіла вялікі кошык у пярэднім пакоі і прыбірала ў яго раскіданыя рэчы дачкі.

Для гэтай маці было б недарэчна пераходзіць да пятага кроку. У яе засталася небагата проблем, і, відаць, яна з імі магла справіцца, працуючы і далей гэтак, як мы ўжо вучылі ў дадзенай кнізе. Аднак для некаторых іншых бацькоў гэты пяты крок можа быць адзіным, досыць дзейсным, каб нешта перайначыць у жыцці. Гэты крок здаваўся адпаведным для сітуацый, у якіх, напрыклад, дзіця кіруе сям'ёй, як дыктатар, або займаецца справамі дарослых (гэта значыць жыве сексуальным жыццём, нават мае дзяцей, кіруе аўтамабілем, не маючы правоў) і не нясе за іх адказнасці, або ўзвалілася на сям'ю, як мёртвы груз і адмаўляецца дбаць пра сябе, нічога не робіць. Дзеці — гэта людзі, і, як усе іншыя, яны таксама могуць стаць дыктатарамі, тыранамі, камбінатарамі, калі дазваляе сітуацыя. У такіх выпадках патрэбны моцныя меры, такія, як бацькоўскі байкот, каб паставіць усіх на свае, больш разумныя і нармальныя месцы.

Кэралін, шаснаццацігадовая дзяўчына, часцей за ўсё ігнаравала сваіх бацькоў. Яна рабіла ласку загаварыць з імі звычайна тады, калі хацела выказаць знявагу або даць ім загады. Яна ўжо адчувала сябе абсалютна вольнай у адносінах да пунктаў, якія датычаць жыцця дзіцяці, і проста ігнаравала старанні бацькоў адстаяць свае правы адносна пунктаў, што датычаць жыцця бацькоў. Здавалася, яна так глыбока была пераканана, што ў бацькоў няма ніякіх правоў, што байкот, мабыць, быў адзіны спосаб даказаць ёй, што яны маюць пэўныя правы.

Ад пятнаццацігадовага Карла зацяжарала пятнаццацігадовая дзяўчына, і ён паведаміў сваёй сям'і, што прывядзе яе ў дом, каб жыць разам. Яго бацькі запярэчылі, кажучы, апроча ўсяго іншага, што ім не падабаецца думка пра тое, што двое непаўналетніх будуць займацца сексам у спальні іх сына. Карл адказаў на ўсё іх пярэчанні злосцю і адчайнымі пагрозамі: ён, маўляў, кончыць жыццё самагубствам, калі не зробіць так, як ён хоча. Усё ж ён саступіў і згадзіўся, што ён і яго дзяўчына не будуць займаць гэту самую спальню. Ён паведаміў, што яна перабярэцца ў майстарню сваёй маці. А тым часам ён усяляўся з ёю і з яе шматлікімі сумкамі і каробкамі ўжо на наступны дзень. А гадзінай ці дзвюма пазней гэтыя двое дзяцей пайшлі да Карлавай маці пытацца, што будзе на абед.

Гэтыя бацькі так не змаглі пастаяць за сябе, і сітуацыя развівалася так хутка, што мы адчувалі: комплекс нашых практыкаванняў будзе недастатковы для іх. Мы парэкамендавалі зараз жа і цвёрда пачаць бацькоўскі байкот, падчас якога Карл зразумее, што ён можа жыць як дарослы са сваёй дзяўчынай толькі тады, калі возьме адказнасць за гэта, а жыць у бацькоўскім доме са сваёй дзяўчынай, як двое дзяцей-маладажонаў, бацькі яму не дазваляць.

Пятнаццацігадовая Барбара адмаўлялася ісці ў школу, а замест гэтага, калі яе маці была на працы, запрашала даволі грубых бамбізаў-сяброў да сябе ў госці. Яе маці заяўляла ёй, чаго яна жадае са свайго боку, хадзіла дамаўляцца са школай і іншымі афіцыйнымі асобамі і дабівацца для Барбары таго, чаго яна, мяркуючы па яе словах, хоча. Барбара заўсёды з ёю супрацоўнічала ў складанні дагавораў і абяцала іх выконваць, а пасля працягвала ўсё па-ранейшаму. Мы згадзіліся са школьным дарадчыкам, што для Барбарынай маці было б найбольш мэтазгодным забаставаць.

Мы просім вас абдумаць сваю сітуацыю і вырашыць, які найлепш вам цяпер прыняць кірунак. Калі ў вас паправіліся справы дзякуючы працы, рэкамендаванай у гэтай кнізе, тады вы робіце нешта вельмі патрэбнае і належным чынам. Ваша задача цяпер — навучыцца рабіць гэта нават яшчэ лепш. З другога боку, калі пункты, якія датычаць жыцця бацькоў, усё яшчэ з'яўляюцца для вас важнай турботнай праблемай, і забастоўка здаецца патрэбнай, тады рабіце ўсё тое, што вам раяць у пятым кроку. Не вагайцеся і верце ў гэта.

ПЯТЫ КРОК

Усё тое, што мы прапанавалі вам зрабіць да гэтага моманту, зыходзіць з меркаванняў, што вы і далей будзеце выконваць прынятую грамадскасцю функцыю ў адносінах паміж бацькамі і дзіцем. Гэта значыць, што вы будзеце жыць з дзіцем і забяспечваць яго матэрыяльнымі дабротамі: жыллём, ежай, вопраткай, магчыма, грашамі на дробныя выдаткі і г. д., а таксама менш адчувальнымі навобмацак формамі бацькоўскай падтрымкі. Па справядлівасці, аднак, адносіны паміж бацькамі і дзіцем павінны быць двухбаковымя, як вуліца з двухбаковым рухам. Бацька і маці павінны адчуваць узнагароду за клопаты і падтрымку, а ўзнагарода — гэта веданне таго, што дзіця добра развіваецца, што ў бацькоў і дзяцей разумна добрыя ўзаемаадносіны; адчуванне таго, што яны любяць і іх любяць. Усё гэта павінна быць у такой ступені, каб бацька і маці мелі асалоду ад таго, што яны гадуюць дзіця. Калі вы не маеце аддачы, дык мы лічым, што вы да сябе несправядлівыя: вы аддаеце ўсё і нічога адчувальнага не атрымліваеце ўзамен. Вашы такія адносіны, мабыць, не зусім на карысць і вашаму дзіцяці. Мы думаем, што дзіця, якое пастаянна адмаўляецца ўдзельнічаць у супрацоўніцтве з бацькамі, напэўна, зробіць важныя для сябе вывады, калі будзе жыць без нейкай часцінкі бацькоўскай падтрымкі, якую вы ўвесь час яму даеце, або наогул без падтрымкі.

Калі б такія адносіны былі ў вас з нейкай іншай асобай, скажам з сябрам, начальнікам, працадаўцам, суседам, з жонкай ці мужам, і калі б вы ўвесь час адчувалі несправядлівае да сябе стаўленне пасля такой жа вялікай працы з вашага боку, вы, напэўна, палічылі б, што вам трэба ці менш сябе аддаваць, ці зусім адысці ад гэтай асобы. Мы не бачым ніякай важкай прычыны, чаму гэтыя вашы адносіны можна трактаваць інакш, тым больш што навучыць дзіця стаць незалежнай асобай з'яўляецца асноўнай мэтай вашых з дзіцям адносін з самага пачатку. Фактычна, калі мы паглядзім на гэтыя адносіны як проста на адносіны паміж двума людзьмі, дзе адзін і другі вольныя адмовіцца ад іх, калі ім гэтага захочацца, дык так, пэўна, лепш і зрабіць. Таму наша асноўная парада для пятага кроку — аб'явіць ваш намер выбыць з гэтых умоўных бацькоўска-дзіцячых адносін на нейкі час, пакуль не здарыцца штосьці такое, што можа зрабіць іх больш шчаслівымі.

Мы разумеем, што для некаторых бацькоў зрабіць гэта зусім не проста, нават калі дзеці даўно пераступілі недазволеныя межы. Вы, магчыма, якраз належыце да такіх бацькоў, і, нягледзячы на ўсе цяжкасці, якія пераносіце, у вас і вашых падлеткаў ёсць прычыны, што прымушаюць вас захоўваць традыцыйныя паміж бацькамі і дзецьмі адносіны. Адною з гэтых прычын можа быць стаўленне да гэтага пытання нашай грамадскасці. Сёння, калі ваш муж (ці жонка) ставіцца да вас так, як ваш падлетак, дык грамадскасць, пад якой мы разумеем вашых сваякоў, сяброў і адміністрацыйныя ўстановы, найчасцей падтрымае вас, калі вы захочаце з ім (ці з ёю) разысціся. Аднак гэта ж грамадскасць бясконца доўга можа вас пераконваць, што вы павінны і далей несці адказнасць за сваё дзіця, мірыцца з самымі дрэннымі да сябе адносінамі.

Стаўленне грамадскасці можа аказаць на вас немалы ўплыў, і вам будзе страшна зрабіць так, як падказвае разумны сэнс. І вы і ваша дзіця ведаеце гэта стаўленне грамадскасці да бацькоўска-дзіцячых адносін. Інакш кажучы, вы і ваша дзіця, магчыма, верыце, што вы не вольныя адмовіцца ад гэтых адносін і павінны мірыцца з тым, з чым мірыцца нельга.

Калі вы выканаеце парады пятага кроку, адносіны паміж вамі і вашым дзіцем могуць палепшыцца, а могуць і не перамяніцца. Будзьце гатовыя да таго, што справа можа павярнуцца і ў адзін бок, і ў другі. У любым выпадку будзьце задаволеныя, што вы гэты крок рэалізавалі. На нашу думку, лепш зрабіць пяты крок (якія б вынікі ні былі), чым працягваць адчуваць сябе няшчасным.

Пачніце гэты крок адным ці двума частковымі байкотамі.

Прыгадайце тое, што вы робіце са сваіх бацькоўскіх абавязкаў для свайго дзіцяці, тое, у што вы не ўклалі б столькі жыццёвай энергіі, калі б гэта было не для вашага дзіцяці. Для вас гэта можа быць наступнае:

гутарыць з сынам (ці дачкой), адчуваць заклапочанасць, зацікаўленасць, любоў;

гатаваць вячэру кожны дзень;

купляць прадукты для дваіх, чатырох, шасці чалавек;

пасылаць плату стаматолагу за лячэнне зубоў, якія няправільна растуць;

вучыць кіраваць аўтамабілем;

дазваляць яму (ці ёй) мець ключ ад дзвярэй дома;

даваць яму (ці ёй) энную суму грошай, грошы на другое снаданне, грошы на адзенне;

прыходзіць дамоў вечарам кожны дзень, хочаце вы гэтага ці не;

трымаць асобны пакой у доме для гэтай асобы.

Цяпер вырашыце, што ў далейшым вы будзеце рабіць з усяго гэтага толькі тое, што вам падабаецца. Перад тым як пачынаць рабіць штосьці з гэтага, запытайцеся ў сябе, ці хочацца вам гэта рабіць. Калі хочацца — пачынайце. Калі не — скажыце:

— Я сёння не маю намеру рабіць вячэру (не збіраюся купляць прадукты на гэтым тыдні). У мяне такое адчуванне, што я толькі даю і нічога не атрымліваю ўзамен.

— Заўтра я не вазьму цябе вучыцца кіраваць аўтамабілем. Адчуваю, што я зрабіў ужо больш чым дастаткова, і не маю намеру траціць свой час, пакуль справы ў нас дома не пойдучь больш справядліва.

— Я не маю намеру мыць вашы рэчы на гэтым тыдні. Я не жадаю, каб мне садзіліся на галаву, бо я толькі ўсё даю і нічога не маю ўзамен.

І затым займайцеся сваёй справай. Калі ваша дзіця падрыхтуецца да ўрокаў ці зробіць нешта іншае прыемнае для вас або такое, што будзе схіляць вас зрабіць тое, што вы заракаліся не рабіць, дык скажыце: *«І ўсё-такі мне падабаецца гэта рабіць»*.

Калі ж ваша дзіця не робіць тое, што павінна, трымайце сваё слова. Устрымайцеся ад таго, што вы рабілі для свайго дзіцяці, калі толькі вам сапраўды не хочацца гэтага.

Часам бацькі вагаюцца, ці рабіць байкот, бо яны клапоцяцца пра іншых членаў сям'і. Не думайце, калі ласка, нібы з-за гэтага трэба мірыцца з несправядлівым стаўленнем да сябе. Няхай вам дапаможа ваш розум, каб прыдумаць спосаб байкоту, які, на ваш погляд, будзе справядлівы адносна іншых членаў сям'і. Калі не можаце, усё роўна мы рэкамендуем вам зрабіць байкот. Гэта, магчыма, створыць нейкую нязручнасць для іншых членаў сям'і, а можа, і падштурхне іх узяць на сябе адказнасць і дапамагчы вам вырашыць вашу праблему з дзіцем. Але, мы думаем, гэта лепш, чым быць несправядлівым да свайго ўнутранага «я» і адмаўляцца ад таго, каб клапаціцца пра гэта «я».

Вось некалькі прыкладаў таго, як бацькі ўмеюць наладзіць частковы байкот, не робячы для дзіцяці таго, што рабілі раней.

Як толькі чатырнаццацігадовая Лінда ўцякала з дому, яе бацькі хваліліся, ці ўсё добра з ёю, з болей трывожыліся, ці вернецца яна дамоў. Яны стараліся знайсці дачку і ўпрошвалі яе праз сяброў вярнуцца дамоў. Аднак бацьку абрыдла гэтак часта перажываць такія пакуты, у яго ўзнікла адчуванне, што гэта несправядліва ў адносінах да яго і жонкі, Ліндавай маці. Ён сказаў дачцэ: «Лінда, для мяне сапраўднае пекла кожны раз, як ты ўцякаеш з дому. Калі гэта здарыцца яшчэ раз, я хачу мець поўны спакой ад цябе і ад гэтага пекла на тры дні. Я хачу, каб цябе не было дома на хача б тры дні».

На працягу некалькіх месяцаў Пітавы бацькі рабілі ўсё, што толькі маглі прыдумаць, каб «дапамагчы» пятнаццацігадоваму Піту, які заняў вучобу і школу, прыходзіў дамоў позна ноччу, прыводзіў чужых людзей у дом, калі яго бацькі былі на працы, і г. д. Ён пагардліва ставіўся да сваіх бацькоў, ігнараваў іх, не хацеў ні ў чым дапамагаць. Бацькі распыталі, што яго турбуе, вадзілі яго да кансультантаў, хадзілі на школьныя сходы, каб супольна выраптаваць планы, якія маглі б яму спадабацца. Але, што б яны ні рабілі, нічога не дапамагала. Нарэшце гэта абрыдла бацьку. Ён вырашыў: што датычыць забеспячэння жыллем і харчам, ён не супраць забяспечваць Піта гэтым і далей, але, не атрымліваючы нічога ўзамен, ён больш не будзе «ўкладваць» сябе, гэта значыць працягваць сваю зацікаўленасць і ўвагу. Таму ён перастаў гутарыць з Пітам, зусім перастаў. Хлопец быў вельмі здзіўлены, і з ім адбыліся такія становучыя перамены, пра якія ніхто і не сніў, а ўсё ад таго, каб толькі зноў вярнуцца да нармальнага адносінаў з бацькам.

Маці Тоні ледзь не звар'яцела — так моцна пакутавала ад таго, што вырабляў яе сын: агрэсіўна паводзіў сябе дома (калі яму не падабалася тое, што скажуць бацькі, ён нішчыў мэблю); ужываў наркатыкі і, не выключана, гандляваў імі; моцна і ў любую пару дня і ночы ўключаў стэрэа; адсутнічаў па начах дома. Неяк раптам маці падумала, чаму яна аддае так шмат свайго жыцця Тоні, у той час як гэты шаснаццацігадовы хлопец не выяўляе ніякіх знакаў, што яна яму патрэбная, што ён даражыць ёю хоць трохі. І яна яму сказала: «Тоні, я доўгі час аддавала табе пакой, нягледзячы на тое, што мне заўсёды хацелася мець месца, дзе б я займалася шывтом. Мне б хацелася бачыць нейкія знакі, што ты лічыш мяне сваёй маці, і калі я не заўважу іх, то болей не буду забяспечваць цябе асобным пакоем. Я ператвару яго ў свой уласны пакой для шывта».

Падчас гэтых частковых байкотаў вам трэба як найвыразней зрабіць заяву, што вы хочаце бачыць перамену. Калі вы рабілі ўсё тое, што мы апісалі ў гэтай кніжцы, дык вы былі надзвычай справядлівыя, настойлівыя і ўмелі паважаць правы дзіцяці, каб падвесці яго да гэтага. І калі вы не атрымліваеце належнага водгуку на вашу просьбу, тады пара рабіць такі байкот, які ўключае часовую разлуку з дзіцем.

Найцяжэй зрабіць першы крок у байкоце, гэта значыць вырашыць, на якую разлуку вы маглі б і хацелі б пайсці. Зрабіць гэта цяжка, бо сама думка «выкінуць сваё дзіця» гучыць так, быццам мы хочам пакінуць бездапаможнае стварэнне на пакуты і гора, а ніхто з нас гэтага рабіць не хоча. Не што іншае, як тое, што мы бачым нашых дзяцей бездапаможнымі істотамі, прывяло ў першую чаргу да такога гора; дзеля гэтага мы рэкамендуем вам інакш паглядзець на тое, што вы робіце. Сур'ёзна сябе запытайцеся: «Як мы дзейнічалі б, калі б наша дзіця было такім жа дарослым чалавекам, як і мы, і так сябе паводзіла, як яно паводзіць цяпер?», «Што б мы рабілі, калі б нашаму дзіцяці было дзевятнаццаць?» Тады і дзейнічайце адпаведна: стаўцеся да дзіцяці так, як ставіліся б да дарослага.

Ёсць некалькі спосабаў разлукі (сепарацыі), на якія вы маглі б наважыцца:

Вы маглі б уладкаваць сваё дзіця пажыць са сваякамі.

Шаснаццацігадовы сын містэра і місіс А. шалеў, як звераня. Бацькі казалі яму, што ў яго ёсць магчымасць правесці лета на ранча ў дзядзькі, жыць і працаваць на сваё ўтрыманне. Калі на працягу тыдня бацькі не адчуюць паляпшэння, дык адзіная магчымасць, якую яны яму дадуць, — гэта ехаць да дзядзькі; права выбару ў яго няма.

Па закону ў большасці штатаў бацька ці маці можа матэрыяльна забяспечыць непаўналетняга тым спосабам, які ён выбера. Вам неабавязкова даваць дзіцяці забеспячэнне пад адным з вамі дахам.

Вы маглі б паслаць дзіця ў інтэрнат.

Калі вы гэта можаце сабе дазволіць і калі дзіця згоднае, гэта было б нелагое рашэнне. Калі дзіця не згоднае, тады сітуацыя іншая. Закон на вашым баку, у вас ёсць такое права, аднак інтэрнаты часта адмаўляюцца прымаць да сябе дзяцей, якія самі не хочучь туды трапляць.

Вы маглі б дазволіць свайму дзіцяці пайсці жыць у іншую сям'ю, у іншы дом.

Шаснаццацігадовы Эрык думаў, што бацькі яго сябра «суперпрыстойныя». Старэйшая сястра сябра ўжо вырасла і пайшла з дому, яе спальня вызвалілася. Эрык дамовіўся з сябравай маці, што ён будзе там жыць і плаціць 15 долараў у тыдзень, а харчавання будзе за грошы, якія ў час, вольны ад заняткаў, ён заробіць. Эрыкавы бацькі згадзіліся. (Праз чатыры месяцы Эрык захацеў вярнуцца дамоў, і бацькі далі на гэта згоду. З ранейшым Эрыкам яго было не параўнаць!)

Падлеткі самі часта ведаюць сем'і, што ахвотна за пэўную плату ці бясплатна прымуць дзяцей, якія захоцуюць з імі пажыць разам. Можна нават знайсці сем'і з такімі ж праблемамі, як вашы, і «абмянцаць» дзецямі.

Такі спосаб вырашэння, калі ваша дзіця жыве ў іншай сям'і, не звязанай з вашай, мае вельмі важную перавагу. Дзіцяці адразу ж відавочна, што яму трэба сваімі ўчынкамі заслужыць, каб гэта сям'я і далей захацела трымаць яго ў сваім доме. Амаль з упэўненасцю можна сказаць: ваша дзіця ведае, як схіліць сям'ю захацець і надалей жыць з ім. Тое, што дзіця гэта ведае, стараецца рабіць і робіць на самай справе, з'яўляецца выдатнай практыкай для яго дарослага жыцця.

Вы маглі б аддзяліцца ад дзіцяці, але даваць яму фінансавую падтрымку.

Шаснаццацігадовая Маршыя мела блізкага сябра і шэраг знаёмых па-за сям'ёй, а са сваёй маці ўвесь час «ваявала». Маці ў гэтай сітуацыі была няшчасная, а Маршыя наогул не жадала быць дома. Мы абгаварылі справу, маці вырашыла забяспечваць Маршыю ста доларамі ў месяц, пакуль ёй не споўніцца восемнаццаць гадоў, дазволіўшы ёй жыць, дзе і як яна хоча.

Вы маглі б заявіць адпаведным уладам, што ваша дзіця не падпарадкоўваецца бацькоўскаму кантролю, што вы хацелі б, каб яму судом прызначылі апекуна, што вы больш не будзеце жыць разам са сваім дзіцем.

Маладзёжныя ўлады (і паліцыя ў тым ліку) могуць старацца ўгаварыць вас перамяніць сваю думку, нават сказаць вам, што тое, што вы прапануеце, немагчыма зрабіць. Хаця, наогул, магчыма. Ваша дзіця, можа, уладкуюць у часовы маладзёжны прытулак, і вам, несумненна, давядзецца плаціць за гэта. Аднак чым бліжэй вашаму дзіцяці да восемнаццаці гадоў, тым з меншым энтузіязмам улады будуць рабіць нешта такое.

Вы маглі б проста прагнаць сваё дзіця.

Калі ваша дзіця ўжо дарослы чалавек па ўзросту (па закону ў большасці штатаў гэта восемнаццаць гадоў) ці дзіця зраўнялася з дарослымі (гэта значыць завяло сям'ю, уласных дзяцей), тады такая магчымасць поўнаасцю ўкладваецца ў рамкі закона. Калі ваша дзіця малалетняе, тады ажыццяўляць такое дзеянне незаконна, і мы вам яго не рэкамендуем гэтак жа, як ехаць са скорасцю 60 міляў у гадзіну ў зоне з нормай 55 міляў у гадзіну. Калі вы вырашыце гэта ажыццявіць, дык улчыце, што яно незакон-

нае і, магчыма, вам давядзецца адказаць за гэта дзеянне. Хіба, можа, вы вырашыце, што гэта варта вашай рызыкі.

Шаснаццацігадовы Пэры большую частку дня швэндаўся з даволі агрэсіўнай кампаніяй, схільнай да дробных парушэнняў закона. Ён не хацеў ні хадзіць у школу, ні ісці на працу, ні дапамагаць па гаспадарцы. Дом ён выкарыстоўваў толькі як зручны бярог, куды ўваходзіў, выходзіў, калі яму хацелася, і, між іншым, засмечваў гэты бярог парнаграфічнай літаратурай і такімі прадметамі, як разарваныя на дзве часткі партманеты (не інакш украдзеныя). Бацькоўскія намаганні ўсталяваць у сям'і больш справядлівыя адносіны не мелі ніякага ўздзеяння. Нарэшце аднойчы, калі Пэры пазваніў пасля некалькіх дзён адсутнасці дамоў, бацька сказаў яму, каб дамоў ён больш не прыходзіў.

Пасля таго як вы вырашылі, што хочаце рабіць, вам трэба яшчэ раз сустрэцца з дзіцем для шчырай размовы. На гэты раз вы павінны зрабіць паведамленне, якое мае дзве важныя часткі. У першай частцы скажыце яму, чаго вы хочаце. У другой частцы скажыце свайму дзіцяці выразна, што вы зробіце, калі да вызначанага вамі часу ў вас не будзе таго, чаго вы хочаце:

— Эліс, я хачу раўнапраўных адносін з табою, такіх, калі кожная з нас уносіць свой уклад. Я гэта разумею так: твой уклад — гэта добра вучыцца, а не — дык зарабляць на жыллё і ўтрыманне, дапамагаць дома. Калі я ўбачу, што да канца гэтага тыдня ты не выконваеш сваёй долі абавязкаў, я больш не хачу жыць разам з табою.

— Бэн, я вельмі нешчаслівая, жывучы з табою. Я хачу, каб ты мне дапамагаў падтрымліваць чысціню ў кватэры і больш прыемную атмасферу ў нашых адносінах. Калі пасля двух тыдняў нічога не зменіцца, тады я дамоўлюся з тваім дзядзькам і, калі ты згодзішся, то будзеш жыць у яго. У кожным разе, я цябе абслугоўваць больш не буду.

— Кэрал, гэтак жывучы з табой, я проста няшчасная. Калі нічога ў нас не паправіцца за бліжэйшыя дні, я заяўляю: больш не гуляю, гульня скончана. Я патрабую, каб ты пакінула мой дом. Пакуль табе не будзе васемнаццаць гадоў, я згодна падтрымліваць цябе, дзе б ты ні была.

Як толькі вы зрабілі такое папярэджанне, маючы намер яго выканаць, чакайце да канца абвешчанага вамі часу. Калі сітуацыя з дзіцем папраўляецца так, каб вас задаволіць на гэты час, тады цудоўна. Вы дабіліся перамены, і адзінае, што вам застаецца, гэта пастаяць за сябе. Калі сітуацыя не палепшылася да гэтага часу, рабіце тое, што паабяцалі зрабіць. Без драматызму, віны, вагання ці сумнення.

Місіс С. сказала свайму шаснаццацігадоваму сыну, што калі не будзе прыкметнага паляпшэння сітуацыі, дык каб да канца чэрвеня яго тут не было. У першы ж дзень ліпеня, не бачачы ніякіх перамен, яна запакавала ўсе яго рэчы ў чамаданы і выставіла іх за дзверы, замкнула дом і пайшла па сваіх справах. Яе сын забраў свае рэчы і пайшоў жыць з сябрамі, старэйшымі за яго на некалькі гадоў, атрымаў працу механіка і стаў сам сябе ўтрымліваць. Нікому невядома, чаму ён гэтага не зрабіў, як быў дома, але паляпшэнне сітуацыі адчулі ўсе, хто быў гэтым зацікаўлены.

Семнаццацігадовая Кэй трымала дзверы сваёй спальні адчыненымі для хлопца, ад якога была цяжарная. Ён уваходзіў і выходзіў, калі хацеў, бавіў тут ночы. Яе маці, місіс Л., сказала: «Калі такое здарыцца яшчэ раз, я запатрабую, каб вы абое пакінулі мой дом». І ўсё ж хлопец зноў прыйшоў без дазволу. Калі місіс Л. сказала: «Выбірайцеся абое!», хлопец штурхануў яе. Місіс Л. выклікала паліцыю. Прыбыла паліцыя. Місіс Л. згадзілася не падаваць на хлопца ў суд за тое, што ён груба з ёю абшоўся, калі толькі маладыя людзі пакінуць дом. Паліцыя пракантралявала іх пераезд на кватэру хлопца.

Тое, што дзіця пакідае ваш дом,— яшчэ не канец гісторыі. Ваш байкот мае шэраг іншых задач.

Першая задача — гэта захаваць добры духоўны стан адразу ж пасля разлукі. Калі вы рабілі гэты крок (адлучалі ад сябе дзіця), у вас была надзея бачыць яго як асобу, якая здольная паклапаціцца пра сябе, і вы, натуральна, добра сябе адчувалі, ведаючы, што ў вас ёсць права на тое, каб да вас ставіліся справядліва. Падтрымлівайце такі настрой насуперак усялякаму націску, які на вас можа абрушыцца зараз. На бацькоў, якія пастаялі за сябе так, як вы, асабліва на матак, можа абрушыцца цяжар віны. Дзеці і грамадскасць наогул часта падаграваюць гэту віну, каб змусіць вас адмяніць сваё рашэнне. Будзьце гатовыя моцна стаяць на сваім і не адчуваць напружання насуперак тэлефонным званкам ад суседзяў ці ад тых сем'яў, дзе цяпер ваша дзіця. Вам будучы гаварыць, якое цудоўнае ваша дзіця і які вы будзеце надзвычайны, выдатны бацька ці маці, калі вы толькі зробіце гэта і гэта... (яны не зусім дакладна скажуць такімі словамі, але вы так зразумеце іх ідэю).

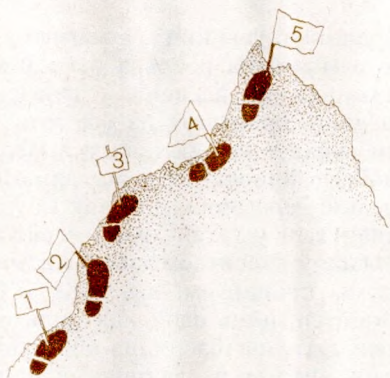
Сябры вашага дзіцяці звоняць і просяць вас пагаварыць з імі, быццам яны і на самай справе не ведаюць вашай сітуацыі, а тады далікатна пачынаюць пераконваць вас, што трэба змяніць думку, пры гэтым гавораць вам, які цудоўны, сціплы, любячы, уражлівы і гэтак далей ваш падлетак.

Націск ад вашых бацькоў і іншых сваякоў, якія кажуць: «Не можа быць, каб вы такое зрабілі свайму дзіцяці...», «Што будзе з ім (ці з ёю)?» Калі такое здарыцца, можаце сказаць гэтым сваякам, што ў вас усё будзе добра, калі яны возьмуць ваша дзіця жыць у свой дом.

Званкі з паліцыі. Як і ў выпадках са званкамі ад суседзяў і іншых «зацікаўленых пабочных людзей», паліцыя на дадзеным этапе пачуе толькі гісторыю дзіцяці. Вы на гэты момант ужо зрабілі ўсе папярэднія крокі гэтай кнігі, таму і не палічыце пяты крок нейкім звыклым, няважкім у гэтай гісторыі. Вельмі верагодна, ваш бок выкліча разуменне, а магчыма, нават дапамогу паліцыі.

Другая, апошняя важная частка вашага байкоту — гэта быць верным сабе, калі, як амаль заўсёды здараецца, вы і ваша дзіця зноў будзеце мець сувязь. Зусім магчыма, што праз некалькі дзён ці тыдняў пасля разлукі з дзіцем вы будзеце зноў размаўляць з ім ці таму што дзіця пазваніла вам, ці таму, што вы самі зробіце першы

крок. Магчыма, вы даведзецеся, што ваш сын ці дачка задаволены асобным жыццём і, на іх думку, цудоўна з усім спраўляецца. Калі такое здарыцца, не забывайцеся, якая ваша мэта. Калі гэта прыемныя, простыя, мяккія ўзаемаадносіны, стаўцеся да свайго дзіцяці так, як да дарагога, дарослага і незалежнага сябра. Больш верагодна, што ваша дзіця будзе не зусім задаволена, што жыве не з вамі, папросіць фінансавай дапамогі або папросіць узяць яго назад дамоў. Калі гэта здарыцца, памятайце, што вы павінны пракансультавацца са сваім унутраным «я», пачуць свой унутраны голас. Калі гэта ўнутранае «я» адчувае спакойную ўпэўненасць, што так будзе сапраўды лепш, тады згаджайцеся жыць з дзіцем зноў. Скажыце сыну ці дачцэ, што вы абавязкова хочаце, каб да вас ставіліся прыстойна, і калі так будзе, то вяртанне да вас пажаданае. Калі ваша ўнутранае «я» гаворыць, што нічога не перамянілася, што вы зноў будзеце аддаваць усяго сябе і нічога не браць узамен, скажыце «не». Сучасная сітуацыя не намнога розніцца ад той сітуацыі, у якой па нейкай прычыне вы разлучаліся са сваім дзіцем. І калі такая разлука адбылася, вы маеце права заставацца асобна ці згадзіцца жыць разам у залежнасці ад таго, як будзе лепш для вас асабіста.



ПОЗІРК НАПЕРАД



Цяпер вы ўжо прачыталі ўсю кнігу, а магчыма, сумленна папрацавалі над ёй. Чаго вам можна рэальна чакаць пасля таго, як вы не пашкадавалі сваіх сіл, каб засвоіць і правесці ў жыццё нашу праграму? Як ваша дзіця прарэагуе на ўсё гэта?

У кожнай нашай парадзе мы зыходзілі з меркавання, што вам цяпер хацелася б добрых адносін са сваім дзіцем на працягу хаця б дзесяці гадоў. І вельмі верагодна, што так і будзе, калі вы зрабілі ўсё, што мы прапанавалі ў гэтай кнізе, нават калі вы перажылі тое, пра што гаварылася ў дзесятай главе ў пятым кроку.

Часам тое, што мы прапануем, выклікае ў бацькоў сумненні. Яны баяцца, што, калі спыняць свой кантроль над пунктамі, што датычаць дзяцей, тыя зусім разбэсцяцца або будуць адчуваць сябе нешчаслівымі і лічыць, што іх не любяць, ці паміж імі і бацькамі ўзнікне адчужэнне. Яны непакояцца, што, калі будуць стаяць за сябе, дзеці раззлююцца, будуць адчуваць сябе непаўнацэннымі, пачнуць чужацца іх. Аднак у жыцці, калі бацькі здзяйсняюць нашу праграму, здараецца акурат процілеглае гэтым страхам. Дзеці робяцца больш спакойныя і больш адказныя; яны ведаюць, што іх любяць і становяцца бліжэйшым да сваіх бацькоў; пачынаюць урэшце адчуваць да бацькоў не злосць, крыўду і адчужэнне, а пашану.

Часта ў выніку выкарыстання гэтага нашага падыходу ў дзяцей спачатку ўзнікае супраціўленне, але потым у адносінах паміж бацькамі і дзецьмі наступае паляпшэнне. Напрыклад, калі вы пачынаеце стаяць за сябе, дзіця можа злавацца моўчкі, можа

рабіць сцэны, можа нават уцячы ад вас. Гэта звычайна працягваецца да таго часу, пакуль дзіця не пераканаецца, што вы цвёрда вырашылі зрабіць задуманае і нішто не прымусіць вас сысці са сваёй пазіцыі. Цяпер, калі дзіця пачынае супрацоўнічаць з вамі, вы нечакана можаце ўбачыць яго ўсмешку і спакойны шчаслівы выраз твару. Такое радаснае супрацоўніцтва звычайна бывае да таго часу, пакуль што-небудзь не навядзе дзіця на думку, што вы можаце пахіснуцца і зноў змірыцца з несправядлівым стаўленнем да сябе. Гэта амаль так, быццам дзіця хоча, каб яго трымалі ў рамках, і адчувае сябе шчаслівым і задаволеным, дабіўшыся гэтага.

Шаснаццацігадовы Том рабіў нейкую сталярную работу, што ўваходзіла ў яго штотыднёвы абавязак. Калі ён дрэнна забіў цвік і павінен быў яго выцягнуць, то вылаўся, ужывшы непрыстойнае слова. Бацька зрабіў заўвагу: «Том, я не хачу чуць тваю лаянку». Том у адказ мармытнуў тое самае брыдкае слова. Бацька яшчэ раз сказаў: «Цяпер бачу, што ты вар'ят. Каб я больш не чуў тут брыдкіх слоў». На гэта Том кінуў малаток і, вельмі раззлаваны, выбег з пакоя. Праз пятнаццаць хвілін ён вярнуўся, узяў малаток, і хутка можна было пачуць, як ён весела пасвітваў, працуючы, без ніякага следу злосці.

Маці Энды была моцна ўстрыжана тым, што сын позна прыходзіў дамоў. Многа разоў яна гаварыла пятнаццацігадоваму Энды, што хоча, каб дом у поўнач быў замкнуты, але сын ігнараваў яе просьбы. Яе палохала тое, што, калі, яна пойдзе далей у сваіх патрабаваннях, ён раззлועца, будзе сцэна, яна адчуе сябе дрэннай маці і г. д. Нарэшце, аднак, яна набралася духу і сказала: «Энды, а дванацатай гадзіне гэты дом абавязкова будзе замыкацца. Калі цябе не будзе да гэтага часу, я выкіну твой спальны мяшок на веранду». Яна страшэнна баялася пачуць адказ, але пасля хвіліннага маўчання Энды сказаў: «Добра, мама, гэта справядліва».

Доўгачасовая праца над нашай праграмай у выніку сваім паляпшае адносіны паміж дзвюма незалежнымі асобамі: бацькам (ці маці) і дзіцем. Вельмі часта адносіны іх робяцца больш блізкія.

Пасля доўгіх гадоў пакутлівага жыцця са сваім сынам Майклам бацькі выгналі яго, як толькі сыну споўнілася васемнаццаць. Майкл пакінуў дом, але праз тры тыдні вярнуўся дамоў і папрасіў дазволу застацца пажыць, пакуль ён вучыцца ў школе. Бацькі адказалі: «Правілы застаюцца тыя самыя, і кожны, хто тут жыве, павінен іх прытрымлівацца». Майкл прыняў умовы, пераехаў дамоў, і цуд: з ім стала вельмі прыемна жыць разам. Ён, і яго бацькі сталі бліжэйшыя, чым раней. Як бачым, спатрэбілася васемнаццаць гадоў, каб бацькі маглі пераканацца ў тым, што ў іх ёсць права пастаяць за сябе.

Стыванавы бацькі засмучаліся тым, што іх семнаццацігадовы сын не хацеў нікуды хадзіць і нічога рабіць разам з імі. Аднак, у адпаведнасці з парадамі гэтай кнігі, яны перасталі настойваць, каб ён гэта рабіў, і пачалі ўсюды хадзіць, і ездзіць самі. Праўда, яны запрашалі яго ісці ці ехаць разам, але без націску. Неяк на выхадныя дні яны паехалі з начлегам на марскі пляж. І калі ўсе члены сям'і, апрача Стывана, сядзелі вечарам каля вогнішча, яны са здзіўленнем і радасцю пачулі, што спынілася машына. Стыван з сябрам накіроўваўся да іх. У гэты вечар усіх аб'ядноўвалі сяброўскія пачуцці адзін да аднаго, тое, чаго бацькам так хацелася. Не было напружанасці, якая ўзнікала заўсёды, калі яны прымушалі Стывана ісці або ехаць куды-небудзь разам з імі.

У некаторых сітуацыях, асабліва калі бацькі вельмі нясмела карыстаюцца гэтым падыходам, вынікі не такія відавочныя, а паляпшэнне ў адносінах заўважаецца пазней. Мы думаем, што нават калі вы і ваша дзіця разлучаецеся і некалькі месяцаў жывяце асобна, дзейнічаючы згодна з нашай філасофіяй, пазней у вас хутчэй

за ўсё будуць добрыя ўзаемаадносіны. Адносіны паміж бацькамі і дзецьмі могуць быць вельмі вострыя, такія вострыя, што ні адзін з вас — ні вы, ні ваша дзіця — не можа зразумець іх і змірыцца з імі. Калі найвышэйшы «зарад» у адносінах расеецца, то хутчэй за ўсё вы і ваша дзіця зноў пасябруеце. Мы ведаем многа сітуацый, калі мужчына або жанчына 20—25 гадоў (ці старэйшага ўзросту) зноў «прыходзіць» дамоў, каб нанова сустрэцца і памірыцца з бацькамі. Калі вы хочаце, каб тое самае адбылося з вамі, чакайце такой магчымасці, яна прыйдзе.

Калі вы сумленна працавалі над гэтай кнігай, думаем, што вам пара выказаць сабе падзяку і пахвалу за тое, што вы так многа зрабілі і зразумелі. Верым, што вы, магчыма, здзейснілі карэнны паварот у адносінах да свайго дзіцяці. У вас, пэўна, цяпер моцная вера і адчуванне, што:

Засмучэнне і крызіс паміж вамі і вашым дзіцем даў магчымасць вам самім вырасці і змяніцца.

Вы і ваша дзіця — раўнапраўныя чалавечыя істоты з адволькавымі правамі.

Ваша дзіця — кампетэнтная і дастойная асоба.

Вы таксама кампетэнтная асоба, і няма такой сітуацыі, у якой вы былі б бездапаможным; заўсёды ёсць нешта такое, што вы можаце зрабіць і дапамагчы сабе.

Ваша задача — выказаць сваё «я», паклапаціцца пра яго.

Вы несяце адказнасць за тое, што робіце самі.

Ваша дзіця нясе адказнасць за тое, што яно робіць.

А цяпер ваша задача — падтрымліваць такія адносіны. Па сутнасці, яны заснаваны на двух прынцыпах.

I. Глядзець на сваё дзіця як на здольную да жыцця, дастойную асобу. Верыць, што дзіця — здольная, надзейная, адказная асоба. Давесці да яго ведама гэту сваю веру:

а) проста кажучы: «Я веру, што ты прымеш правільнае для сябе рашэнне»;

б) слухаючы з павагай заявы дзіцяці, што яно можа вырашаць самастойна свае праблемы;

в) радуючыся, калі дзіця самастойна прымае рашэнні.

II. Мець добрае адчуванне, калі дамагаешся справядлівых адносін да сябе.

Пагадзіцца з гэтым у асноўным лёгка, а навучыцца карыстацца гэтым у сітуацыях, якія стварае для нас жыццё, цяжка. Менавіта таму прапануем вам перачытваць нашу кнігу прыблізна праз кожныя некалькі месяцаў, пакуль паміж вамі і дзіцем не знікне напружанне.

Нашы найлепшыя пажаданні ў вашым пачынанні стварыць шчасце для сябе і вашага падлетка.

Боб і Джын Баярд

ПЫТАННІ, ЯКІЯ ЗАДАЮЦЬ БАЦЬКІ

Ці ж гэта не мой абавязак — кіраваць дзіцем? Няўжо сын не патрабуе майго кіраўніцтва?

Так, мы лічым, што ваш сын патрабуе вашага кіраўніцтва. Аднак важна тое, у чым яно заключаецца, што гаварыць сыну: «Рабі тое, што я кажу, бо я ведаю, ты не можаш прымаць правільных рашэнняў» або «Ты сам зможаш прымаць патрэбныя рашэнні».

Каб забяспечыць найлепшае кіраўніцтва, вы павінны дазволіць і даверыць дзіцяці самому кіраваць сваім жыццём. Не стрымлівайце, аднак, здольнасці кіраваць, загадваць, абмяжоўваць. Павярніце гэту здольнасць на сябе і карыстайцеся ёю так, каб атрымаць для сябе ў жыцці ўсё, чаго вам хочацца.

Ці павінны мы з мужам усё ўзгадняць паміж сабой?

Мы думаем, што ўзгодненасць вельмі важная, але не такая, што патрабуе, каб вы і ваш муж усё ўладжвалі аднолькавым спосабам. Вы ж розныя людзі, з рознымі жаданнямі і пачуццямі. Далей: у кожнага з вас гэтыя жаданні і пачуцці ўвесь час мяняюцца, Такім чынам, не абавязкова патрабаваць узгодненасці ў тым сэнсе, каб вы абое дасягалі мэты аднолькавымі сродкамі. Ёсць іншы спосаб узгодненасці, і ён намнога важнейшы. Па сутнасці, гэта быць у згодзе з самім сабой, інакш кажучы, кіравацца сваімі жаданнямі і пачуццямі, разлічваць на сябе, як бы ні мянялася сітуацыя. Калі вы заўсёды ў згодзе з самім сабой, вашы жаданні і пачуцці могуць мяняцца і вашы паводзіны могуць мяняцца ў залежнасці ад іх, але вы будзеце ўвесь час верным сабе. Гэта добра і для вас, і для вашага дзіцяці.

Далей, калі ў гэтым сэнсе вы верныя сабе і адным з вашых глыбокіх жаданняў з'яўляюцца шчаслівыя адносіны паміж вамі і вашым мужам, ваша вернасць яму будзе ў тым, што вы будзеце хацець, каб усё, што ён робіць, было зроблена добра, і вы ніколі не будзеце сабатаваць яго дзейнасць, вы паверыце, што ваш муж можа вырашаць праблемы, якія перад ім узнікаюць, уласным, адметным спосабам.

Ці павінны бацькі ўводзіць абмежаванні?

Так. Сапраўды важна, каб былі абмежаванні. Вы можаце гэта зрабіць, вызначыўшы пэўныя межы, але не паводзіны дзіцяці, а таго, як яно павінны да вас ставіцца. Вы можаце ясна заявіць

дзіцяці, што вы маеце на ўвазе, гаворачы пра яго стаўленне да вас, і цвёрда стаяць на сваім. Няхай дзіцяці будзе вядома, што вы клапаціцеся пра сябе і што вы зробіце, калі не будзе так, як вы хочаце.

Ці ж я не нясу адказнасці за сваё дзіця? Дачка не прасіла, каб я нарадзіла яе.

Мы чулі, як бацькі і дзеці заяўляюць: «Не прасіў, каб мяне нарадзілі» або «Не прасіў, каб мяне ўсынаўлялі», каб апраўдаць аднабаковыя адносіны, пры якіх бацькі лічаць сябе вінаватымі і абавязанымі, а дзіця адчувае сябе абураным, што яму не даюць больш. Прэтэнзія гучыць для нас нелагічна: вы таксама не прасілі, каб вас нарадзілі. Мы лічым, што нарадзіцца — гэта падарунак, і сутнасць гэтага падарунка — права і абавязак быць адказным за самога сябе. Што яшчэ мае чалавечая істота, апроча гэтага?

Не, мы не думаем, што наша дзіця — гэта ваша адказнасць, бо ўпэўнены: яно — не ваша ўласнасць. Ваша дзіця само за сябе адказвае, а вы адказныя за сябе.

Ці не эгаістычна клапаціцца пра сябе?

Не. У тым сэнсе, у якім мы апісваем тут. Быць неэгаістычным і клапаціцца пра іншых, нам здаецца, — самая вышэйшая форма чалавечага жыцця. Хаця ў гэтым ёсць нешта парадаксальнае. Гэта, напэўна, мае сэнс толькі тады, калі вы аддаеце і вам радасна бачыць іншую асобу шчаслівай. Калі ж вы аддаеце па абавязку, таму што павінны, або калі вы шкадуеце сябе, спадзеяцеся на аддачу, тады аддаваць азначае зусім нешта іншае.

Мы думаем, што важна навучыцца такому спосабу аддачы, калі вы хочаце гэта рабіць, і першы крок у гэтым напрамку — навучыцца праяўляць клопаты пра сябе. З нашай практыкі мы ведаем, што, калі людзі становяцца ўважлівымі да сваіх жаданняў і верныя ім, тады яны разумеюць, што самае глыбокае жаданне — гэта дапамагчы іншым, любіць іх і жыць сумесна з імі. Тады выходзіць так, што праяўляць клопаты пра іншых — гэта не што іншае, як самая глыбокая форма праяўлення клопату пра сябе.

Цяжка дзецям жыць у гэтым свеце. Я шкадую сваю дачку і хачу дапамагчы ёй.

Мы, безумоўна, можам зразумець пачуццё спагады, але яно не на карысць вашай даччэ. Ёй было б лепш, калі б вы ёй казалі, што яна сама можа ўсё адолець у жыцці і што вы ў гэта верыце.

А як уяўляе маё дзіця сябе як асобу? Я часта гавару ёй, што люблю яе, так што яна ведае: пра яе дбаюць. Ці важна гэта?

Мы згодны, што вельмі важна, калі дзіця адчувае сябе асобай і ўпэўнена ў сваёй здольнасці справіцца з сабою. Такім чынам,

узнікае пытанне: «Што вы, бацька (маці), можаце зрабіць, каб палепшыць самапашану і веру дзіцяці ў тое, што яно можа адолець цяжкасці?» Самае лепшае, як мы лічым,— гэта перамяніць сваё ўяўленне пра дачку: убачыць яе як здольную асобу і, трымаючыся такога ўяўлення, падпарадкоўваць свае дзеянні гэтаму.

Калі я змянюся, дык як гэта дапаможа майму сыну? Ці змагу я разлічваць на нейкую змену, калі ён не будзе імкнуцца змяніцца сам?

Так, вы можаце зрабіць многа, перамяніўшыся.

Бывае, што паводзіны вашага дзіцяці абумоўлены вашымі паводзінамі. Калі вы будзеце паводзіць сябе інакш, чым раней, то ваша дзіця таксама не зможа дзейнічаць, як раней, і, з вашага пункту гледжання, яго паводзіны, магчыма, палепшацца.

Некаторыя дрэнныя ўчынкі вашага сына могуць непасрэдна зыходзіць з таго, які ён ёсць, незалежна ад вас. Вы можаце навучыцца не звяртаць увагі на тое, што і як ён робіць.

І безумоўна, вы можаце навучыцца браць на сябе адказнасць за тое, каб зрабіць шчаслівым сваё ўласнае жыццё. Гэта не толькі дапамагае вам, але гэта, пэўна, адзінае найбольш эфектыўнае, што вы можаце зрабіць, каб ваш сын змяніўся ў станоўчым кірунку.

Вы думаеце, можна не звяртаць увагі, калі дзеці агідна сябе паводзяць?

Адна справа сказаць у злосці: «Ідзі і рабі, што хочаш. Мне без розніцы». І зусім іншае — сказаць: «Я баюся, што, калі ты зробіш такое, ты будзеш пасля пакутаваць ад гэтага. А я веру ў тваю здольнасць рабіць як найлепш. Я хачу табе добра...» У другім выпадку мы, безумоўна, падбадзёрваем.

А як наконт блізкасці? Некалі мы былі блізкія, але сын мой адаліўся ад мяне.

Вы былі дарослы, а ваш сын малы. Вы былі блізкія. Вы гаварылі, што ёсць што, і ён звычайна рабіў тое, што вы яму загадвалі. Падлеткавыя гады — гэта час падрыхтоўкі да такога перыяду, калі вы абое дарослыя і ў кожнага з вас свая праўда. Таму ён аддаляецца ад вас «учарашняга» і рыхтуецца да вас «будучага». Такое аддаленне натуральнае і звычайна часовае. Будзьце цяплівыя, і блізкасць хутчэй за ўсё вернецца да вас у новай, дарослай форме.

А як наконт бяспекі? Я баюся дазволіць майму дзіцяці рабіць тое, што яно хоча, таму што яно можа знявечыцца.

Ваша вечнае імкненне кантраляваць сваё дзіця штурхае яго ў небяспеку. Ваш дазвол дзіцяці несці адказнасць за свае дзеянні

дае яму магчымасць развіваць найлепшую абарону супраць небяспекі. Разумовыя здольнасці, кемлівасць — вось ад чаго залежыць уменне клапаціцца пра сябе.

Што, калі мой муж не будзе супрацоўніцаць са мной пры выкарыстанні такога падыходу?

Тут нам хацелася б выказаць дзве важныя думкі:

1. Прынцыпы, якія мы апісалі ў гэтай кнізе, адносяцца не толькі да падлеткаў, імі можна карыстацца таксама ў адносінах паміж дарослымі людзьмі. Калі для вас з'яўляецца праблемай тое, як ваш муж ставіцца да вас або да дзяцей, пералічыце свае праблемы, раздзяліце па пунктах (што датычыць мужа, а што вас) і выкарыстайце ўсе прынцыпы, каб пазбавіцца гэтых праблем.

2. Абавязкова дазвольце мужу і дзіцяці мець свае ўласныя ўзаемаадносіны, няхай робяць так, як ім лепш. Напрыклад, калі вы хочаце быць са сваім дзіцем спакойнай, пяшчотнай, дык такой і будзьце. Калі ж адносіны паміж вашым мужам і дзіцем трымаюцца на загадах, узаемных папроках, выбухах гневу, — няхай, гэта іх справа. Увесь час клапаціцеся аб тых праблемах, якія прыходзяць у сутыкненне з вашым дзіцем і прынцыпамі, на якіх вы будзеце свае адносіны да іншых.

Нават, калі ваш муж супрацоўнічае, але не робіць «правільна», так, як вы, не спрачайцеся з ім, няхай робіць так, як яму найбольш падыходзіць.

Хіба бацькі не маюць ніякіх правоў?

Як можна ў гэтым сумнявацца? Безумоўна, у вас ёсць правы, і ваша справа — адстойваць іх!

БАЦЬКІ. ЯК ЯНЫ СПРАЎЛЯЮЦЦА

Маці, якая двойчы перамагла

Нават тыя бацькі, якім вельмі цяжка адмовіцца ад кантролю над жыццём сваіх дзяцей, у рэшце рэшт становяцца задаволенымі гэтым сваім крокам. Місіс Ф. спатрэбілася для гэтага карпатлівая і настойлівая праца, але яе канчатковы поспех быў варты гэтага.

Яна аўдавала, калі яе двое дзяцей былі яшчэ зусім малыя; утрымлівала сям'ю і свайго бацьку-інваліда на сродкі нябожчыка-мужа (ён быў марскі афіцэр). Усё было добра, пакуль Карлу, малодшаму, не споўнілася 14 гадоў. Да гэтага часу ён звычайна слухаўся маці, і не было ніякіх праблем ні ў школе, ні дома. Напрыклад, хаця ён любіў адразу пасля школы выйсці пагуляць, ён (не-ахвотна, з бурчаннем) рабіў спачатку ўрокі. Пасля ён перастаў рабіць урокі да абеду, а часам і наогул не рабіў іх. На працягу некалькіх месяцаў іншых ацэнак, апрача пасрэдных і незадавальняючых, у яго не было. Ён парушаў дыцыпліну ў школе, прагульваў заняткі. Апрача таго, ён завёў дружбу з адным хлопцам і пачаў трапляць з ім у непрыемныя гісторыі.

Місіс Ф. — ціхая, далікатная асоба — нічога не магла зрабіць, каб змяніць нешта ў паводзінах Карла. Крык, просьбы, слёзы — нічога не дзейнічала на падлетка. Абое, маці і сын, быццам верылі, што калі ён добра вучыўся ў школе і добра сябе паводзіў, дык рабіў гэта хутэй для яе, чым для сябе.

Пасля страшэнна непрыемнай гутаркі з настаўніцай, якую Карл абразіў, місіс Ф. пазваніла нам і папрасіла дапамагчы ёй. Мы пачалі працаваць з ёю і Карлам. Хутка, аднак, Карл пачаў «забывацца» пра нашы сустрэчы і нарэшце заявіў, што наогул не будзе прыходзіць. Мы зрабілі тое, што заўсёды робім у такіх выпадках — працягвалі нашу працу з місіс Ф., як і з многімі бацькамі, з якімі мы працуем. Спачатку місіс Ф. было вельмі цяжка адмовіцца ад думкі, што яна не павінна кантраляваць Карлавы ўчынкі. Паступова, аднак, уласная бездапаможнасць пераканала яе паспрабаваць нешта іншае. Паволі, як эксперымент, яна пачала прымяняць падыход, які мы апісваем у гэтай кнізе. Тады, неяк днём на пачатку ліпеня, здарылася горшае, чым было дагэтуль. (Так часта бывае, як і апісана ў чацвёртай главе.) Паліцыя затрымала Карла і яго сябра за тое, што яны кідалі запаленымі феерверачнымі ракетамі ў аўтамабілі. Абоіх завезлі ў дом непаўналетніх злачынцаў, пасля чаго яго вызвалілі ўмоўна, аддаўшы на парукі.

На працягу лета і пачатку восені місіс Ф. паволі, але ўпэўнена спрабавала дазваляць Карлу прымаць уласныя рашэнні. З цягам

часу Карл паволі, але таксама ўпэўнена, становіўся ўсё больш самастойным. Хаця ўсё яшчэ час ад часу ён выкідваў конікі, як пачаў свой паўторны клас, але гэтыя праблемы пастаянна змяняліся. Ужо ў вясновым семестры ён ні ў чым не адставаў, не пападаў у бяду ні ў школе, ні ў якім іншым месцы, да таго ж быў з маці ў добрых, сардэчных адносінах.

Шчаслівы канец гісторыі — так? Не!

Прыблізна ў гэты час у старэйшай Карлавай сястры, якой тады якраз споўнілася 17 гадоў, пачаліся змены ў паводзінах. Да гэтага ў маці з ёю не было ніякай бяды: дзяўчына добра вучылася, добра ставілася да дзядулі-інваліда, карацей кажучы, гэта было такое дзіця, з якім было б цудоўна жыць любому бацьку або маці. Раптам Сэлі змянілася. Яна і раней цікавілася хлопцамі, але гэта заўсёды былі такія хлопчыкі, якіх маці ўхваляла, з якімі ў Сэлі нічога сур'эзнага не было. Цяпер яна захапілася хлопцам, які быў на некалькі гадоў старэйшы за яе, часта прыходзіў дамоў п'яны. Яна ўцягнулася ў інтымныя адносіны з ім так адкрыта і бессаромна, што маці не магла не даведацца пра гэта. Адноўчы, калі маці была на рабоце, а дзед-інвалід знаходзіўся ў сваёй спальні, Сэлі прывяла хлопца ў сваю спальню, побач з дзедавай, для шумнага і залішне экспрэсіўнага акта, хоць, безумоўна, ведала, што дзед раскажа пра гэта місіс Ф.

Місіс Ф. зноў прыйшла да нас на кансультацыю па гэтай новай праблеме, Сэлі таксама згадзілася зайсці. Яны заўсёды сябравалі і вельмі любілі адна адну, а зараз яшчэ раз пацвердзілі свае пачуцці, і Сэлі сказала, што яна адмовіцца ад дружбы са сваім хлопцам. Аднак вельмі хутка пасля гэтага яна перастала прыходзіць на кансультацыйныя сеансы і пачала сустракацца з тым самым хлопцам тайна. Місіс Ф. была ў адчаі. Нягледзячы на той факт, што яна ўжо адзін раз прайшла праз такое гора з Карлам і ў рэшце рэшт была задаволена тым, што адмовілася ад свайго кантролю над ім, цяпер яна зноў аддалася бездапаможнай барацьбе за тое, каб узнавіць кантроль над Сэлі. Здавалася, маці пачала ўсё з самага пачатку. Але зноў, старанна і настойліва, яна адвучвалася ад звычкі кантраляваць Сэлі. Дачка тым часам пакінула таго хлопца, але знайшла другога, які трапіў у турму паслабленага рэжыму неўзабаве пасля таго, як Сэлі з ім пазнаёмілася. У гэтай «амаль турме» яму можна было званіць. Сэлі часта размаўляла з ім па тэлефоне, а маці атрымлівала салідныя тэлефонныя рахункі.

Мы з місіс Ф. намагаліся павярнуць усё так, каб Сэлі сама нясла адказнасць за сваё жыццё, уключаючы і свае інтымныя справы. Місіс Ф. пастаралася зрабіць усё магчымае, каб не аплочваць тэлефонныя рахункі за размовы дачкі. (У тыя хвіліны, калі яна зноў вярталася да сваіх старых кантрольных метадаў, місіс Ф. падумвала прымусіць Сэлі кінуць сваю працу як быццам для таго, каб «яна магла больш старанна вучыцца», а фактычна для таго, каб дачка не магла плаціць за тэлефонныя рахункі і званіць свайму хлопцу. На наша шчасце, мы досыць лёгка пераканалі місіс Ф., што яе хітрадумны план хутчэй за ўсё нічога не дасць.)

Для місіс Ф. другі выпадак быў такі ж цяжкі, як і першы. Аднак яна ў рэшце рэшт зноў перамагла, і калі дачцэ споўнілася 18 гадоў і тая скончыла сярэдняю школу, яны былі ў вельмі добрых адносінах, ледзь не ў такіх, як тады, калі Сэлі была меншая, толькі без нейкай мілай ранейшай даверлівасці, якая бывае паміж дарослым і дзіцем. Сэлі працягвае сваю адукацыю ў мясцовым каледжы, жыве дома, у яе няма «непажаданых» сяброў-хлопцаў, і місіс Ф. задаволена тым, як усё атрымалася. Сэлі адмовілася ад сваіх «непажаданых» хлопцаў добраахвотна і неяк нібы мімаходзь заўважыла: «Не думаю, што ён (той, хто сядзеў у турме) такі хлопец, які мне можа цяпер падабацца».

Шчырыя намаганні

У містэра і місіс Б. была надзвычай складаная сітуацыя. Мы раскажам гэту гісторыю досыць дэталёва, каб праілюстраваць, што можа здарыцца, калі бацькі ўкладуць усю сваю душу ў тое, каб змяніць ход падзей.

Дванаццацігадовы Энды перад тым, як мы яго ўбачылі, доўгі час ужо прыводзіў у адчай і бацькоў і настаўнікаў. Бацькі паведмілі, што Энды не паддаецца кантролю. Калі яны спрабавалі неяк уздзеінічаць на яго, падлетак рабіўся агрэсіўны і мог разбіць акно ў аўтамабілі, набіць эскімоскіх лаек — бацькоўскіх любімцаў, пагражаць, што нанясе фізічнае пашкоджанне ўсім астатнім у сям'і. Гэтыя інцыдэнты канчаліся часта тым, што містэр Б. біў сына, місіс Б. крычала на яго за абразу. Яго выгналі з дзвяю школ, бо ў школе Энды быў такі ж непаслухмяны, як дома. Выхавальнік трэцяй школы раіў бацькам пакласці сына ў псіхіятрычную бальніцу, каб там паназіралі за ім.

Тое, што Энды паказваў дрэнны прыклад свайму дзевяцігадоваму брату і карыстаўся без дазволу яго рэчамі, было, бадай, самым страшным для бацькоў. Адноўчы, калі Энды ўзяў братаву гітару, бацька сказаў, каб ён паклаў яе на месца. У адказ бацька пачуў грубасць і пагрозу, што вельмі разгнявіла яго. Калі канфлікт абвастрэўся, Энды схапіў цяжарную кошку, матчынага пестунка, і пабег з ёю да параднага выхаду на двор, пагражаючы, што выкіне кошку праз плот на вуліцу, калі бацька не замоўкне. Містэр Б. паспеў яго злавіць, і, ратуючы кошку, моцна стукнуў сына на спіне. Энды адразу ж пазваніў у паліцыю і паскардзіўся, што яго б'юць. Калі паліцыя прыйшла, ён сказаў, што збіраецца ноччу забіць бацькоў.

Працуючы над гэтай сітуацыяй і ведаючы пра Эндавы пагрозы і агрэсіўныя паводзіны, мы ўжо згадзіліся з ідэяй аддаць яго ў псіхіятрычную бальніцу. Аднак мы адчувалі, што зможам дапамагчы ім жыць шчасліва разам. Два фактары ўплывалі на апошнія рашэнне.

1. Нягледзячы на ўсе свае недарэчныя словы, Энды фактычна ніколі нікога не пакрыўдзіў. Сабакі, якіх ён біў, шлёпаючы голай рукой, былі вялікія і дужыя і не надта яго баяліся. Не збіраўся ён

і кошку шпурляць за плот, а толькі пагражаў, што гэта зробіць. Аўтамабільнае акно ён разбіў незнарок, а ў выніку нейкага нешчаслівага выпадку, пра які не захацеў расказаць.

2. Мы зразумелі, што калі б паводзіны бацькоў былі іншыя, дык адносіны іх з сынам складваліся б інакш. Далей. Бацькі вельмі хацелі зрабіць усё, каб паправіць справы. Яны былі няшчасныя ў сваёй цяперашняй сітуацыі і ў той жа час не хацелі расставацца з Энды. Містэр Б. сказаў: «Я зраблю ўсё, што толькі змагу!» Мы злавлі яго на слове і прапанавалі бацькам дакладныя інструкцыі.

Спачатку мы прапанавалі бацькам адмовіцца ад некаторых сваіх звычак. Містэр Б. згадзіўся больш не біць Энды, як бы той ні правакаваў на гэта. (Бацькава біццё дала хлопчыку ўзор насілля, і ён ім карыстаўся.) Місіс Б. згадзілася стрымлівацца ад лаанкі, што б ні зрабіў сын.

Энды адмовіўся ісці ў школу ў той дзень, калі мы наведалі сям'ю, і, пакуль мы размаўлялі, гуляў каля дому. Мы прапанавалі бацькам не звяртаць на яго ніякай увагі пасля таго, як яны ўжо адзін раз казалі яму ісці ў школу. Бацькі павінны паводзіць сябе так, як быццам яго тут няма. Гэта трэба было для таго, каб пазбавіць Энды ўвагі, якая яму ўдзялялася, калі ён прапускаў заняткі і сядзеў дома.

Маці і бацька (кожны паасобку) зрабілі спісы ўчynкаў сына, якія іх хвалілі. У кожным з іх было не менш чым 18 пунктаў. Некаторыя з іх мы з дазволу бацькоў пералічым.

Спіс містэра Б.:

Крычыць на маці, гэта мяне даводзіць да шаленства.

Заўсёды пярэчыць. Калі мы ўсе хочам з'есці піццу, яму абавязкова трэба біфштэкс.

Нават і не думае хоць як-небудзь дапамагчы па гаспадарцы.

Калі раз'юшыцца, нішчыць рэчы.

Бянтэжыць мяне прыступамі гневу і раздражнення, калі мы куды-небудзь выходзім.

Звоніць бабулі (якая жыве вельмі далёка) і скардзіцца на нас.

Выкрадвае рэчы з майго пакоя. Бярэ мае інструменты, і я іх больш ужо не бачу.

Лічыць, што я павінен ускочыць і суправаджаць яго, калі і куды б ён ні захацеў ісці ці ехаць.

Спіс місіс Б.:

Не хоча ўставаць рана ў школу. Не прыносіць дамоў школьнае заданне, каб яго не рабіць.

Кожную раніцу пакідае беспарадак на кухні.

Распранаецца, не запытаўшыся, хоць ведае, што мы збіраемся некуды пайсці.

Не корміць сабак (а гэта яго работа), жорсткі да іх.

Пакідае беспарадак у ваннай (раскідвае ўсюды сваю брудную бялізну).

Калі я гляджу тэлевізар, уваходзіць і мяняе канал.

Калі ў мяне кампанія, паводзіць сябе, як асёл, і мне сорамна за яго.

Калі мы выходзім куды-небудзь паесці, ён паводзіць сябе, як жывёліна, і я ніколі не атрымліваю ніякай асалоды ад паходу.

Калі я гавару па тэлефоне, ён знарок вішчыць, каб я нічога не чула.

Калі хоча некуды пайсці, не церпіць забароны.

Незалежна адзін ад другога бацькі рознымі словамі адзначылі ў сваіх спісах:

Не дапамагае брату прыбіраць спальню.

Усюды плюе.

Б'е ў злосці сабаку.

Не ідзе своечасова спаць.

Падбівае Дэніса на небяспечныя ўчынкi: красці, гуляць з агнём ці нажамі, кідаць камяні і г. д.

На працягу першага тыдня мы працавалі з бацькамі над пунктамі, што датычылі жыцця Энды.

Энды крычыць на маці.

Містэр Б. згадзіўся стаяць убаку і маўчаць, што б ні здарылася паміж жонкай і Энды. Ён вырашыў, што, калі крык сына пачне яго нерваваць, ён выйдзе з пакоя і будзе рабіць што-небудзь у сваёй майстэрні.

Энды не прыбірае спальню, дзе спіць са сваім братам.

І бацька і маці казалі абодвум сынам, што тыя павінны самі клапаціцца пра парадак і чысціню ў спальні, а яны, бацькі, больш гэтым не будуць цікавіцца.

Энды адмаўляецца рана ўставаць, каб ісці ў школу; не запісвае заданне на дом.

Місіс Б. цвёрда заявіла Энды, што з гэтай хвіліны школьная праблема яе не цікавіць, яна пакідае яе Энды і настаўнікам. Няхай яны вырашаюць яе паміж сабой.

Калі сабраўся некуды пайсці, адказу «не» для яго не існуе.

Місіс Б. сказала Энды, што вельмі добра зразумела, што ён сам можа дбаць пра сябе і з гэтай хвіліны сам павінен вырашаць, куды яму ісці. Праз некалькі гадзін пасля таго, як яна яму гэта паведаміла, Энды, каб яе выпрабаваць, правакацыйна сказаў: «Гэй, мам, я іду ў веламагазін». Раней яна аўтаматычна магла б сказаць: «Не, ты не пойдзеш!» На гэты раз яна проста адказала: «Табе вырашаць самому». Энды быццам спалохаўся, пачуўшы такі адказ. Праз хвіліну ён усунуў галаву ў дзверы і зноў заявіў: «Мам, я ж сказаў, што іду ў веламагазін!» Місіс Б. нешта мармытнула. Энды ўсё яшчэ не мог паверыць і злосна выпаліў: «Мам, ці ты не чуеш, што я табе сказаў?! Я іду ў магазін». Місіс Б. абьякава адказала: «Ну што ж, да пабачэння тады».

У веламагазін Энды не пайшоў, але, відавочна, задумаўся пра матчына стаўленне да яго. На працягу яшчэ некалькіх тыдняў ён такім жа спосабам пытаўся дазволу пайсці кудысьці, хоць ужо чакаў у адказ ухвалення: «Гэй, мам, ці можна мне пайсці да Джойсаў? ...Ведаю, ведаю, гэта мне вырашаць!»

Энды позна кладзецца спаць.

Бацькі казалі сваім сынам, што тыя ўжо здольныя самастойна вырашаць, калі ім лепш класціся спаць, і што з гэтай хвіліны яны, бацькі, іх сном не цікавяцца.

Містэр і місіс Б. пачалі таксама больш звяртаць увагі на тое, што ім хацелася зрабіць, і значна менш на Энды.

Разы два яны самі схадзілі паабедаць, пакінуўшы хлопчыкаў дома. Энды злосна абвінаваціў іх у тым, што яны ніколі нікуды не бяруць яго з сабою. Містэр Б. адказаў, што ён ахвотна пойдзе з ім куды-небудзь, як толькі ўпэўніцца, што сын не будзе ганьбіць яго сваімі паводзінамі, а таксама папярэдзіў, што, як толькі Энды ўчыніць сцэну ў рэстаране, ён выйдзе і пакіне яго там, няхай сядзіць адзін. Напэўна, было дастаткова толькі цвёрда намерыцца так зрабіць, бо зрабіць гэта сапраўды яму ніколі не давялося.

Прыблізна праз тыдзень, адчуўшы ўпэўненасць у тым, што яны цалкам пакінулі кантроль над пунктамі, якія датычаць жыцця дзіцяці, бацькі пачалі працаваць над тымі, якія датычылі іх жыцця.

Энды пасля сьнеданьня пакінуў беспарадак на кухні. Місіс Б. прыбрала. Яна ўбачыла Энды толькі тады, калі ён вярнуўся са школы, і вырашыла паводзіць сябе інакш. На працягу некалькіх дзён у другой палове дня яна звярталася да сына: «Энды, прыбяры, калі ласка, кухню». Энды адказваў жартам, абурэннем, адмовай і г. д. Місіс Б. зноў паўтарала сваю просьбу тры або чатыры разы.

Містэр Б., які меў праблему са сваімі інструментамі, збіраўся ўжо аб'явіць Энды, што хоча быць спакойны за іх, але патрэба ў гэтым адпала.

Галоўны поспех працы гэтых бацькоў у тым, што Энды спадабалася быць адказным за сябе. Калі гэту адказнасць яму даверылі, ён перастаў бунтаваць.

Праз два месяцы пасля таго, як бацькі пачалі працаваць над сваімі праблемамі з Энды, яны паведамлілі нам: сапраўдных праблем з Энды больш няма. Па іх словах, Энды «даспеў». Калі мы запыталіся наконт пунктаў у іх спісе, яны паведамлілі наступнае.

Школа. Энды хадзіў у школу рэгулярна. Неяк настаўнік паведаміў у запісцы, што Энды некалькі разоў не вывучыў дома ўрокі. Гэту і яшчэ адну запіску ад настаўніка місіс Б. аддала сыну. Ён сказаў, што ведае яе змест, і што клапаціцца пра тое — яго справа.

Калі ў місіс Б. запыталі, як наконт таго, што Энды не хацеў уставаць раніцай у школу, яна адказала: «Усё цудоўна!»

Крычыць на маці. З гэтым была спроба «вярнуцца назад». Містэр Б. быў вымушаны аднойчы пакінуць пакой, калі яго жонка і Энды сварыліся. У яго былі прычыны сказаць: «Мне няёмка ў гэтай сітуацыі і я пакіну пакой», што ён і зрабіў. Яшчэ адзін злосны выпадак здарыўся ў гэты перыяд: Энды сказаў бацькам, што пойдзе за веласіпедам, які пакінуў у школе. Місіс Б. ведала, што школа ўжо зачынена, і, на момант вярнуўшыся да мінулых звычак, забараніла яго ісці. У ранейшы час, казалі бацькі, узнікла б цэлая сцэна. На

гэты ж раз Энды сказаў проста, толькі з нейкай крыўдай: «Гэта мая справа!», узяў паліто і выйшаў за дзверы. Маці прадумала ўсё і вырашыла, што ён мае рацыю: гэта яго справа.

Не прыбірае пакой. Больш такой праблемы не было. Дэніс адказваў цяпер за чысціню ўсяго пакоя згодна з умовай, якую браты заключылі паміж сабою.

Беспарадак. Энды часам пакідае беспарадак у хаце. Вось што сказаў бацька: «Калі я бачу гэта, кажу: «Я хацеў бы, каб гэтага беспарадку тут не было». Сяды-тады ён пакідае пасля сябе непрыбранай ванную. Місіс Б.: «Калі я раблю заўвагу, ён адказвае: «Я не пакідаў непарадку пасля сябе!», але ідзе ў ванную і прыбірае там».

Позна кладзецца спаць. Праблема адпала. Некалькі першых вечароў, калі бацькі нічога не казалі наконт сну, абодва хлопцы сядзелі амаль усю ноч. Бацька сказаў: «Гэта, напэўна, іх дакнала. Пачынаючы з трэцяй ночы, яны ішлі спаць своечасова, і нават выключалі святло».

Усюды плюе. «Мы ні разу не напамнілі яму пра гэта, і я ні разу не бачыла, каб ён гэта рабіў пасля тых цяжкіх часоў».

Крадзе з бацькоўскага пакоя. Гэтага не назіралася. Бацькі проста казалі Энды, што ўваход у іх пакой свабодны. Патрабаванне некуды браць яго з сабою не паўтаралася болей. Аднойчы раніцай Энды ветліва папрасіў бацьку ўзяць яго на футбол вечарам, і містэр Б. з прыемнасцю гэта зрабіў.

Імкненне пайсці з дому. Тут Энды ўсё яшчэ «незалежны». Калі маці пярэчыць, Энды звычайна гаворыць нешта накшталт: «Мне хочацца. Калі траплю ў бяду, гэта будзе мая віна».

Не корміць сабак. Энды ўсё яшчэ не корміць сабак; ён аб'явіў бацькам, што ў яго няма часу рабіць гэта перад школай, і прапанаваў, каб Дэніс рабіў гэта замест яго. А сам згадзіўся прыбіраць двор.

Мучыць сабак і кошку. Такога не назіралася на працягу цэлых тыдняў.

Пераключае канал, калі бацькі глядзяць тэлевізар. Энды больш гэтага не рабіў. Аднак пасля таго, як Энды перастаў гэта рабіць, Дэніс некалькі разоў спрабаваў тое самае. Маці яму сказала: «Гэта новая сістэма не толькі для Энды. Цябе яна датычыць таксама!»

Збянтэжвае бацькоў перад кампаніяй. Місіс Б.: «Дзядуля гасціў у нашай сям'і» некалькі тыдняў, і калі раней Энды ператвараў гэты час у суцэльныя пакуты, дык цяпер Энды быў такі цудоўны з маім бацькам. Ён плакаў, калі дзядуля ад'язджаў».

Дадатковыя пабочны эфект. Бацькі забыліся адзначыць у спісе тое, што Энды кусаў пазногці. Пра гэта не было сказана ні слова, бо праблема не ўзнікала больш.

Пасля таго як бацькі пачалі па-новаму абыходзіцца з Энды, яны больш не цікавіліся яго паводзінамі. Замест таго яны пачалі выкарыстоўваць майстэрства, якое набылі ў выхаванні Энды, у дачыненні да сваякоў і сяброў, якія спрабавалі неяк выкарыстоўваць іх. Напрыклад, адзін сваяк прыехаў наведаць іх і на некалькі тыдняў паставіў свой аўтамабіль у іх гараж, дзе ён піў і забаўляўся з дзю-

чатамі пад акампанемент гучнай музыкі. Місіс і містэр Б. вельмі непакоіліся, што гэта дрэнны прыклад для іх хлопчыкаў. Для місіс і містэра Б. было нялёгка нават што-небудзь сказаць гэтым людзям, але калі нарэшце наважыліся, іх здзівіла, што іх адносіны з гэтымі людзьмі палепшыліся. Так яшчэ раз пацвердзілася дзейснасць іх новых узаемаадносін з Энды.

Усё атрымалася залішне добра, як здавалася містэру і місіс Б. Яны не маглі паверыць, што Энды перамяніўся дзякуючы таму, што зрабілі яны, бацькі. Яны былі схільныя тлумачыць поспех тым, што Энды набыў новых сяброў і сярод іх вельмі сімпатычную дзяўчынку з класа. Мы згадзіліся, што такая дзяўчынка сапраўды плюс у гэтай сітуацыі, але запэўнілі бацькоў, што асноўная заслуга належыць ім, іх павароту ў адносінах да сваіх дзяцей.

Дзеці — унікальныя

Многае з таго, як дзіця развіваецца, вызначаецца нечым, што ўнутры яго. Лічым, што тое, як ішлі справы ў місіс Г. і яе двух сыноў, даказвае гэта.

Місіс Г. вельмі памяркоўная, сардэчная і «мяккая» асоба, і калі б абодва яе хлопчыкі былі, як дзесяцігадовы Том, у яе магчыма, не было б ніякіх праблем. Том быў вельмі падобны на яе. Аднак дванаццацігадовы Цім быў вельмі падобны на яе былога мужа — вельмі незалежнага і самаўпэўненага, грубаватага і няўрымслівага. Цім любіў гуляць адзін або з сябрамі ў недалёкай цясніне, дзе ён рабіў буданы з галінак, лавіў мышэй і яшчарак. Місіс Г. непакоілі не толькі ўсе гэтыя дзеянні, але нават тое, што яму трэба перайсці людную вуліцу на асветленым светафорам пешаходным пераходзе, ідучы ў сваю цясіну. Ён лічыў яе трывогу неразумнай і проста рабіў тое, чаго яму хацелася. Ён таксама муштравалі яе, як толькі мог. Напрыклад, патрабаваў грошы ці рэчы, якія яму ўздумалася мець, і яна была, як воск у яго руках. Ён ведаў, што калі ён учыніць ёй сцэну, то атрымае ўсё, што хоча, а сцэны рабіць ён быў майстар.

Місіс Г. проста не магла цвёрда пастаяць за сябе, маючы такога Ціма. Яна, праўда, зрабіла сёе-тое, што мы параілі ёй, і зразумела, што ад гэтага ёсць карысць. Яна прызнала, што іншыя дзеянні, якіх яна не змагла зрабіць, магчыма, прынеслі б карысць таксама. Але ёй з Цімам было вельмі цяжка, і яна вырашыла папрасіць сваякоў дапамагчы ёй падгадаваць сына. Яе сястра і швагер — рыбац-камерсант з другога штата адклікнуліся на гэта. Цяпер Ціма выхоўваюць цётка і дзядзька, і ўсё ў іх атрымліваецца вельмі добра. Цім рыбацкі з дзядзькам летам і дабіваецца ў гэтым поспеху. Місіс Г. і Том цудоўна жывуць удваіх.

Другі шлюб — шчаслівы

Містэр і місіс М. вельмі хацелі захаваць добрыя ўзаемаадносіны паміж сабой у выхаванні дзяцей, якія ў іх былі ад папярэдніх шлюбаў. Калі мы іх сустрэлі, містэр і місіс М. жылі разам ужо на

працягу года. У місіс М. было дзве дзяўчынкі: адна пяцігадовая, другая трынаццацігадовая. У містэра М. была адна дачка дванаццаці гадоў. Калі бацькі прыйшлі прасіць дапамогі, праблема, якая ўзнікла з дзвюма старэйшымі дзяўчынкамі, была такая сур'ёзная, што муж і жонка былі гатовыя разысціся. А звонку прычыны, якія прывялі бацькоў да нас, здаваліся зусім несур'ёзныя. Абедзве дзяўчынкі пакідалі беспарадак у кухні ці пакоі, не ставілі на месца свае веласіпеды. Цяжкасць была ў тым, што абое — і бацька і маці ставіліся да гэтых дзяўчынак па-рознаму. Місіс М. скардзілася, што яе муж надта строга патрабаваў дысцыпліны, асабліва ад яе дачкі, а што датычыць уласнага «анёла», дык многага не заўважваў. Містэр М. казаў, што выхаванне дзяўчат — жончын абавязак, пра які яна, аднак, не дбае, і гэтым даводзіцца займацца яму. Містэру М. не падабаецца гэта рабіць, асабліва калі справа датычыць жончынай дачкі, бо яна з'яўляецца прычынай усёй бяды. Місіс М. аднолькава гарача даказвала, што менавіта яго дачка была сапраўднай крыніцай усіх іх пакут. (Мы думаем, яны абое мелі рацыю. Дзеці, як і людзі наогул, бываюць анёламі ці д'ябламі, і гэта залежыць ад таго, хто з імі побач.)

Дзяўчынкі, здавалася, вельмі няблага ігралі свае ролі, дакладна разлічаныя на тое, каб разлучыць бацькоў. Дачка містэра М. рабіла ўсё магчымае, каб злаваць яго жонку, а яго падчарка ведала, што менавіта зрабіць, каб раззлаваць яго.

Выпадак, які давёў сітуацыю да кульмінацыі, быў звязаны з веласіпедам дачкі місіс М. Містэр М. працаваў на другой змене, і калі апоўначы ён прыязджаў дамоў, то любіў абходным шляхам пад'язджаць да гаража. Аднойчы ён, ужо каторы раз, застаў на дарозе веласіпед сваёй падчаркі. Тут ён учыніў сцэну, якая хутка ўцягнула ў свой вір усю сям'ю.

Мы пераконвалі місіс і містэра М. паспрабаваць такі падыход, пры якім яны будуць засяроджваць усю ўвагу на тым, каб не псаваць адносіны паміж сабой, па сутнасці, стаяць плячо ў плячо, а не нос у нос. Мы прапанавалі ім прытрымлівацца адной лініі, але калі яны не могуць гэтага зрабіць, дык кожны павінен карыстацца сваім самым любімым метадам у падыходзе да дзяцей¹. Кожнае дзіця павінна было мець справу з тым, хто першы заўважыў праблему: з бацькам ці з маці. І ні адзін з іх не павінен быць выслухваць фразы накшталт: «Які нягодны айчыч!», «Якая нягодная мачыха!» Бацькі таксама сталі называць кожную дзяўчынку «мая дачка» і папрасілі, каб іх называлі «мама» ці «тата», а не па імені.

¹ Мы падкрэсліваем, што бацькам зусім неабавязкова уніфікаваць спосабы выхавання сваіх дзяцей, калі толькі няма наўмыснага сабатажу. Напрыклад, веласіпеды — гэта праблема містэра М. Калі б пакінутыя веласіпеды пасярэдзіне гаража не турбавалі містэра М., місіс М. магла б нават не ўмешвацца. Няхай бы гэта была праблема містэра М. і дзяўчынак. Безумоўна, ніякім чынам яна не павінна была заахвочваць дзяўчынак быць неакуратнымі са сваімі веласіпедамі.

Містэр і місіс М. мелі ўсе падставы для таго, каб захаваць сям'ю, бо ў галоўным, гэта была добрая сям'я. Грунтуючыся на гэтым, яны змаглі па-новаму паводзіць сябе са сваімі дочкамі. Напрыклад, бацька аб'явіў: калі веласіпед, незалежна чый, будзе на дарозе замінаць аўтамабілю, дык ён разбудзіць адну і другую: няхай прыходзяць і забіраюць веласіпед з дарогі. Гэтак і зрабіў. Як вы можаце ўявіць, неўзабаве веласіпеды перасталі блакіраваць уначы праход.

Мінула яшчэ пяць гадоў. Сям'я М. не распалася. Не спатрэбілася шмат часу, каб дзяўчынкі адмовіліся ад сваіх «правакацыйных» паводзін. Любімчыкаў больш не было. Паміж бацькамі і трыма дзяўчынкамі ўсталявалася добрая згода. Дзяўчаты даўно перасталі імкнуцца да таго, каб раздзяліць бацькоў, і цяпер, відаць, шчаслівыя ў гэтай сям'і.

Другі шлюб — нешчаслівы

Не кожны другі шлюб такі шчаслівы, як у місіс і містэра М. Сям'і Л. не пашанцавала.

Містэр і місіс Л. пажаніліся. Кожны з іх прывёў у сям'ю чатырнаццацігадовага сына. Адзін з іх, сын містэра Л. быў асабліва актыўны ў імкненні ствараць праблемы паміж бацькамі. Ён быў панура-непрыветлівы са сваёй мачахай, а ў прыватнай гутарцы з намі вельмі ясна выказаў думку, што хоча, каб яго родная маці і бацька зноў былі разам, хоць ён ведаў, што гэта малаверагодна. Ён таксама заявіў, што, калі нават мачаха будзе адносіцца да яго так, як да зводнага брата (яе адносіны з сынам былі выдатныя), ён усё роўна не стане да яе прыязны.

Нягледзячы на тое што бацька і маці прызнавалі, што паводзіны хлопчыкаў, асабліва бацькавага, забівалі клін паміж імі, яны не маглі змяніць сваё абыходжанне з падлеткамі і стаць разам, як згуртаваная каманда, каб захаваць сям'ю.

У дадзеным прыкладзе адзінай сапраўды сур'ёзнай праблемай была панурая непрыветнасць аднаго з хлопчыкаў у прысутнасці мачахі. Аднак бацькі не змаглі выправіць становішча, і зараз яны на мяжы разводу.

Даўгачаснае намаганне

Місіс З., замест таго каб ісці насустрач сваім жаданням, шмат энергіі траціла на тое, каб кантраляваць жыццё сына.

Яе гісторыя паказвае, як час і правільныя паводзіны могуць змяніць нават такія глыбока закаранелыя звычкі, як звычкі місіс З.

Місіс З., камп'ютэрны праграміст, гадала чатырнаццацігадовага сына сама амаль з першых дзён пасля яго нараджэння. Бацька даўно пакінуў іх, і ніхто не ведаў, дзе ён. Місіс З. была калека на адну нагу, і за выключэннем кароткіх адлегласцей, ёй даводзілася хадзіць на мыліцах. Увесь час яна хвалявалася, ці добра паводзіць сябе Тэд, уяўляла яго ў розных сітуацыях, а фан-

тазія ў яе была багатая. Адночы яна наведлася да кансультанта за дапамогай, бо ў яе было падазрэнне, што ад Тэда можа зацяжарыць адзінаццацігадовая дзяўчынка з суседняга дома. У місіс З. не было ніякіх доказаў, што паміж дзецьмі склаліся сексуальныя адносіны, і калі яна ўдумвалася ў свае падазрэнні, яны здаваліся ёй абсалютна неверагоднымі. І ўсё ж яна непакоілася: што будзе, калі гэта раптам здарыцца, ці будзе яна за гэта адказваць, што будзе з Тэдам, што зробіць з ёю маці дзяўчынкі і г. д. Яна ўжо ўяўляла, як кожны ў горадзе чытае пра гэта ў газеце, як Тэда называюць бацькам, уяўляла, як Тэду давядзецца ажаніцца, як ён не зможа скончыць школу і ўсё жыццё будзе некваліфікаваным рабочым і г. д.

Яшчэ яе хвалявала, як гэтыя дзеці будуць жыць разам, а таксама тое, што Тэд не дапамагае ёй па гаспадарцы. З-за свайго калецтва яна не магла выносіць смецце, ёй цяжка было мыць ванну. Рабіць гэта ўваходзіла ў абавязкі Тэда, але ён заўсёды выкручваўся ад работы.

Тэд зрабіў на нас уражанне сур'эзнага хлопчыка, зрэдку здольнага да свавольства. Ён добра вучыўся, час ад часу падзарабляў, косячы траву на газонах. Асноўная яго праблема была ў тым, што маці пільна яго кантралявала. Нават калі ён працаваў на газонах, маці хадзіла за ім следам, каб упэўніцца, што ён выконвае ўсё дакладна так, як яна лічыць неабходным, выказвала трывогу, што гаспадары не будуць задаволены.

Гадуючы Тэда, місіс З. амаль усю сваю ўвагу засяродзіла на яго жыцці, дабрабыце і ледзь зусім не забылася пра ўласныя патрэбы і жаданні.

Мы растлумачылі ёй, як адмовіцца ад кантролю над жыццём сына і як замест гэтага ўзяць адказнасць за тое, каб зрабіць сваё жыццё шчаслівым. Гэта аказалася для яе вельмі цяжкім заданнем.

Мы працавалі разам з місіс З. доўгі час. Паступова яна пачала мяняцца і патроху дазваляць Тэду кіраваць сваім жыццём. Кожны новы пункт, які ўзнікаў, быў для яе бітвай. Ён хацеў знайсці сабе работу. Ён хацеў пажыць у палатцы са старэйшым за сябе хлопцам, якога яна ведала і якога лічыла ўмелым і вопытным турыстам. Ён хацеў запрасіць дзяўчыну ў кіно. Ён хацеў пайсці на навуковую выстаўку. Кожны гэты выпадак становіўся прычынай яе хваляванняў, а ўяўляў усемагчымыя катастрофы яны ўмела бліскуча. Аднак цяпер, у канцы двухгадовага перыяду, яна азірлася на сябе ранейшую з усмешкай. З усмешкай успамінала сваю трывогу аб тым, што маленькая дзяўчынка магла зацяжарыць ад Тэда. Яна пачала адчуваць сябе шчаслівай, што Тэд рос сімпатычным хлопцам, што ён рабіў усё па-свойму.

Місіс З. пачала звяртаць больш увагі на ўласнае жыццё, даведалася, што ёй падабаецца хадзіць са знаёмымі жанчынамі на экскурсіі, спектаклі і канцэрты. Калі хацелася пайсці Тэду, яна запрашала яго з сабой, а гэта здаралася часта. Яна зрабіла не-

вялікую рэформу ў сваім рабочым працэсе, што стала прыносіць ёй задавальненне ў працы. Місіс З. адчула, што заўсёды ненавідзела сваю кватэру, і пераехала ў больш утульную.

Тэду хутка будзе семнаццаць гадоў, ён вучань сярэдняй школы, год працаваў у прадуктовым магазіне і не страціў месца. Цяпер працуе там адміністратарам. Ён і маці вельмі шчаслівыя, абаім падабаецца хадзіць разам абедаль, бавіць час на канцэртах. Тэд завязаў некалькі знаёмстваў там, дзе яны цяпер жывуць, і місіс З. імі задаволена.

Амаль два гады спатрэбіліся ёй, каб упэўніцца ў тым, што гэта добра для аднаго і другога, калі маці жыве сваім жыццём і дазваляе сыну жыць сваім.



АБ АЎТАРАХ



Джын і Роберт Баярд разам выгадавалі пяцёра дзяцей. Калі іх малодшаму споўнілася васемнаццаць, яны ўжо трыццаць два гады гадавалі дзяцей. І за гэты час яны асабіста перажылі большасць тых праблем, якія асвятляюцца ў гэтай кнізе.

Джын — псіхатэрапеўт, спецыялізуецца ў тым, каб дапамагчы жанчынам цалкам выявіць свой патэнцыял. Яна пісьменніца, сур'ёзна вывучае філасофію, прыхільніца Грынпіса, падтрымлівае кожны крок у клопатах пра чалавека і яго свет.

Боб пачынаў сваю працоўную кар'еру фізікам і менеджэрам навуковых тэхнічных даследаванняў і іх рэалізацыі, працаваў год экспертам тэхнічнай дапамогі ЗША ў Тайландзе. У 1975 годзе ў пяцідзесяцігадовым узросце ён абараніў дысертцыю па псіхалогіі і з таго часу працуе псіхатэрапеўтам. Спецыялізуецца па праблемах сям'і і шлюбу.

ЗМЕСТ

| | |
|---|-----|
| Прадмова | 3 |
| Глава 1. Разгледзім праблему ў перспектыве | 7 |
| Глава 2. Няхай дзіця вучыцца адказваць за сябе | 16 |
| Глава 3. Чаму так цяжка ўскладаць адказнасць за дзіця на яго самога? | 32 |
| Глава 4. Як ваша дзіця можа рэагаваць на ўсё гэта | 43 |
| Глава 5. Узаемная дамоўленасць пазбаўляе магчымасці рабіць тое, што хочацца | 55 |
| Глава 6. Вярнуць адказнасць за сваё ўласнае жыццё | 63 |
| Глава 7. Як падрыхтавацца, каб пастаяць за сябе | 77 |
| Глава 8. Не спрыяць дрэнным учынкам дзіцяці і не замацоўваць іх | 89 |
| Глава 9. Стаяць за сябе | 106 |
| Глава 10. Стаяць на сваёй пазіцыі | 121 |
| Глава 11. Позірк наперад | 140 |
| Дадатак А. Пытанні, якія задаюць бацькі | 143 |
| Дадатак Б. Бацькі. Як яны спраўляюцца | 147 |

Научно-популярное издание

БАЙЯРД Роберт Т., БАЙЯРД Джин

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ ПОДРОСТКОВ

Минск, издательство «Народная асвета»

На белорусском языке

Навукова-папулярнае выданне

БАЯРД Роберт Т., БАЯРД Джын

ЯК СПРАЎЛЯЦЦА З ПРАБЛЕМАМІ ПАДЛЕТКАЎ

Заг. рэдакцыі *М. А. Нікітка*. Рэдактар *В. М. Дударова*. Малодшы рэдактар *С. А. Слепак*. Мастак *А. П. Бліноў*. Мастацкі рэдактар *Р. С. Фралоў*. Тэхнічны рэдактар *С. І. Ліцкевіч*. Карэктары *С. Т. Асташэвіч, Т. М. Вядзернікава*.

ИБ № 2729

Здадзена ў набор 23.09.88. Падысана ў друк 12.09.89. Фармат $60 \times 90^{1/16}$. Папера кн.-журнальная. Гарнітура Тіп Таймс. Афсетны друк. Умоўн. друк. арк. 10. Умоўн. фарба-адбіт. 20,5. Ул.-выд. арк. 11,02. Тыраж 25 000 экз. Заказ 661. Цана 75 к.

Выдавецтва «Народная асвета» Дзяржаўнага камітэта БССР па друку. 220600, Мінск, праспект Машэрава, 11.

Набор і фотаформы зроблены на Мінскім ордэна Працоўнага Чырвонага Сцяга паліграфкамбінаце МВПА імя Я. Коласа. 220005, Мінск, Чырвоная, 23.

Мінская фабрыка каляровага друку. 220115, Мінск, Каржанеўскага, 20.

75 к.

