

ЯН-УВЕ РОГГЕ

ПУБЕРТАТ

КАК ПЕРЕЖИТЬ

ПЕРЕХОДНЫЙ

ВОЗРАСТ

РЕБЕНКУ

И РОДИТЕЛЯМ

Продано
320 000
экземпляров

Переведено
на **8 языков**

18+

Серия «Воспитание без стресса»

Ян-Уве Рогге

Пубертат

Как пережить переходный возраст ребенку
и родителям

Москва

«[Манн, Иванов и Фербер](#)»

2021

Информация от издательства

Оригинальное название: Pubertät: Loslassen und Haltgeben

На русском языке публикуется впервые

Рогге, Ян-Уве

Пубертат. Как пережить переходный возраст ребенку и родителям / Ян-Уве Рогге ; пер. с нем. М. Ключиной, О. Терентьевой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — (Воспитание без стресса).

ISBN 978-5-00169-879-1

Переходный возраст — не самое простое время и для подростка, и для его родителей. Ян-Уве Рогге — один из ведущих специалистов Германии по вопросам воспитания и семейных отношений. В своей книге он отвечает на самые актуальные вопросы о взрослении, описывает, как происходит перестройка детского организма, объясняет потребности подростков, учит грамотно реагировать на вызывающее поведение и эмоционально поддерживать своего ребенка.

Книга для родителей подростков, которая поможет им не потерять контакт со своим взрослеющим ребенком, сохранить взаимное уважение, укрепить доверительные отношения и справиться со всеми сложностями этого периода.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2010 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, Germany Original title: Pubertät: Loslassen und Haltgeben Author: Jan-Uwer Rogge

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

Содержание

Предисловие к переработанному изданию

Кризис как шанс — несколько мыслей о переходном возрасте

Часть I. Переходный возраст — трудно не только детям

Родители переживают переходный возраст дважды

Испытание для отца

Дети становятся взрослыми

Восприятие своего тела, уверенность в себе и сексуальность

Разговор с родителями

Слово молодым людям

С точки зрения науки

Половое воспитание нужно. И срочно

«Почему он не устанавливает границы?»

Часть II. Подросткам нужны границы

От мужества к хладнокровию и от мужества к ошибкам

Поддержать и выстроить отношения

Подросткам нужны границы

Часть III. Классические семейные конфликты

Разговаривать друг с другом — спорить друг с другом

Современные технологии и средства массовой информации

Потребление и самообслуживание

Ненавистная учеба

Начало трудовой деятельности

Часть IV. Наиболее распространенные риски в подростковом возрасте

Нейроны и гормоны — как меняется мозг

[Аутоагрессия и деструктивное поведение — крик о помощи](#)

[Агрессия и насилие в школе](#)

[Насилие, гаджеты и увлечение компьютером](#)

Часть V. Отпустить и поддержать

[Родители тоже проходят сепарацию](#)

[О пубертате в вопросах и ответах](#)

[Библиография](#)

[Об авторе](#)

*Себастьяну, у которого я многому научился. Ларсу и Каю,
Тильману и Анне-Марте, от которых я узнал о способах
благополучно пережить переходный возраст.*

(1998)

*Себастьяну, Ларсу и Каю, Тильману и Анне-Марте, которые
выросли и отлично справляются с жизненными трудностями.*

(2010)

Предисловие к переработанному изданию

Когда в середине 1990-х годов я начал писать эту книгу, сложно было предположить, что к 2021 году будет продано более 320 тысяч ее экземпляров и она станет самым читаемым изданием по воспитанию подростков в мире.

После выхода первого издания в свет я получил множество писем и устных отзывов. Более того, многие родители приходили ко мне на семинары и лекции, чтобы поблагодарить за то, что я смог простым языком рассказать о такой сложной теме, как переходный возраст. Они особенно отмечали ту чуткость, с которой я подошел к проблемам подростков. «Теперь мне проще поставить себя на место моего сына, — рассказывал мне один отец. — И в то же время я укрепился в своей воспитательной позиции. Благодаря вам мне хватило твердости продолжить настаивать на исполнении тех правил, которые я считаю важными, но исключительно из воспитательных соображений, а не потому, что хочу, чтобы мой сын был идеальным». А одна мама написала: «Благодарю вас за этот труд. У меня две дочери-подростка. С ними не всегда было просто, и тогда вечерами я брала в руки вашу книгу и читала... Она становилась для меня утешением... А спустя время я вдруг заметила, какая же я молодец и какие замечательные у меня выросли девочки... Спасибо!»

Хотя книга рассчитана на взрослых — родителей, бабушек и дедушек, педагогов и воспитателей, — ее читали и подростки. Один из самых приятных отзывов пришел от пятнадцатилетнего Бена: «Классная книга! Я дал почитать ее родителям, чтобы им было со мной не так тяжело!.. После этого многое и правда наладилось. Я жалею только о том, что вы выдали почти все наши подростковые трюки и уловки! И у меня есть еще предложение. То, что вы говорите о гаджетах, — каменный век. Переходите в онлайн и напишите об этом, тогда вас прочтает еще больше людей!.. До скорого. Может быть, даже онлайн... И все-таки вещь потрясающая!»

Согласен, да, я «чужак в цифровых джунглях»¹, как принято называть тех, кто вырос на книгах, радио, кино и телевидении и лишь в зрелом возрасте скрепя сердце приобщился-таки к миру новых технологий. Тех, кто позднее всех узнал, что такое мобильный телефон, и научился отправлять СМС, кому сложнее всех было начать ориентироваться в интернете и вступить в чудесный новый мир, чтобы что-нибудь твитнуть или с кем-то поговорить по скайпу, кто все так же предпочитает личные встречи. Чужой всегда остается чужим — будь то в цифровых технологиях, в виртуальном или реальном пространстве.

Тем не менее Бен прав: некоторые вещи настолько изменились с момента первого издания, что книгу необходимо было переработать. У подрастающего поколения совершенно иной опыт использования медиа (у них есть смартфон, и Facebook, и Википедия), подростковое развитие ускоряется (здесь и раннее половое созревание, и завышенные ожидания родителей и общества, которые давят на детей), появились новые данные исследований мозга (например, о взаимодействии гормонов и нейронов), плюс существенно изменился стиль жизни, который порождает новые психологические проблемы (отношение к собственному телу, шрамирование, подростковый алкоголизм и другие химические зависимости, агрессия и жестокость).

Однако из общения с подростками и их родителями я вынес одно: в большинстве своем молодые ребята, вопреки всем неприятностям, вырастают уверенными в себе, вступают во взрослую жизнь самодостаточными и прекрасно с ней справляются. Родители, которые сопровождают выросших детей на пути в самостоятельную жизнь, стараются как следует выполнить свою воспитательную функцию — притом порой в очень непростых условиях.

Желаю получить истинное удовольствие от чтения, узнать что-то новое, подойти к вопросу с юмором, самоиронией и улыбнуться вместе с подростком. И надеюсь, что благодаря

книге родители найдут в себе силы отпустить ребенка и в то же время поддержать, пока он учится стоять на своих ногах.

Кризис как шанс — несколько мыслей о переходном возрасте

«Я перестала понимать своего сына, — жалуется мама четырнадцатилетнего Свена. — Он сидит дуется в своей комнате, полностью погружен в себя, доброго слова от него не услышишь, да вообще ничего не услышишь!» Тут же в разговор вклинивается Сонин отец: «С тех пор как Соне исполнилось двенадцать, она стала совершенно неуправляемой. Ей страшно что-то сказать, потому что тут же будет скандал. Я понимаю, что у нее переходный возраст, но настолько обидчивым, например, я в ее возрасте не был». А одна мама подтрунивает: «Это что, у меня их двое. Роберту пятнадцать, а Габи — одиннадцать. Вот это катастрофа. Комнаты обоих выглядят как после бомбежки. У Роберта вонь, словно в кошачьей норе. Удивляюсь, как там еще зараза какая не завелась. Мои дети живут по принципу “в темноте грязи не видно”!» Женщина входит в раж: «Но только попробуй не обратить на них внимание, как они тут же выползают из своих нор с недовольным видом и обвиняют, дескать, тебе до них нет дела».

Таковы жалобы недоумевающих родителей, чьи дети вступают или уже вступили в период полового созревания. Для многих из них их чада — это олицетворение нескончаемого кризиса. Они, конечно, возлагают большие надежды на то, что с поступлением в вузы их детишки быстро угомонятся и «наконец станут нормальными», как выразилась одна моя клиентка. «Но когда все друг с другом на ножах и ты понятия не имеешь, что делать, а бабушки с дедушками капают на мозги своими причитаниями по поводу современной молодежи, то кажется, это будет длиться вечно», — тяжело вздыхая, говорила она.

Я знаю: у тех, кто имеет дело с подростками, особое восприятие времени. Они постоянно балансируют между двумя крайностями: только что они мирно болтали со своим сыном

или дочкой, наслаждались покоем, и ничто не предвещало неприятностей, как вдруг в одно мгновение разразилась буря. Или эти изматывающие споры по одним и тем же поводам — одежда, прическа, домашнее задание. Как будто ты крутишься на карусели, все время возвращаясь к одному и тому же, и такое чувство, что этим разногласиям не будет ни конца ни края.

Однако переходный возраст — это стадия развития, у нее есть начало и (обычно) завершение как для подростка, так и для его родителей. Многие с ужасом ждут наступления переходного возраста у детей, потому что это время бесконечных конфликтов. Но данный период не обязательно предполагает кризис. Прежде всего это фаза изменений, которые и могут породить проблемные ситуации. Однако это также шанс для родителей и для юношей и девушек выстроить новые взаимоотношения. Трансформация, изменения под влиянием извне, внутренние перемены, развитие — это естественные для данного периода процессы. Они лишь выглядят по-разному в зависимости от темперамента и характера ребенка. В то время как одни подростки становятся резкими, скандальными и устраивают провокации, другие замыкаются в себе, отгораживаются от окружающих, погружаются в собственный мир фантазий и мечтаний.

При общении с родителями, бабушками и дедушками или с педагогами я часто отмечаю, что многие имеют крайне ограниченное представление о том, что нормально для подростка, что для него характерно. Они склонны подозревать, что поведение их ребенка обусловлено нарушениями в развитии или психопатологией. Это заблуждение. Ведь процесс взросления многогранен и сложен.

Хладнокровие сейчас необходимо как никогда! Я хочу показать родителям, насколько разным и многообразным может быть поведение подростка, и оно при этом остается совершенно нормальным. Только когда взрослые принимают своих детей такими, какие они есть, их перестает мучить навязчивая мысль, что они живут под одной крышей с зомби, разгильдяем или инопланетянином. Чтобы успокоить

родителей, расскажу историю. По словам известного французского детского психоаналитика Франсуазы Дольто², подросток похож на омара во время линьки: он только что лишился панциря, и ему надо вырастить новый, а в этот момент его подстерегают всевозможные опасности.

Эта история об омаре Рунэ. Рунэ обитает в глубинах океана с каменистым дном, в котором полно расщелин, где можно спрятаться. Рунэ спокоен, ведь ему известно, что детенышам омаров ничего не угрожает: их только сытно кормят и окружают заботой. А что будет потом, его не интересует. Рунэ чувствует, как с каждым днем растут его мышцы под панцирем. Скоро панцирь становится мал. Молодому омару в нем тесно и больно. И когда становится совсем нестерпимо, Рунэ сбрасывает его, как это уже сделал братец Ари. Но Ари предупреждает его, насколько опасна жизнь без панциря. «Стань невидимым», — напутствует он Рунэ и уплывает.

Итак, Рунэ сбрасывает старый панцирь. Обнажается его аппетитное мясо, конечно, не такое большое, как у рыб, но в качестве деликатеса для гурманов океанских глубин — самое то. Именно поэтому спешит Рунэ в подводные пещеры, заплывает в самые глухие места, так глубоко, чтобы никто не покусился на него, и там, среди камней, ищет себе скудное пропитание. Рунэ один и наслаждается своим одиночеством, грезит о том, как вырастет и все у него будет здорово. Тогда — с новым панцирем — он выплывет на свет, туда, где живут его взрослые родственники. Там, должно быть, очень хорошо, ведь ни брат, ни другие так и не вернулись обратно. В пещерном мраке крепнут его мышцы, все прочнее новый панцирь. Рунэ чувствует себя более защищенным, его уверенность в себе растет с каждым днем. Когда же панцирь становится достаточно большим и твердым, он покидает пещеру и отправляется в путь, подальше от загаженной, вонючей норы, которая уже слишком тесна для него. Теперь Рунэ хочет познать мир и похвастаться всем своим новеньким панцирем.

Пока я рассказываю эту историю, многие родители кивают в знак согласия, узнавая в маленьком омаре собственных дочь или сына, осознавая, как те прячутся в своих комнатах, становятся невидимыми, витают в облаках личных фантазий, такие уязвимые и неконтактные. «Пещера, — вырвалось у одной из матерей. — Точно, пещера. Так и с моей Юлианой: окна зашторены, воздух застоявшийся, полупустая чашка с чаем на полу, куски недоеденной пиццы, в комнате раздрай, и Юлиана в раздрае. И этот запах. Хоть прищепкой нос зажимай, перед тем как войти к ней». Женщина прикрывает нос ладонью. «Я захватываю с собой освежитель воздуха, — подхватывает отец другого мальчика. — “Весенний аромат” называется, иначе в этом спертom воздухе можно задохнуться. М-да, такая пещера есть и в нашем доме. Надеюсь, сын не останется в ней навсегда».

В то же время не у всех переходный возраст проходит как у омара, который забивается в пещеру. Поведенческих вариантов может быть масса. «Хотела бы я, — вступает в разговор мама тринадцатилетнего Штефана, — чтобы мой сын был как тот омар. Но его же много, следы его пребывания повсюду, он, как кот, пометил весь дом. Все должны участвовать в его взрослении. Я бы с большим удовольствием выстроила ему пещеру и заманила туда, чтоб посидел, подумал». Превращение ребенка во взрослого происходит не так, как это себе представляют родители: «Когда выросли двое моих старших, я удивлялась страшилкам других родителей. Думала, они раздувают из мухи слона. Но потом настал черед моего младшего — Яна. С ним я испытала немало трудностей, я бы даже сказала, это он испытывал меня на прочность. Хотя за плечами уже был опыт воспитания двоих подростков, я вдруг почувствовала себя беспомощной. Ян продемонстрировал мне мою совершенную неспособность справляться с ситуацией».

Многие родители принимают проблемы воспитания, которые приходят вместе с подростковым возрастом, на свой счет, начинают думать, что это они во всем виноваты, что они потерпели фиаско. Они сравнивают себя с другими родителями,

у которых вроде бы дела обстоят лучше и нет трений с домочадцами. Кроме того, они сравнивают своих детей с другими и в отчаянии вздыхают: «Ну почему мой так агрессивен настроен, и помощи от него не дождешься!» В результате ситуация накаляется, в ход идут взаимные обвинения и несправедливые упреки, родители и дети становятся противоборствующими сторонами и стремятся показать, кто сильнее. Но знайте, абсолютно нормально, что в период полового созревания возникает конфликт отцов и детей, ведь в это время отношения переживают трансформацию и преобразуются в качественно другие: старые привычки исчезают, новые формируются. Все это сопровождается кризисом, который дает родителям шанс построить со своими взрослеющими детьми партнерские отношения, основанные не на силе, контроле и манипуляциях, а на взаимном уважении и чуткости. В идеале взрослые в это время становятся образцом для подражания — ребенок видит, что родители живут в соответствии с четырьмя принципами.

— Я люблю тебя таким, какой ты есть!

— Я в ладу с самим собой!

— Я не несу ответственность за твои действия, ты сам в ответе за себя!

— Я несу ответственность за себя и свои поступки, не ты!

Данные постулаты создают фундамент взаимоотношений, при которых родитель, с одной стороны, дает подростку свободу, а с другой — оказывает ему всяческую поддержку. Он дистанцируется, не отдаляясь, ослабляет связь, но не бросает. Таким образом, подросток получает право на индивидуальное развитие. Кроме того, необходимо очертить границы между двумя поколениями. Важно, чтобы подросток внутренне сепарировался, то есть отделился, от родителей и родительского дома, «покинул» его. Родители должны дать ему эту свободу. Только потеряв своего ребенка на время из виду, они могут вновь обрести его потом. Для молодого человека это сопряжено с большей степенью свободы. Но это свобода, предполагающая принятие ответственности за собственные поступки со всеми

вытекающими последствиями. Свобода и ответственность неотделимы друг от друга. Первое без второго кончается хаосом и исключает возможность формирования самодостаточной личности.

Поскольку физические и психические изменения не обязаны протекать параллельно, период полового созревания представляет собой фазу, которая характеризуется высокой степенью нестабильности: тело молодого человека меняется, происходит его сексуальная самоидентификация, он пытается определить свое место в социуме. Это стадия самоосознания, познания собственной идентичности. Подросток словно живет между двух миров, где нет ничего однозначного. Его бросает из крайности в крайность. То он на вершине счастья, то случается что-то, что он воспринимает как трагедию. Либо жизнь, либо смерть. То он нафантазирует что-то и чувствует себя всемогущим. А иной раз кажется себе совершенно беспомощным и слабым и от стыда готов провалиться сквозь землю. Иными словами, ясно одно: маятник качается постоянно, и неизвестно, где он окажется в следующий момент.

Для ребенка переходный возраст — это период испытаний. Он чувствует, что его рост ставит перед ним новые задачи, нередко сопряженные с внешним давлением и стрессом. И хотя подростки отстраняются от родителей, обесценивают их и порой выбирают в друзья сомнительных личностей, они нуждаются в родительской поддержке. При этом не следует путать поддержку с желанием оградить ребенка от влияния внешнего мира. Нужна новая модель взаимодействия, включающая воспитательный процесс. Тот, кто предпочитает пустить все на самотек, фактически оставляет ребенка одного, без опоры, без ориентиров.

Переходный возраст, по аналогии с примером про омара, — время больших рисков и серьезных опасностей, таких как наркотики, спиртное, переоценка собственных возможностей (будь то в спорте или в жизни), школьные проблемы и конфликты, суицидальные настроения. Есть и угрозы, возникающие в результате плохих детско-родительских

отношений: например, преувеличенная необходимость сохранить покой в доме, избегание разногласий и конфликтов любой ценой. Или воспитание железной рукой, когда ребенку не приходится рассчитывать на участие и эмоциональную близость папы и мамы. Бывает, что родители не распознают признаков наступивших перемен, не замечают, как ребенок стремится к победам, пробует себя и, таким образом, хочет доказать свое право быть частью этой семьи или этого общества.

Не бывает гладкого развития, без рисков, ошибок и заблуждений. Кроме того, даже если все складывается благополучно и в семье, и в школе, и в других социальных отношениях, никогда нельзя полностью исключать непредвиденные риски. Можно только создать подростку условия, в которых он поймет:

- родные и окружение готовы в случае чего прийти ему на помощь, он им небезразличен, как небезразличны его потребности и интересы;
- родители, учителя, друзья и знакомые — его надежный тыл (о чем они постоянно должны говорить и что должны показывать своим поведением);
- значимые взрослые замечают его и уважают, принимают таким, какой он есть, но, в свою очередь, также заслуживают внимания и уважения;
- поведение взрослых предсказуемо, последовательно, они не обидят, не накажут, не станут самоутверждаться за его счет, на них можно положиться.

Конечно, проще сказать, чем сделать. Ведь подростки ежедневно бросают нам вызов, пытаются задеть, лезут на рожон, нарушают границы дозволенного, обижают и не ценят нас. Они словно специально созданы для этого. Конечно, неосознанно, но они чувствуют, что если не сейчас, то уже никогда. Сразу хочу отметить, что и у меня бывают сложности с некоторыми подростками, которых отличает хамское, асоциальное, (само)разрушительное поведение. Проблемы возникают с медиазависимыми ребятами и с теми, кто со всем соглашается, лишь бы взрослый поскорее «отвял»,

как выразился однажды пятнадцатилетний Ульрих. Тем не менее у меня создается впечатление, что нарушение подростками наших границ нередко оценивается взрослыми либо неправильно, либо преувеличенно.

Юношам и девушкам моментально приписывают разные патологии. Стоит им поступить вопреки принятым нормам, взрослые тут же говорят, что у них слабо развито воображение, они жестоки, живут только ради собственных удовольствий, не социализированы, ни к чему не стремятся, одержимы бесконечным потреблением. Подростающее поколение постоянно попрекают тем, что «в наше время такого не было», и одновременно представляют эдаким символом заката западной цивилизации. Разговоры о прекрасном прошлом завершают апокалиптической картиной современного мира, полного конфликтов. При этом никто не говорит, что делать, а лишь нагоняет туман, запугивает, поддерживает бездействие и подкрепляет недопонимание между представителями разных поколений. Один лишь пример из прошлого, чтобы пояснить, что я имею в виду: «Отец привыкает уподобляться ребенку и страшиться своих сыновей, а сын — значить больше отца; там не станут почитать и бояться родителей. При таком порядке вещей учитель страшится школьников и заискивает перед ними, а школьники ни во что не ставят своих учителей и наставников. Вообще, молодые начинают подражать взрослым и состязаться с ними в рассуждениях и в делах, а старшие, приспособляясь к молодым и подражая им, то и дело острят и балагурят, чтобы не казаться неприятными и властными. А кончат они тем, что перестанут считаться даже с законами — писаными или неписаными, — чтобы уже вообще ни у кого и ни в чем не было над ними власти. Именно из этого правления, такого прекрасного и по-юношески дерзкого, и вырастает, как мне кажется, тирания»³. Эти слова произнес греческий философ Платон еще 2400 лет назад.

Я не утверждаю, что во все времена дела с подростками обстояли таким образом. Процесс взросления — на это

указывает социолог Гельмут Фенд⁴, опираясь на результаты своих исследований, — обусловлен политически, социально и культурно, поэтому проявляется весьма по-разному. Но если обратиться к истории, то можно отметить, что во все времена люди связывали переходный возраст с изменениями, которых боялись все задействованные стороны. Раньше неопределенность пытались взять под контроль путем ритуалов и церемоний, которые знаменовали переход молодых людей во взрослую жизнь. В наше время таких ритуалов практически не осталось. Правда, в некоторой степени они сохранились среди самой молодежи — пьяные оргии, посиделки на холодных автобусных остановках небольшими компашками, общение на только им понятном секретном языке.

Те, кто клеймит подростков или навешивает на них ярлыки, видят исключительно то, что хотят видеть и к чему хотят придраться. К сожалению, когда взрослые потворствуют несоблюдению принятых в обществе правил поведения, ни к чему хорошему это тоже не приводит. Подростки презирают таких «понимающих» взрослых, не воспринимают их всерьез. И, кажется, так было не только в платоновские времена, но и остается актуальным по сей день. Преступая границы дозволенного, подростки бросают вызов взрослым: они рассчитывают на эмпатию с их стороны, ждут, что те сделают скидку на возраст. Однако их смущает, когда попустительство приравнивается к пониманию. Родителям и педагогам не следует забывать, что нельзя потакать взрослеющим детям. Это вовсе не то же самое, что поставить себя на их место и рассматривать свойственное им разрушительное поведение как проявление возрастного кризиса. Даже акты вандализма и погромы — как бы странно это ни звучало — тоже своего рода дискуссия о добре и зле, правильном и неправильном. Причем взрослый в данном споре выступает и в качестве партнера, и в качестве противника.

Подростки особенно чувствительны к фальши. Родители часто не отделяют поступки детей от их личности: «Так

не делается. Ты вообще одурел?» Или: «Продолжай в том же духе, посмотрим, до чего ты докатишься!» За этим нередко следуют разрыв отношений, бойкот, грубый и резкий выплеск эмоций или ожесточенное выяснение отношений — чья же возьмет. Даже в случае неподчинения подросток хочет, чтобы его воспринимали как личность. Критику своих действий он может выдержать и принять при условии, что не затрагивается его личное достоинство. Важно, чтобы он слышал: «Я люблю тебя. Но то, что ты сделал, неправильно!»

«Это чертовски тяжело, — восклицает мама Адриана, — особенно когда это только что случилось. Когда сына снова забрали в полицию за кражу в магазине, мир для меня рухнул. Я хотела накричать на него, но вдруг увидела слезы на его глазах. Адриан не пытался таким образом надавить на жалость. Это были слезы отчаяния, горя и стыда. Тогда я взяла его за руку, чтобы поддержать и показать, что я на его стороне, и на душе стало хорошо. Пришлось возместить ущерб. Вы бы слышали реакцию моих родителей: «Позорище!» Они уже считают его преступником. Честно говоря, я буду счастлива, когда переходный период закончится. Не одно, так другое. Это сведет меня в могилу!»

Во многих беседах и на семинарах меня спрашивают, уместно ли использовать такое узкое понятие, как «период полового созревания», разве не подошло бы больше словосочетание «юношеские годы». На самом деле термин «пубертат» — от латинского *pubes* («волосы в области гениталий»), *pubertas* («половая зрелость») — изначально описывал только телесные изменения, то есть возрастной отрезок, следующий за детством, когда происходит половое созревание и детское тело превращается во взрослое. Изменения же — часто размытые во времени — протекают и в душе, в духовной и эмоциональной сферах: мышление становится более абстрактным, начинают беспокоить вопросы, связанные с реальной действительностью и будущим. Для этого возраста характерны преувеличение и сомнения. «Юношество» же описывает психические, эмоциональные и

социальные изменения. Именно поэтому некоторые авторы разводят эти два понятия и определяют их следующим образом: пубертат⁵ — с одиннадцати до пятнадцати, юношество — с четырнадцати лет.

Я всегда говорю о переходном возрасте, поскольку хочу подчеркнуть влияние на ребенка трансформаций в его теле, душе и голове, а также роль социальных условий. При этом я выделяю три фазы: препубертат (первая фаза) — с одиннадцати до четырнадцати лет, собственно пубертат (вторая фаза) — с четырнадцати до шестнадцати лет, постпубертат (третья фаза) — с шестнадцати до восемнадцати лет. Разумеется, временные рамки условны. Любая фаза может продлиться и меньше, и дольше. На сегодняшний день можно отметить такие особенности: с одной стороны, процесс полового созревания (изменение форм тела, менархе, первая эякуляция) начинается раньше, а с другой — продолжительность постпубертатного периода увеличилась аж до двадцати четырех лет.

Препубертат характеризуется главным образом телесными, психическими и духовно-нравственными изменениями, что приносит с собой неуверенность. С последующей фазой заканчивается детство, и у ребенка начинает формироваться собственная идентичность. В этой книге акцент делается именно на первых двух фазах.

В постпубертате прежде всего происходят перестройка отношений с родителями и постепенная интеграция в общественную жизнь. Молодой человек уходит из дома и начинает жить автономно. После жесткого отвержения родителей в (пре)пубертатный период мало-помалу он начинает вновь принимать их. Отношения, в детском возрасте носившие четко выраженный воспитательный характер, трансформируются в партнерские и равноправные.

Три ключевые мысли проходят красной нитью через всю книгу, вы будете встречаться с ними снова и снова в разных главах.

1. Многие родители боятся конфликтовать и спорить со своими подрастающими детьми и даже считают, что в подростковом возрасте воспитание заканчивается. Однако воспитание строится на взаимоотношениях и предполагает упорный, не всегда приятный труд по выстраиванию коммуникации. Тот, кто отказывается от воспитательного процесса, по сути, отказывается от отношений со своим ребенком-подростком, оставляет его в одиночестве. Разрушительные действия подростка «кричат» о том, что он, незащищенный, взывает о помощи и принятии, просит, чтобы ему уделили внимание. Необходимо поощрять родителей и других взрослых, которые общаются с подростками и стараются оказать на них положительное влияние.

2. Даже если подросток замыкается в себе и избегает контакта, с ним трудно общаться, важно не прекращать диалог, стараться доносить до него существующие нормы и ценности. Только путем столкновения с принятыми в обществе моделями поведения и благодаря поиску компромиссов подросток сможет оценить их и перенять. Критика и ссоры, исключение и отвержение — маркеры этого процесса. Юноши и девушки хотят уважения и внимания к себе. Они требуют, чтобы их воспринимали всерьез. И у них есть на это право! Но партнерские отношения подразумевают также внимательное и уважительное отношение к родителям со стороны подростков. Если же родители ради худого мира готовы пожертвовать собственными интересами, это быстро приведет к тому, что подросток сядет им на шею.

3. Не только сам молодой человек проходит через пубертатный период. То же в некоторой мере применительно к отцам и матерям. Ведь и их жизнь заметно меняется. Сама семья переживает «переходный возраст». Нередко подростковый период становится предвестником скорого ухода повзрослевшего ребенка из дома. После того как все родительское внимание долгое время было сосредоточено только на ребенке, в семье должны сформироваться новые отношения: партнерство двоих — отца и матери. Во время

подросткового периода в движение приходит не только один лишь подросток, но и его родители. Меня поражает, как мало значения этому аспекту придают сами папы и мамы. Уход детей из семьи может стать началом нового этапа их совместной жизни. Если данное обстоятельство не принимается в расчет, то нередко происходит затухание отношений. Вот почему порой вслед за взрослением детей распадаются зрелые браки — один из партнеров просто сбегает в другие отношения. Пубертатный период становится драматической фазой в детско-родительских отношениях, полной крупных и мелких конфликтов, с бурей эмоций и накалом страстей. Это фаза, смысл и значимость которой можно в полной мере оценить лишь впоследствии.

В книге приводятся случаи из моей консультационной и семинарской практик. Истории эти часто вызывают улыбку. Но ведь смех спасает. Чувство юмора очень важно в воспитании, и его крайне не хватает — прежде всего по отношению к подросткам. У меня нет цели выставить кого-то на посмешище. Я люблю рассказывать эти истории на своих лекциях, консультациях и семинарах, потому что это кратчайший путь от проблемы до ее решения.

Родительские вопросы разнообразны, часто конкретны и настолько сложны, что в книгах на них не ответишь. И поэтому мои примеры могут быть похожи на какой-то случай из вашей жизни. Эта книга — карта воспитательного процесса, в ней содержатся указатели, куда стоит сходить на разведку и куда следует стремиться. В ней объясняется, как пользоваться компасом, чтобы добраться до своих целей. Вот только читать карту, пользоваться компасом и распознавать местность придется родителям и подросткам самостоятельно. Возможно, что-то не будет получаться сразу, ведь не зря говорят: «За деревьями леса не видно», а выражаясь иначе, за большими проблемами простых решений не разглядеть.

Чтобы преодолеть проблему, необходимо испытывать разные способы, возможно, ошибаться, но снова пробовать. То, что сработало сегодня, скорее всего, не поможет завтра.

Но знание, что однажды вы уже нашли решение, придаст мужества.

Когда каждая из сторон ищет выход из конфликтной ситуации, неважно, что в итоге поможет. Главное, чтобы в конце этого сложного периода жизни у подростка было ощущение, что благодаря родителям у него теперь достаточно сил, чтобы идти дальше своим путем. Родители должны суметь донести до него, что любят его любим и отпускают во взрослую жизнь, которую ему нужно прожить самому. Но он всегда будет желанным гостем, если вдруг решит вернуться.

Часть I

Переходный возраст — трудно
не только детям

— Мне тошно при мысли, что скоро из дома уйдет последний сын, — говорит Марта Зоммер. — Мне уже пятьдесят один год. Как мать я чувствую себя отработанным материалом.

Ирена Нойберт кивает в знак согласия:

— Быть матерью — тяжелая работа. Дом опустеет, жизнь в нем остановится. Подозреваю, что буду даже с благоговением вспоминать годы, когда трое детей бесконечно доставляли мне проблемы. Но нужно что-то делать, не сидеть же и не лить слезы — этим делу не поможешь.

Матильда Франц иронизирует:

— Хотя мы и не первой свежести, с нас все-таки еще песок не сыпется. Мне пятьдесят два, но впереди у меня еще много времени. Я не чувствую себя старухой, хотя морщины становятся все глубже.

Когда родители заговаривают о возможной скорой разлуке со своими выросшими детьми, у некоторых «земля уходит из-под ног», как выразился один из отцов. Видеть, как проходит переходный период у детей, и помогать им — все равно что смотреться в зеркало: в ребенке родители, с одной стороны, узнают себя в том же возрасте, вспоминают пережитые тогда счастливые и грустные моменты, то, что в жизни удалось, а каким чаяниям так и не суждено было сбыться. С другой стороны, они отмечают, что меняется не только тело их ребенка, но и собственное тело тоже. В период полового созревания некоторые вещи становятся для подростков само собой разумеющимися: например, они вступают в новые отношения со сверстниками. Возрастные изменения, происходящие с родителями, также ставят перед ними вопрос, как жить дальше.

Если все существование родителей зациклено на детях, ситуацию нужно менять, нельзя просто взять и остановиться. В противном случае их ждут застой и пустота. Перемены, происходящие с людьми в середине жизни, — их называют модным словосочетанием «кризис среднего возраста» —

по своей сути похожи на переходный период у подростков. Эту фазу можно окрестить вторым переходным возрастом.

Несмотря на имеющееся сходство, нельзя недооценивать и существенные различия: в то время как подросток только вступает в жизнь, родитель осознает, что его время подходит к концу. Люди часто вытесняют это неприятное чувство, но позже, столкнувшись с тем, что тело работает уже не совсем так, как прежде, сильно переживают. Родители все чаще обращают взор внутрь себя, пытаясь обнаружить там, по выражению психотерапевта Анны-Марии Хирш, «скрытые духовные и психические резервы для роста» и выжить.

В прошлом второй переходный возраст нередко приходился на заключительную фазу земного существования. Сегодня у родителей подростков впереди еще долгие годы, почти треть жизни. Даже если не принимать в расчет физические изменения, происходящие в теле, нельзя отрицать тот факт, что однажды все мы столкнемся с проблемами со здоровьем или почувствуем себя неполноценными и опустошенными. Те, кто рассматривает оставшиеся годы жизни как некий эпилог, останавливаются в своем развитии. Однако исследования показывают, что человек способен меняться и расти на протяжении всего своего существования. Каждый жизненный отрезок — в том числе и второй переходный возраст — ставит перед нами новые задачи, приносит испытания, от которых нельзя уклоняться. Опираясь на материалы Анны-Марии Хирш, можно выделить четыре основные задачи, которые стоят перед взрослыми людьми в период второго переходного возраста:

- смириться с изменениями в теле и позаботиться о своем здоровье;
- переосмыслить суть отношений между мужчиной и женщиной;
- подумать, чем заняться в следующие несколько лет, руководствуясь девизом «Развивай, что умеешь, и пробуй новое»;
- разорвать пуповину, соединяющую родителей с детьми, — то есть перестроить детско-родительские

отношения.

Родители переживают переходный возраст дважды

— Мой муж все еще ведет себя так, словно ему тридцать, — начинает свой рассказ уже упомянутая ранее Матильда Франц. — Он работает больше, чем следовало бы в его возрасте, и жалуется на своих молодых коллег. Он хочет показать, что ни в чем им не уступает. Но так ведь не годится. Он не позволяет себе ни перерывов, ни отпуска и отвешивает язвительные замечания в адрес коллег, которые постоянно отдыхают.

После короткой паузы она продолжает:

— Ведь и я такая же. Я надрываюсь, чтобы доказать что-то самой себе. Все дела должны выполняться сразу. Меня раздражает, когда я вижу, как долго делает что-то моя дочь, она такая медлительная. Но правильно ли то, как я живу? — вздыхает женщина. — Я все больше в этом сомневаюсь.

— А мой муж, — вступает в разговор Розвита Байер, — вечно меряется силами с сыновьями: в теннис он их еще кое-как обыгрывает, а вот в компьютере ему с ними не тягаться. Когда мы отправляемся в поход, он задает высокий темп, а потом сидит на привале, переводит дух. Он отказывается признавать, что силы уже не те и ему нужно больше времени на восстановление.

— Долгие годы я каждое утро изучал себя в зеркале, — говорит Георг Штайнер, — высматривая, не редуют ли волосы, не появилась ли седина. А когда это случилось, я покрасился. Горе было тому, кто смел шутить по поводу моей проплешины, — я тут же свирепел. Прошло несколько лет, прежде чем я примирился с собой новым. До того я вел себя как юнец — каждое утро торчал перед зеркалом, чтобы удостовериться, что со мной все в порядке, — смеется Георг.

У женщин наступает климакс, сопряженный с приливами, повышенной потливостью, учащенным сердцебиением и общим плохим самочувствием. У некоторых появляется

ощущение — как метко сформулировала одна из моих клиенток — «теперь от меня никакой пользы, детей родить я не могу». «И это замечательно, — возразила ей другая, — ведь теперь и предохраняться не надо».

У мужчин в этом возрасте свои проблемы: перепады настроения, обидчивость, неприятные симптомы со стороны сердечно-сосудистой системы, приступы жара, выпадающие или седеющие волосы. И у мужчин, и у женщин становится дряблой кожа, появляются морщины, ухудшается зрение, так что без очков порой уже не обойтись. Некоторые стесняются носить их, ведь это — признак старости.

Именно мужчины наиболее подвержены желанию убежать от возраста — особенно если самооценка для них заключена в сексуальности. Сохранение близких любовных отношений с партнером — первоочередная задача. Родители, которые исключают сексуальный аспект из жизни, подают детям плохой пример. Своим поведением они внушают: «Секс — это не про нас». На эту тему ведется немало дискуссий, и все они сходятся в одном: что было вытеснено из отношений, однажды даст о себе знать.

Если подросток видит, что между родителями нет нежности, любовных объятий, он понимает: они вместе просто потому, что так надо. Тогда ребенку значительно сложнее отпустить родителей, ведь он чувствует, что без него их жизнь утратит смысл.

Многие матери и отцы до такой степени вживаются в свою роль, что воспринимают себя исключительно как родителей, как будто в жизни кроме этого больше ничего нет. Иногда я наблюдаю, что супруги перестают обращаться друг к другу по имени. Все чаще проскальзывает «мать» по отношению к жене и «отец» — к мужу.

Когда дети вступают в фазу переходного возраста, родительские задачи меняются: воспитание — это еще не все. Такое открытие иногда пугает. Появляется страх остаться ни с чем. С этим страхом нужно уметь справляться, заново выстраивая отношения, в которых жена становится спутницей,

а муж — спутником жизни. Обе половинки должны видеть свое совместное будущее, где они стареют вместе. Если они не распрощаются с ролью родителей и не пересмотрят ее, появится чувство пустоты. Отсутствие перспектив приведет к тому, что они будут упрямо цепляться за детей.

Консультируя родителей, я обратил внимание, что не только женщинам тяжело расстаться с ролью матери. Часто и мужчины продолжают воспринимать жен исключительно как матерей семейств, но не как женщин.

— В прошлом году, — рассказывает Эрна Шнайдер, — мы с мужем впервые за двадцать лет поехали в отпуск вдвоем. У нас четверо детей, они давно выросли и живут отдельно. Раньше они всегда были с нами — по крайней мере, один так точно. Я купила пятидневный тур на Тенерифе. Специально такой короткий, потому что я была не уверена в себе, боялась, что мы не протянем долго вместе. Но все оказалось прекрасно, и мы продлили наш тур еще на неделю. Поначалу было непривычно — одни, без детей, но потом мы вошли во вкус.

— А мы поступили иначе, — подхватывает Розмари Виллемс, — мы очень рано начали проводить выходные без детей. Когда им было уже десять — тринадцать лет, мы стали все чаще уезжать вдвоем на целую неделю. Причем делали это регулярно. Мы наслаждались этим временем, да и дети были в восторге, ведь они могли пожить у бабушки с дедушкой, где им разрешалось все. А потом мы все радовались встрече. Правда, люди из нашего окружения восклицали с укором: «Как вы можете оставлять детей одних!» А если вдруг кто-то из детей заболел в наше отсутствие, то, конечно, «потому что ты не мать, а кукушка». Но мы с мужем не обращали внимания на это. Сегодня, когда дети уже взрослые, в отпуск они приезжают к нам, мы вместе ходим по музеям, хотя раньше они это ненавидели.

— Звучит здорово, — с болью в голосе отзывается Альмут Тьюз. — Между нами с мужем больше ничего нет. Недавно мы были в отпуске без детей, и все закончилось как всегда: мы заводились с пол-оборота, кричали друг на друга, я в слезах

убегала в лес. Наш совместный отдых выглядит так: каждый занимается своим делом, мы видимся только утром за завтраком и вечером во время ужина. В следующий раз я поеду с дочерью за город. Ее беспокоит, что я после поездок возвращаюсь совершенно разбитой. А поедет ли с нами муж, не знаю.

Когда родители не выходят из роли

У подростков возникают сложности, если родители растворяются в их воспитании. Дети чувствуют, что обращенные к ним внимание и забота не безусловны, а вынужденны: «Мы столько для тебя сделали, ты должен сказать нам спасибо. Теперь твой черед заботиться о нас!» Или: «Если с нами что-то случится, это будет на твоей совести. Ты совсем о нас не заботишься!»

Таким образом родители приковывают своих взрослеющих детей к себе, и дети не могут полноценно развиваться. Они становятся раздражительными, агрессивными, гневливыми и вспыльчивыми, испытывая при этом чувство вины.

Подростки ценят тех родителей, которые не забывают о себе. Но понимают они это не сразу. Иногда сначала происходит мучительный процесс осознания, о чем свидетельствует приведенный далее случай из жизни.

Сабине Шретер пятьдесят два года. У нее двое детей, которые давно съехали, и младшая дочь Ивонн. Ей двадцать один год, и пока она живет с родителями. Они вдвоем пришли ко мне на консультацию, потому что постоянно скандалят.

— Не понимаю, я вроде все для нее делаю. Хотя, может, не всегда бескорыстно.

Немного помолчав, Сабина продолжает:

— Конечно, я хотела бы, чтобы дочь подольше оставалась дома. Я не понимаю себя, ведь мне и так хорошо живется. У нас большой дом, в котором всегда много гостей, я путешествую, друзья часто зовут меня в гости. Я пользуюсь уважением

в нашем городке. И у детей все замечательно. Но эти сомнения, эта тревога...

— Какая тревога? — уточняю я.

— Тревога о том, что будет! О будущем! Ради детей я отказалась от работы, а когда-то была переводчицей. Я все свои силы и умения отдала воспитанию детей и думаю, что хорошо справилась с этой задачей. Но вот они выросли и постепенно уходят от меня!

— Если вы отпустите Ивонн из своих цепких рук, что у вас останется? — спрашиваю я ее.

Она смотрит на свои худые руки и задумчиво произносит:

— Ничего. Потому и страшно!

Ивонн, присутствующая при нашей беседе, улыбается матери и серьезным голосом произносит:

— Я всегда говорила тебе: займись чем-нибудь. У тебя же столько идей, столько интересов!

— Ивонн, это невозможно. Вы всегда были для меня важнее всего. Я заботилась о вашем благополучии. Мне было не до себя!

На лице девушки отражается раздражение.

— Я тебя умоляю!

— Ивонн, что ты себе позволяешь?

Теперь женщина обращается ко мне:

— Видите? И так постоянно. Безобидный разговор превращается в склоку. — Сабина в недоумении. — Что я сделала не так?

Ивонн берет руку матери и говорит:

— Ты все делаешь правильно, — и, кашлянув, продолжает: — Но я — не все, что у тебя есть. Я — твоя дочь, ты — моя мама. Но это далеко не единственное, что есть в жизни!

— Что ты имеешь в виду? — в голосе госпожи Шретер звучит неуверенность, смешанная с негодованием.

— Как ты думаешь, почему папа вечно пропадает на работе? — продолжает Ивонн и, не дожидаясь ответа, отвечает сама. — Потому что он уже слышать не может твои бесконечные разговоры о том, как ты беспокоишься о детях, обо

мне. Наверное, он хотел бы хоть раз услышать от тебя что-то другое!

Госпожа Шретер так ошеломлена, что не находит что возразить.

Самопожертвование не есть добродетель. Оно воспринимается некоторыми молодыми людьми как вымогательство, давление. Дети знают, когда их используют как средство для достижения собственных целей.

Иными словами, только когда хорошо родителям, хорошо и детям. Тогда они со спокойной душой уходят из дома и с удовольствием возвращаются в него за советом.

Забота родителей о самих себе для подростков — нечто само собой разумеющееся. Они понимают, что взрослые имеют право на личную жизнь. Тогда дети не чувствуют себя ответственными за их судьбу. Когда же родители видят в себе только маму с папой, детям трудно разглядеть за этими ролями живых людей.

— Есть ли у вас идеи, чем вы могли бы заняться? — спрашиваю я Сабину Шретер. Она растерянно пожимает плечами.

— Вы вообще хотите чем-нибудь заниматься? Или все останется как есть?

Она снова пожимает плечами. Мне хочется, чтобы она хорошенько подумала, что могло бы стать ее новой целью в жизни. На следующей консультации женщина сообщает, что обсудила этот вопрос с мужем. Разговор получился хорошим. Они вместе кое-что придумали. Поскольку Сабина бегло говорит на нескольких иностранных языках, она могла бы водить экскурсии по городу для туристов. «Не бесплатно, конечно. Я все-таки чего-то стою!» Спустя полгода Сабина уже работала экскурсоводом и писала книгу о своем районе. А Ивонн паковала чемоданы, чтобы съехать от родителей.

Для Мари Вебер уход детей из дома стал переломным моментом. Ее старший сын Том переехал, когда ему было девятнадцать, а годом позже ушла и дочь Таня. «В доме стало пусто. Я по привычке все еще заходила в детскую, сидела там,

обводила комнату взглядом, вспоминая прошлое. Когда взгляд падал на фотографии на стене, я думала, как же хорошо было раньше. Меня душила жалость к себе». Поначалу Мари Вебер жила так, словно дети никуда не уходили. Ничего не меняла: ее распорядок дня не изменился, все в квартире оставалось на прежних местах. Время от времени дети приезжали в гости. «И тогда все было как раньше! Так хорошо! Но меня одолевала тоска, когда они возвращались к себе!»

На самом деле Мари Вебер не сепарировалась от детей. И тогда у меня возникла идея.

— У вас есть комната? — спрашиваю я.

— Что, простите? — женщина сбита с толку.

— У вас есть своя комната?

Мари смущенно улыбается:

— Комната для глажки, кухня... — Она качает головой. — У меня нет своей комнаты!

— А как же, — с улыбкой спрашиваю я, — комната вашего сына?

Реакция следует незамедлительно:

— Это исключено! Ему будет нужна привычная обстановка, когда он приедет в гости!

Я решил поинтересоваться, как часто он приезжает. Оказалось, раз в три месяца. Мари тяжело вздыхает:

— Вы считаете, я должна занять его комнату?

Через два месяца Мари позвонила мне и сообщила, что сделала перестановку в комнате сына, отнесла его вещи, которые еще могут ему понадобиться, в кладовку, поклеила новые обои, купила подходящую мебель и на двери повесила табличку «Без стука не входить!». «И как вы себя теперь чувствуете?» — «Сначала было непривычно, но сейчас я чувствую себя прекрасно!» Теперь у Мари в планах переоборудовать комнату дочери в гостевую. «Когда дочь с сыном приедут снова, я приму их как дорогих гостей!»

Мы с Мари встретились год спустя — она произвела на меня впечатление уверенной в себе женщины. Она пошла учиться на курсы. «Дети навещают. Им невероятно понравилась

гостевая комната. Тогда это была только перестановка. Но сейчас это уже новый мир. Том говорит, что я могу переделать хоть весь дом, только наши уютные ужины просит оставить. Он даже может сам что-нибудь вкусненькое приготовить, если мне не хочется стоять у плиты. Ужины должны сохраниться, иначе это будет уже не как дома».

То, через что проходят подростки и их родители в пубертатный период, нередко вызывает кризисные ситуации. Но это нормально, и избежать их не удастся. Кризис — это испытание, которое открывает новые перспективы. У того, кто отпустит своих детей в свободное плавание, появится место для новых дел. Кто же, напротив, будет придерживаться старых традиций, замкнется на детях. С умом перестроенные отношения несут позитивные изменения для всех участников процесса.

Я уже подчеркивал, что не только женщины переживают внешние и внутренние перемены в среднем возрасте, нечто подобное происходит и с мужчинами. Только они используют другие способы, чтобы удержать возле себя детей. По словам Патриции Майер, мамы восемнадцатилетнего Томаса, ее муж в течение долгих лет искал повод для ссоры с сыном. «Мужу не угодишь. Томас окончил школу с приличными оценками, зарекомендовал себя как прилежный стажер на предприятии». Рудольф, муж Патриции, давным-давно перестал принимать участие в воспитании сына. «Это была моя прерогатива. Но когда у Томаса начался переходный возраст, муж вдруг посчитал, что теперь его очередь взяться за воспитание. Что бы Томас ни делал, муж всем был недоволен. В доме стояла постоянная ругань. Одно время Томас ему перечил. Не без опаски, конечно. Каждый старался зацепить другого». Патриция заметила, что с некоторых пор сын просто провоцирует отца. Что с этим делать, она понятия не имеет.

Если в каких-то случаях (как, например, с Ивонн) матери используют самопожертвование как способ удержать возле себя взрослеющих детей, то отцы нередко вступают с ними в конфликт, чтобы показать, кто в доме хозяин. Они мотают

друг другу нервы, а потом чувствуют себя бессильными и беспомощными, осложняя тем самым жизнь остальным членам семьи. Конфликт ради конфликта формирует зависимость его участников друг от друга.

В воспитании должны быть задействованы оба родителя, а не одна лишь мать, с чем я часто сталкиваюсь на своих семинарах и консультациях. Отцы же в большинстве случаев самоустраиваются и вмешиваются лишь в последнюю минуту, что только усугубляет ситуацию. Пример с Томасом подтверждает эту мысль. Чем раньше мужчина начинает участвовать в процессе воспитания, тем стабильнее и крепче будут его отношения с детьми. Тогда у обеих сторон появляются основания чего-то требовать друг от друга.

Испытание для отца

— Муж вообще не принимает участия в воспитании дочери, — рассказывает одна из клиенток. — Он считает, его время наступит позже.

— Как это типично для мужчин, — возмущенно подхватывает Сюзанна Мюллер, мама двоих мальчиков-подростков. — Супруг совсем не занимается воспитанием сыновей. Максимум, чего от него можно ждать, — это показательное выступление раз в год. Когда мы с сыновьями скандалим, ему срочно нужно вмешаться и разнять нас. Разумеется, виноватой всегда оказываюсь я! У мальчиков трудный период. И он надеется таким образом наверстать упущенное — вот и строит из себя учителя. Хотите знать, чем все это заканчивается?» «Он ужасно злится, когда мальчишки его не слушаются. А кто виноват, что у него ничего не получается? Конечно же, я. Ведь это я их плохо воспитываю.

Действительно, есть у отцов такая тенденция: не заниматься детьми, пока те маленькие. Зато когда последние вступают в фазу полового созревания, количество отцов на моих семинарах значительно увеличивается. Причем нередко именно жены «пригоняют» их туда. Естественно, что мужчины смущаются и все воспринимают в штыки.

При этом участие отца на каждой стадии воспитания ребенка чрезвычайно значимо. А что еще важнее, за это время успевают сформироваться необходимые родительские навыки. В противном случае впоследствии мужчине сложно бывает понять, что происходит с повзрослевшим, уже самостоятельным подростком.

«Вот вы пишете, — говорит мне Герберт, у которого две дочери — восьмилетняя Майке и девятилетняя Даниэла, — на каждой стадии развития нужно по-новому выстраивать отношения с ребенком. Но откуда я узнаю, что пришло время что-то менять? Я же не понимаю». Другие мужчины в зале соглашались с ним. В конце концов Альфред, папа трех дочерей,

неуверенным голосом делает вывод: «Я не хочу, чтобы дети ставили мои слова под сомнение, но зачем мне говорить им что-то, если они все равно не слушают. Я не хочу давить на них своим авторитетом. Но и слишком мягким быть тоже не хочу. Честно говоря, я понятия не имею, что правильнее».

Подобные размышления характерны не только для отцов. Иногда и мамы не сразу подмечают перемены в ребенке. Но в силу того, что обычно они ближе к детям, у них больше возможностей распознать изменения. Мамы чувствуют себя увереннее в деле воспитания, кажутся более компетентными.

Однако детям нужно и отцовское внимание, поскольку мама — не единственный родитель. Порой папы могут даже сбалансировать материнские промахи в воспитании. А вот чего детям точно не нужно, так это родителей, для которых общение с ребенком — обременительная обязанность. Они рассчитывают на включенность отца. Да, подростки доставляют проблемы. Особенно когда в семье несколько детей и у каждого — свои запросы. Иногда они заявляют о своих желаниях слишком громко, злятся, ведут себя деструктивно.

Это тонкая грань, на которой балансируют оба родителя: «сильная рука» мешает, даже если намерения благие, а излишняя мягкость вредит, так как воспринимается как безразличие.

— Папа много работает. Его никогда нет дома. Ему не до меня, — жалуется двенадцатилетняя Катрина. — Я знаю, что он меня любит. И мама любит, но это другое дело.

— Мама работает. Папа работает. На меня у них не остается времени, — говорит Свен, которому тринадцать лет. — Но я не считаю себя брошенным или одиноким. В нашей семье за чувства отвечает мама. Она как-то помягче. А папа мне почти как друг. Он не падает в обморок, если происходит что-нибудь плохое.

— Мама заботится обо мне. По большей части я ничего не имею против, но иногда она не знает меры и этим бесит, — делится своим опытом Юлия тринадцати лет. — Папа не в курсе всех моих дел, потому что его часто нет дома. Да он и не хочет

всего знать. Но когда он мне нужен, он всегда находит для меня время.

Подростки понимают, когда за недостатком времени у родителей скрывается отсутствие интереса, а когда — разумная необходимость сохранить дистанцию. Если подросток почувствует, что он неинтересен родителям, он истолкует это как их нежелание принимать участие в его судьбе. И тогда возмутительное, вызывающее поведение становится попыткой привлечь к себе внимание родителей, заставить их проявить участие.

Отцовская отстраненность при условии прочной, устойчивой связи между родителем и ребенком, наоборот, воспринимается как нечто положительное. Ведь соблюдение дистанции дает подростку свободно вздохнуть, побыть наедине с самим собой, когда никто за ним не наблюдает и не контролирует. Благодаря этому можно сократить число мелких конфликтов. Чтобы проиллюстрировать свои слова, приведу отрывок из нашей беседы с четырнадцатилетней Аней и ее мамой.

Аня:

— Папа не цепляется ко мне из-за всякой ерунды. Он добрый. Правда, мы с ним довольно часто ссоримся. Но от этого тоже есть польза. А мама всегда раздувает из мухи о-го-го какого слона!

— Но последнее время я уже так не делаю, — сообщает в свою защиту мама Ани.

— Ну да, она стала вести себя немного получше, — признается девочка.

Меня заинтересовало, что же изменилось за последнее время. И мама Ани поведала мне, что как-то раз поняла — она сыта по горло тем, что об нее вытирают ноги, считая неудачницей:

— Зато отец у нас — великий гуру, который придет и спокойно решит все проблемы. Ужасно бесит. Ведь дело не в том, что он лучше меня знает, как поступить; он просто более дистанцирован от дочери. И тогда я решила заняться собой. Работать я не могу, потому что у меня маленькие дети, но я

организовала себе досуг. Без детей, без мужа. Я стала меньше трепать себе нервы и обращать внимание на эту ежедневную мышиную возню. В какой-то момент я увидела детей в ином свете. Как, впрочем, и они меня. Такое решение оказалось полезным для всех.

Аня кивает в знак согласия.

— Да, папа с мамой как-то изменились. Например, с папой мы играем иначе, чем с мамой. А с мамой можем поговорить не так, как с папой. Бывают вещи, которые он попросту не хочет слышать.

Подростки распознают, оценивают и обращают себе на пользу любые роли, какие бы ни примеряли на себя взрослые. Отцы и матери по-разному общаются с детьми и воспитывают их каждый по-своему. При этом на отцов подростки возлагают особые задачи.

Подростки любят играть с отцом, вместе заниматься спортом, ходить на спортивные и иные мероприятия — проводить время вне дома. Особенно это желание проявляется в предпубертатный период. Но и здесь следует подчеркнуть, что если проводить время с ребенком из чувства долга, то пользы это не принесет. Дети чувствуют неискренность.

Разговоры с отцом вращаются преимущественно вокруг будущего — например, на кого пойти учиться. А потому на отце лежит большая ответственность. Подростки надеются, что их будут воспринимать всерьез. Если они чувствуют, что отец навязывает им свои несбывшиеся мечты и нереализованные желания, то запускается программа противостояния.

Отстраненность отца может немного сгладить ситуацию, когда настает момент вылететь из родительского гнезда. Папа способен отнестись к решению ребенка с уважением, предоставив ему свободу действий. Но соблюдать дистанцию — не значит самоустраниться от воспитания детей, мотивируя это большим количеством работы.

Когда родители не едины в вопросах воспитания

Постоянные ссоры и споры могут невольно стать способом привязаться друг к другу, практически слиться воедино. Это особенно актуально, когда у родителей разные стили воспитания, и это приводит к непреодолимым разногласиям.

У нас семейная консультация, и мать шестнадцатилетнего Томаса рассказывает, что у них с мужем разные взгляды на некоторые аспекты воспитания. Стоит мне попросить родителей уточнить, в чем конкретно заключаются их противоречия, как начинает вырисовываться общая картина.

— В последнее время все проблемы связаны со школой и прежде всего с выполнением домашнего задания. Мы с Томасом договорились, что он сам определяет, когда садиться за уроки. По-моему, он уже достаточно взрослый для этого.

— У него колоссальная нагрузка, — возражает отец Томаса, — ты же видишь. Просто не хочешь этого замечать. Все, что его сейчас интересует, — это удовольствия и развлечения, он поэтому и не делает уроки. А если вдруг делает, то садится за них поздно ночью.

Он бросает на жену взгляд, полный претензий.

— А ты ему еще и помогаешь, когда он сам не справляется. Ты потакаешь этой его халатности, а в результате страдают его школьные отметки. Скажешь, не так? Со мной такие штучки не прокатят. Сначала нужно сделать дело, а уже потом развлекаться. Лично мне это удавалось. Да и тебе, в общем-то, тоже!

Мама Томаса внимательно выслушивает супруга.

— До сих пор все получалось. Но ты такой импульсивный, это многое усложняет. Наш сын уже и не знает, за что ему братья. Только я до чего-то с ним договарюсь, как приходишь ты и переворачиваешь все с ног на голову. А может, и нет — ведь тут все зависит от того, в каком ты настроении.

Она улыбается.

— Понятное дело, Томас этим всю пользуется. Мы сами ему облегчаем задачу.

Мама Томаса выражает одну очень важную мысль. В ходе родительских разногласий по поводу стилей воспитания

неизменно поднимается вопрос, какая же точка зрения является единственно верной и кто прав. Ссорясь, родители упускают из виду одно: дети и подростки могут прекрасно себя чувствовать при разных моделях воспитания. Ведь подрастающее поколение учится взаимодействовать с разными людьми, разным мировоззрением. Так, дети узнают в детском саду, что некоторые вещи, считающиеся допустимыми дома, в коллективе сверстников делать нельзя. Они ощущают на собственном опыте: отношения с родителями отличаются от отношений с воспитательницей или учителем, отношения с бабушкой и дедушкой тоже отличаются от отношений со знакомыми. Ребенок сравнивает стили воспитания, оценивает их. Это закаляет его, формирует самосознание, уверенность в себе, помогает ориентироваться в многообразии повседневных ситуаций. То же самое касается и разницы в подходах отца и матери подростка.

Однако подросткам необходимо понимание, на кого можно положиться в определенных ситуациях. Они должны знать, кто несет ответственность в конкретном случае. Именно в этом и заключается проблема, с которой столкнулись родители Томаса. Мама умеет договариваться, следовательно, и несет ответственность, отец же ставит ее компетенцию под сомнение — не всегда, тут день на день не приходится, — но при этом отвечать ни за что не хочет. Мама Томаса говорит: «Мой муж просто начинает кричать, сын запирается в комнате, а мне приходится всех мирить. Еще хуже, когда муж угрожает, что лишит сына телевизора на неделю, а мне потом нужно контролировать, исправно ли сын это исполняет». Через секунду она с вызовом в голосе добавляет: «Никогда этого не делаю!»

Если ответственность в семье постоянно переходит от одного человека к другому, а подростка об этом не уведомили или для него это оказалось неочевидным, он чувствует себя дезориентированным. Он пользуется тем, что родители разобщены в своих взглядах, и попеременно принимает то одну, то другую сторону. Не поймите меня неправильно: я

не призываю воздерживаться от выражения при детях разных мнений. Они с этим могут справиться, когда позиция взрослых им понятна и все вопросы решаются полюбовно. Если кто-то не согласен со взглядами партнера на воспитание, все можно спокойно обсудить позже с глазу на глаз. А вот разногласия в конкретной ситуации чаще всего приводят к обвинениям и безрезультатным попыткам оправдаться.

Нельзя давить на разность в мировоззрении, пытаюсь втереться в доверие к подростку («Со мной тебе позволено больше, чем с...»), или эмоционально уязвлять партнера («Я веду себя с тобой добрее, чем...»). От этого у детей возникает конфликт доверия. Проявлять разность позиций нужно не для того, чтобы показать себя лучшим воспитателем, продемонстрировать силу или бескомпромиссность. Это отражает поведение отца Томаса, который пытается продемонстрировать свою власть над сыном и над женой. На деле он подменяет свой стиль воспитания специфическим проявлением власти. В результате начинается борьба за права и свободы на самых разных уровнях. Его жена описывает это так: «Любая мелочь у нас приводит к настоящей ссоре, разрешить которую не представляется возможным». Отцу Томаса важнее всего доказать, что он все знает лучше и вправе всех поучать. Вытекающие отсюда конфликты ухудшают царящую в семье атмосферу и приводят к нездоровым отношениям между родителями и ребенком. Это уже не связано с разными системами воспитания, тут дело скорее в выяснении, кто из двоих авторитетнее.

Разный подход к воспитанию можно практиковать только в случае, если взгляды родителей совпадают по всем основополагающим пунктам: партнерские отношения, четкие границы, стабильность, уважение ребенка, адекватное восприятие близости и дистанции.

Партнерское воспитание предполагает взаимное уважение к личности другого.

Поддерживать подростка не означает удерживать его, а давать ему свободу не означает, что у вас нет к нему чувств.

Тот, кто удерживает, блокирует желание перемен у подростка, не дает ему взять на себя ответственность за собственные поступки. А слишком вялая эмоциональная реакция мешает возникновению близости и привязанности.

Дети становятся взрослыми

— Меня просто разрывает на части, — говорит четырнадцатилетняя Генриетта. — Я чувствую огромный груз на своих плечах. Всем что-то от меня надо. А мне и самой хочется что-то попробовать. Вот только я не очень уверена, справлюсь ли.

Давид согласно кивает. Ему тоже четырнадцать.

— Я многого могу добиться, стоит мне захотеть. Только нужно приложить усилия. Правда, через какое-то время я уже и сам не понимаю, правильно ли то, что я делаю. Это настоящая дилемма. Но, несмотря на все сомнения, это классное время!

— Так и есть, — вторит ему Рональд. — Можно строить планы. Собственные планы. Пусть и сумасшедшие. А потом приходится спускаться с небес на землю. Иногда так даже лучше. — Он задумывается. — А если говорить о школе, то она меня сейчас не очень вдохновляет. Все эти уроки кажутся такой ерундой. Ведь мне хочется перевернуть мир!

Даже притом что подростки в период полового созревания подвержены влиянию — окружающей среды, родительских или учительских мировоззрений, внешних раздражителей, навязчивого мира потребления, требований, принятых в кругу друзей, — нельзя сказать, что это происходит пассивно: подростки представляют собой активных толкователей и архитекторов собственного мира. Они серьезно относятся к заданиям и ожиданиям, которые им предлагает окружающая действительность. Они присматриваются к многообразию концепций, испытывают их на прочность. Они сталкиваются с разными проблемами и конфликтами, чтобы их преодолеть.

Я неоднократно имел дело с понятием «задача развития». Оно было введено американским социологом Робертом Хэвигхерстом⁶. Определенному этапу жизни свойственны свои задачи: интеллектуальные, моральные, эмоциональные и социальные; они определяются биологическим ростом и процессами психического созревания, но не последнюю роль

тут играют и социокультурные ожидания. Родители часто пугаются задач развития, стоящих перед их подрастающими детьми, начинают чрезмерно опекать их, цепляться за прошлое. Некоторые тщетно пытаются решить эти задачи за своих детей.

Папы и мамы могли бы относиться к ним с большим доверием, если бы знали, что все будет хорошо. Конечно, нет никакой гарантии, что подросток справится со своими задачами так же успешно, как об этом пишут в книгах. Каждый должен находить такие решения, которые бы соответствовали его возможностям, жизненной ситуации, личным потребностям. Именно поэтому результаты получаются такими разными, а скорость, с которой они достигаются, нельзя сравнивать. Родители просто обязаны уважать личность своего ребенка и избегать сравнений, вызывающих только ненужный стресс у всех участников процесса.

Принятие собственного тела

— Сейчас я снова себе нравлюсь, — рассказывает Марайке, которой вот-вот исполнится восемнадцать, — но когда я вдруг начала расти, это было ужасно. Я была самой высокой в классе, при этом руки у меня были длинные, как у обезьяны.

— Я все время прятала грудь. А потом молилась, чтобы у меня не началась менструация, — делится Антье, которой шестнадцать. — Но я все же обрадовалась, что она началась. Из всех девочек в классе у меня она началась у последней.

— Пока я рос, становился старше, — рассказывает шестнадцатилетний Джонатан, — все было нормально. Но у меня все началось очень поздно, и вот это уже было проблемой. Надо мной постоянно подтрунивали в школе, а еще я часто болел.

— Иногда доходило до низости, — делится Фредерик, которому сейчас восемнадцать, — когда мы были в душе и сравнивали, у кого длиннее пенис. Когда у меня не стоял, обо мне распускали сплетни. Я бы никогда не смог зажать девчонку!

— А еще эти дурацкие комментарии взрослых, — сетует семнадцатилетняя Хайке. — «Вы только посмотрите! Как же ты выросла!» И эти их бесконечные шуточки!

Эти высказывания подростков, которые уже прошли первую фазу полового созревания (между одиннадцатью и тринадцатью), дают представление о том, как проходит физическое развитие на разных этапах.

У мальчиков первые физические изменения (телосложение, вес) начинаются примерно в десять лет: увеличивается пенис, идет рост (достигая своего пика к четырнадцатилетнему возрасту). С тринадцати становится заметен пушок над верхней губой, появляются волосы на лобке, набухают молочные железы. А где-то через два года начинает ломаться голос. Продолжают развиваться мошонка и пенис, зреют сперматозоиды. К девятнадцати годам должна окончательно обозначиться линия роста волос на лбу — созревание наконец заканчивается.

У девочек процесс запускается примерно на два года раньше, где-то в возрасте восьми-десяти лет. Созревает слизистая вагины. Примерно с одиннадцати лет начинают расти внешние и внутренние половые органы. Все эти изменения продолжают вплоть до семнадцатилетнего возраста. Наибольший скачок у девочек происходит в возрасте двенадцати-тринадцати лет. В это время может наступить первая менструация. Через год месячные уже будут приходить регулярно. Общее созревание девочек заканчивается к семнадцати годам.

Совершенно не существует — как я уже говорил — никакой причинной связи между телесным развитием и морально-психологическими процессами. Однако есть предположение, что развитие, которое получает тело в период полового созревания, является предпосылкой психических и эмоциональных изменений. Тем очевиднее то, что скачки в развитии идут рука об руку с психологической дестабилизацией, нагрузкой на весь организм, а также ухудшением успеваемости в школе или иных показателей.

Да и меняющиеся пропорции тела далеки от гармонии. Прежде чем из подростка получится Афродита или Аполлон, ему придется пройти такие стадии, которые вряд ли соответствуют чьему-либо идеалу красоты. Руки и ноги растут быстрее, они несоразмерны туловищу, движения становятся неловкими, походка — неровной. А еще стремительно увеличиваются ладони и ступни, а только потом бедра, грудь и плечи. Все выглядит, мягко выражаясь, непропорциональным, распределенным как-то неравномерно по всему телу. Лицевые кости растут быстрее черепа, поэтому лицо вытягивается. Нередко нос и нижняя челюсть кажутся особенно выпирающими, не подходящими лицу.

Все это приводит к тому, что молодые люди постоянно вертятся перед зеркалом, подвергая себя тщательному изучению. Некоторые подростки становятся замкнутыми, другие перебарщивают с косметикой, вставляют в уши гигантские серьги, прокалывают нос или нижнюю губу, носят причудливые прически или несуразно одеваются. Это их методы отгородиться от внешнего мира или дать выход своим внутренним противоречиям. Тело, вдруг вышедшее из-под контроля, приводит подростков в ужас, они начинают сомневаться в своей нормальности.

Молодые люди в этом возрасте постоянно сравнивают себя друг с другом, преувеличивая незначительные отклонения от нормы. Сомнения, недовольство, страх перед будущим и мировая скорбь становятся такой же неотъемлемой частью их жизни, как состояния истощения и усталости, на смену которым приходят эйфория и желание померяться силами. Следствиями этих новых процессов могут быть проблемы с засыпанием, жалобы на желудок и кишечник, головокружения и головные боли. Около половины всех девушек и более четверти юношей следят за своим внешним видом: если для молодых людей важны физическая сила, спортивные достижения и мускулистое тело, то для девушек особую важность приобретают фигура, лицо и кожа. Все это в возрасте

между одиннадцатью и пятнадцатью годами не раз подвергается сомнению.

Размер половых органов вызывает большие вопросы. По мнению юношей, он связан с мужественностью и потенцией. Примерно через год после начала роста яичек может случиться первая эякуляция. В большинстве случаев она возникает не как случайное ночное происшествие, а достигается в результате мастурбации. И, как правило, приводит к оргазму.

В случае с девушками решающую роль играет менструация. Она окончательно устанавливается к тринадцати годам, но может прийти и раньше (около десяти лет). У некоторых, однако, она начинается только в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет. Менструация — это переломный момент в жизни девочки, с которым не сравнится ничто из полового созревания у мальчиков. Начало менструации указывает на формирование сексуальности и зрелости.

На появление вторичных половых признаков (увеличение груди, рост волос на лобке) реагируют по-разному в зависимости от пола. Если девочки часто стыдятся соответствующих возрасту изменений, то мальчики воспринимают их с гордостью, расценивая происходящее как признак мужественности. Девочки переживают, что грудь «развивается не так, как надо», особенно если она становится несимметричной. У мальчиков тоже можно заметить увеличение молочной железы, которое они — по незнанию — называют «обабиванием». Появление пушка на лице, а также лобковых волос приобретает для них психосоциальный вес. Юноши, у которых все начинается позже, нередко становятся объектом насмешек, их дразнят «молокососами».

Ломка голоса связана с увеличением в размерах гортани, которая также начинает расти из-за скачка в развитии. У мальчиков она заметнее и связана со значительными колебаниями в голосовом регистре. Затянувшийся процесс ломки голоса становится для подростка проблемой, так как оказывается предметом насмешек и шуточек.

Все эти изменения происходят благодаря совместной работе половых гормонов и гормонов роста. Вместе с работой желез они нацелены на перестройку организма, которую можно сравнить со вторым рождением: подростки оставляют свое детское тело и приобретают черты взрослого человека. На это уходит много сил и энергии, которые берутся из других сфер деятельности. Неудивительно, что в это время у ребят снижается успеваемость в школе или они начинают отгораживаться от внешнего мира. Организм подростка превращается в удивительную «химическую лабораторию»: если у юношей толчок в развитии происходит из-за производимого в организме тестостерона, то у девушек за физические, а также психические изменения отвечают эстроген и прогестерон, которые производятся в яичниках.

Приведенные периоды жизни, в которые должны проявиться телесные изменения, — это нормативные показатели. Но возможны существенные отклонения. И тогда уже переживать начинают родители, впадая в уныние, как подростки. У меня складывается впечатление, что родители попросту не всегда понимают, как именно проходит процесс созревания у детей. Отсутствие этих знаний приводит иногда к неверным оценкам и неуверенности в собственных поступках. Некоторые мамы и папы переживают, если физические изменения у их ребенка начинаются слишком рано или слишком поздно, другие места себе не находят из-за скачущего настроения отпрысков. А бывает, сами становятся совсем беспомощными, если снижение успеваемости в школе совпадает с каким-то наиболее ярким проявлением подросткового созревания.

Следует помнить, что у юношей и девушек собственный темп развития. При этом не все из них жмут на газ. Нейтраль или задний ход — которые, к сожалению, нередко приходится наблюдать — тоже часть процесса.

Просто представьте: гормоны не только меняют тело, они в ответе и за душевные переживания. Палитра эмоций охватывает самые разные чувства — от неуверенности в

собственных силах, мировой скорби, плаксивости и чрезмерного желания самостоятельности до страхов, обиженного молчания, внезапных вспышек гнева и постоянного брюзжания.

Пусть родители, которые реагируют на эти колебания настроения с иронией («Ну и колбасит же тебя!» или «А мы, как я погляжу, сегодня не в духе!»), с позиции человека, наделенного властью («Давай-ка не выпендривайся и делай то, что я говорю!»), или откровенно теряя самообладание («А ну-ка замолчал!» или «Меня достали твои выходки!»), не удивляются, обнаружив себя в скором времени на тропе войны со своим взрослеющим ребенком.

— Что касается косметики, моя дочь не знает меры, — констатирует мама двенадцатилетней Ани. — Она выглядит как клоун. Но я ничего ей не говорю.

— Когда мой сын в хорошем настроении, — рассказывает отец тринадцатилетнего Клауса, — его лицо выглядит чистым, но случаются эмоционально сложные или напряженные периоды, и у него тут же начинаются прыщи. А если кто-то хочет ему помочь, ситуация вовсе выходит из-под контроля!

— Я вижу, как моя дочь стоит перед зеркалом, выдавливая прыщи, и как она при этом мучается, — рассказывает мама тринадцатилетней Свеньи. — Но стоит мне ее обнять, приласкать, утешить, как она меня жестко отталкивает. Недавно у меня вылетело «бедная Свенья», и она тут же выпалила: «Я не бедная, я просто урод».

Подобно омару, который сбрасывает старый панцирь, отрачивая себе новый, более красивый, подростки сбрасывают свою детскую кожу и наращивают взрослую. В это время кожа проходит через ряд изменений, она становится прыщавой, жирной, образуются акне. По состоянию кожи условно можно определить степень внешней и внутренней уязвимости. Она соприкасается с внешним миром и потому призвана защищать от посторонних попыток заглянуть внутрь. Кожа, которая не терпит, чтобы к ней приближались (не говоря уже о том, чтобы прикасались), сигнализирует о дистанцировании и

закрытости, потребности быть оставленным в покое. И если для родителей такое (порой демонстрируемое напоказ) отграничение — проявление бесчувственности, то для подростков это мера защиты.

Нелегко поддержать подростка в выполнении этой задачи развития, так как он сам должен найти свой путь и определить цель. Если же родители хотят быть в этот момент рядом, им следует помнить о нескольких принципах.

- Будьте всегда готовы стать добрым собеседником. Однако пусть ваш ребенок сам решает, воспользуется ли он этим предложением. Говорите с ним о том, о чем хочется ему. Не читайте нотаций, внимательно относитесь к вопросам, которые он вам задает. Недооценивать важность этого общения так же неправильно, как и драматизировать. Гораздо важнее найти гармонию. Предоставляйте подростку всю необходимую информацию, чтобы он сам мог более точно оценить происходящие с ним изменения: почему у него растут усы или появились волосы в паху, почему ломается голос, отчего увеличиваются в размерах половые органы или растет грудь, как должна протекать менструация.
- Уважайте и душевные изменения, которые влечет за собой физическая перестройка. Не стоит считать, что колебания настроения, неуверенность в своих силах, агрессия направлены именно на вас. Если ребенок хочет, чтобы его оставили в покое, оставьте. Но помните при этом: насколько подростки кажутся порой неприступными, настолько же сильно им время от времени нужно ощущение близости с родителями. Иногда они даже могут ластиться, как дети.
- У каждого ребенка есть собственный график, согласно которому его поезд пройдет весь путь полового созревания. У кого-то этот состав трогается слишком рано, у кого-то — слишком поздно, кто-то будет ехать, притормаживая на каждом полустанке, кто-то —

устраивать долгие стоянки на определенных станциях, некоторые пронесутся, как скоростные поезда, путь других будет выглядеть как зубчатая железная дорога, а иные и вовсе начнут двигаться не просто вперед, а еще и иногда откатываясь назад, чтобы посмотреть, куда они приехали.

Изменения в мышлении

Следующая задача развития заключается в том, чтобы по-новому определить ментально-психологическое, интеллектуальное и социальное мышление. Этот процесс тоже не лишен противоречий. Родители переживают из-за несдержанности подростков, свойственной им позиции «все или ничего». Последние часто склонны делить мир на черное и белое и жестко отвергать все, что говорят или предлагают родители.

Конструктивные споры с мамой и папой, которые в начале периода полового созревания порой имеют и негативные последствия, крайне важны для подростков. Конфликтую с родителями, они все же стараются не порвать с ними эмоциональную связь. Как бы парадоксально это ни звучало, отвергать или отстранять родителей, которые иногда ведут себя грубо и причиняют боль, получается только тогда, когда между взрослыми и подростками существует доверие, некая связь, не только предполагающая пространство для маневров, но и способная выдержать колоссальное напряжение.

Недопонимание происходит прежде всего из-за разного отношения к проблемам, а также потому, что взрослые и подростки находятся на разных этапах жизненного пути. Отстранение родителей принимает опасную форму только в том случае, если подросткам кажется, что те в них вцепились и чрезмерно опекают. На навязываемые жесткие принципы поведения без учета меняющихся социальных потребностей юноши и девушки реагируют очень резко и нередко устраивают провокации.

А их желание привлечь к себе внимание — это обычно просто способ проверить, как далеко можно заходить. Отсюда недисциплинированность и другие не внушающие доверия модели поведения — если необходимо, можно проявить настойчивость или поставить ребенка на место.

Однако не всегда действия подростков направлены вовне, порой беглый взгляд хочется бросить и вовнутрь. Период полового созревания — это пора ведения дневников, где в центре внимания оказывается саморефлексия, можно пофантазировать о длине и размере, выразить предположения и потренироваться в каузальном мышлении. В дневнике четырнадцатилетнего Пауля написано:

«Пауль — один из самых здоровых детей, такое впечатление он производит на первый взгляд. Он ежедневно занимается различными боевыми искусствами, тренирует выдержку. Кроме того, каждые два дня он сверяется со своей фитнес-программой, которую разработал сам. У Пауля потрясающий запас энергии. Однажды Пауль показал свою фитнес-программу другу. Тот был поражен. Она одна из лучших в мире. Температура тела у Пауля ниже обычной, около 35,3 °С. Пауль выдерживает высокую температуру. Каждое утро и вечер он принимает очень горячий душ. На левой руке у него множество шрамов. Правая нога Пауля примерно на 2 см короче левой. Его правая нога тоньше и в обхвате. Лучшее у него развиты мышцы ног. У Пауля искривлен позвоночник. Из-за этого у него впалая грудь. У Пауля всегда много идей. Организму Пауля ежедневно нужно только пять часов сна. Пауль — настоящая боевая машина, однако дерется он только с нехорошими людьми. Пауль знаком с жизнью во всех ее проявлениях, он познал страх, смерть, горе, любовь. Друзья Пауля в основном младше него, так как у них есть все, чего не хватало в его детстве. Его лучшему другу одиннадцать лет. Пауль выбирает себе девушку сердцем. Он не ориентируется на внешность. Пауль всегда старается самостоятельно разобраться со своими проблемами. Он скрывает свои страхи. Пауль ушел в себя после смерти дедушки. Ему необходимо время, чтобы побыть одному,

без этого он уже не может. Пауль ведет опасный образ жизни. В будущем он хотел бы стать детским психологом. У Пауля нередко случаются ссоры с домашними. Пауль похож на Робин Гуда, он занимается спасением влажных тропических лесов. Весь мир ждет Пауля!»

Эта выдержка из дневника наглядно демонстрирует эгоцентрическую картину мира, типичную для начала периода полового созревания.

Подростку нужно положить конец этому эгоцентризму и научиться видеть себя глазами других людей, смотреть на себя со стороны, строить свои суждения, разрабатывать реалистичные идеи, искать смысл жизни и свое место в этом мире. Тут важна не только конкретно-непосредственная реальность; в период полового созревания более значимой становится абстрактная реальность, подходить к которой нужно с позиции формально-логических операций и системного мышления.

Подростки учатся мыслить критически и аналитически и повсеместно применять эти навыки в спорах с родителями: они тут же находят противоречия в аргументах последних; разобравшись в природе вещей, начинают подвергать родительскую компетентность сомнению, указывать на кажущиеся несостыковки. В начале периода полового созревания подростки проверяют терпение родителей и тестируют их нервы на прочность точно так же, как когда-то в трехлетнем возрасте третировали их своими бесконечными «почему».

Теоретическое познание действительности, развитие многомерного взгляда на мир приносят свои проблемы: подросток усматривает во многих вещах угрозу, будущее представляется ему черной дырой, наряду со стремлением к упрощению возникает склонность к самоотречению и самокопанию. Отсюда и особая привлекательность экстремальных группировок и сект. Иллюзия защищенности становится тем ощущением, которого так жаждет подросток; он не выдерживает напряжения Прометея, который мечтает

заново создать мир, но ежедневно сталкивается с собственным бессилием.

Дружба

Чтобы принять этот вызов, подросткам необходимо ощущение эмоциональной приподнятости. Родители уже не соответствуют их требованиям. Общение со сверстниками становится полем для экспериментов. Многие родители смотрят на это с большой долей скепсиса и неудовольствия. Некоторые воспринимают друзей своих детей как неудобных, докучливых противников, опасных искусителей.

— У нас с дочкой были хорошие отношения. Но с тех пор как она подружилась с этими двумя девочками, она стала более скрытной. Общаясь с ними, она отгораживается.

— У моего сына есть один непростой друг, он старше, и мой сын его боготворит. Я же теперь опасаясь, как бы он не пошел по наклонной.

— С тех пор как у моего сына появились друзья, все изменилось. Он стал дерзить, постоянно мне возражает, смотрит видео, которые ему совершенно ничего не дают. Он начал курить, я знаю об этом, потому что его вещи пахнут табаком.

— Мне очень больно видеть, как моя дочь отгораживается от меня. Бывает, что ей хочется побыть дома. Но вся основная жизнь у нее происходит где-то в другом месте.

То, что подростки тянутся к сверстникам и дистанцируются от родителей, — два процесса, идущие рука об руку. Появление в жизни ребенка друзей — важная стадия на пути к самостоятельности, и — что важно — это изначально не направлено против родителей. Наоборот: общение с друзьями (в которых родители обычно видят конкурентов и которых обвиняют в своих бытовых разногласиях с детьми) возможно только тогда, когда в основе отношений с родителями лежит прочный эмоциональный фундамент. Если же в семье есть конфликтная ситуация, друзья ребенка могут ее ухудшить.

Однако за все чаще и чаще возникающими конфликтами стоит один мотив: подростки хотят отделиться от своих родителей на культурном, социальном и нормативном уровнях. С появлением друзей из парадигмы «родители — ребенок» автоматически исчезают некоторые темы для общения.

Отсутствие откровенности, однако, не равняется вотуму недоверия по отношению к родителям. Подростки считают себя самостоятельными личностями, ищущими собеседников, исходя из знаний последних. Со сверстниками они свободно обсуждают повседневные дела, покупки, гаджеты, дружбу, а разговаривая с родителями, не могут отделаться от мысли — и небезосновательно, — что в этих вопросах их будут сильно контролировать.

При этом мнение родителей остается важным, если речь заходит о выборе будущей профессии или поднимаются вопросы морали и этики. В разговорах о дружбе нужна невозмутимость, но ее нельзя путать с предоставлением сыну или дочери полной свободы действий. Если родители не в восторге от тех, с кем водится их ребенок, нечего удивляться, что узы этой дружбы будут становиться только крепче, а значимость друзей, которых родители считают плохими, возрастать. Тогда конфликтов не избежать.

Запрещая встречаться с определенными друзьями, родители только повышают авторитет последних в глазах своих детей, а это неизбежно приводит к тому, что подростки начинают встречаться с ними тайком.

— Получается, — жалуется мне одна мама на подругу своей дочери, — мне вообще ничего нельзя говорить? Нужно просто принимать все как есть?

— А что вас не устраивает в подруге дочери? — задаю я ответный вопрос.

— Дочь хочет остаться у подружки с ночевкой. Та девочка старше, она уже красится. Мне кажется, у нее уже и кавалеры есть!

Она замолкает на мгновение.

— Но моя дочка считает, что все, что делает ее подружка, — это нормально. А меня называет мещанкой!

— Чего конкретно вы боитесь?

Она пристально смотрит на меня.

— У мамы той девочки не очень хорошая репутация. Мужчины у нее в доме не задерживаются. Может, она вообще проститутка...

— И вам кажется, ваша дочь уже не девственница. Сколько ей?

— Ей всего лишь пятнадцать!

— Я понимаю ваше беспокойство. Но запреты делу не помогут.

— Что же мне тогда делать? — в ее голосе звучат растерянность и сомнение.

Рассказать дочери о своем беспокойстве, пригласить в гости эту сомнительную подружку и — если опасения подтвердятся — поговорить с мамой этой девочки, открыто и спокойно. Ответ дочери удивил маму: «Ты думаешь, я заранее не разузнала, как там обстоят дела? Я веду себя достаточно осторожно, как-никак ты меня хорошо воспитала. Или тебе кажется, я все это забыла, лишь бы общаться с подружкой?»

Не нужно выносить суждений насчет друзей или подруг вашего ребенка, но вот о своих страхах и беспокойстве говорить надо! Защищайте свое мнение! Однако не забывайте и о той эмоциональной связи, которая есть у вас с вашим ребенком.

Дружба — крайне важное поле для экспериментов у подростков, им нужно обрести самостоятельность. Дружба — альтернативный мир, полная противоположность привычному окружению, тут можно не обращать внимания на мнение родителей, их ценности и нормы.

В общении со сверстниками у подростков есть возможность продемонстрировать свои знания, взять на себя ответственность и получить признание. Они могут самоутвердиться за счет одноклассников, в споре с друзьями. Молодым людям приходится пробиваться, то оказываясь

в позиции лидера, то снова играя роль второй скрипки, и проживать при этом самые разные ситуации.

Но и здесь есть свой индивидуальный ритм: подростки выбирают тех, с кем дружить, — иногда раньше, иногда позже; у кого-то друзей много, у кого-то мало. А бывает, что подростку хочется побыть одному.

Дружба становится проблемой, когда препятствует сепарации и приводит к новой зависимости. Это особенно относится к тем детям, которые выросли в атмосфере гиперопеки или, наоборот, излишней свободы. Первые попадают из одной зависимости в другую. Вторым круг друзей может заменить семью.

Поиск собственных ценностей

Половое созревание — период, когда подростки экспериментируют с принятыми в семье ценностями и нормами поведения, нередко уходят в экстрим, шокируют и провоцируют родителей высказываниями, призывающими к насилию или унижающими достоинство других людей. Они подчеркивают свою физическую непохожесть, нападают на родителей, считая их мелочными, нудными мещанами. У многих отцов и матерей в результате создается впечатление, что все их усилия привить ребенку что-то хорошее пошли прахом. Однако не нужно паниковать: чтобы сформировать осознанный взгляд на мир, подросткам необходимо познать и темную сторону, составить собственное мнение о том, что такое плохо. А те, кому знакома только гармония, только хорошее, останутся несчастными людьми, сожалеющими всю жизнь, что что-то упустили.

При выборе профессии совет постороннего человека нередко оказывается более полезным, чем мнение родителей, которое подростками часто (и опрометчиво) расценивается как давление. Им требуется время, чтобы осознать, что им интересно, к чему у них есть способности. Иногда, окончив школу, полезно взять паузу, прежде чем начинать работать,

чтобы присмотреться к возможностям, которые предлагает жизнь.

Если родители все же дают советы, подросткам важно спросить себя, обязаны ли они реализовать представления родителей о том, что для них лучше. Решающим моментом тут должно быть не то, чего хотят родители, а то, чего хочет взрослеющий ребенок.

Отпустить родителей

Обозначенные выше задачи развития сводятся к тому, чтобы в итоге спокойно выпустить подростка из родительского гнезда. Некогда симбиотические отношения, характерные для раннего возраста, со временем перерастают в менее крепкую, но все еще надежную связь. Прежде дети были привязаны к родителям, а последние брали на себя ответственность за воспитание, психическое и физическое здоровье чад, их эмоциональный фон. В период полового созревания благодаря этой связи формируются партнерские отношения, основанные на взаимном уважении.

Подростки учатся следить за собой, берут на себя ответственность за свои поступки. Поначалу это происходит через негативное сепарирование: они отвергают родителей, их действия, убеждения. И буквально всё делают не так, как отец и мать.

Отграничение и единение взаимосвязаны. Все, что правильно для маленьких детей, делающих свои первые шаги, справедливо и для подростков: только в том, что касается чувства защищенности, дети могут дать фору.

У сепарации есть еще и материальная сторона: чем быстрее появляется вуз и подросток начинает зарабатывать собственные деньги, тем более самостоятельным он себе кажется.

Я уже не раз рассказывал о личных проблемах, с которыми сталкиваются родители, отпуская детей в большой мир. Однако существуют и объективные препятствия, так как у этого процесса есть не только внутренняя, но и внешняя сторона.

И тут возникают — как выяснил подростковый психолог Гельмут Фенд — противоречия: с одной стороны, имеют место более раннее физическое созревание, стремительное ускорение в развитии. А с другой — более длительный период обучения в школе и в профессии означает большую зависимость подростков от семьи. Внутренняя независимость и внешняя зависимость приводят к напряжению: подростки не всегда могут делать то, что им хочется, вынуждены подавлять свое «я», а это нередко выливается в психосоматику — головные боли и боли в спине, проблемы с кровообращением, нервозность и сложности с концентрацией, не говоря уже о расстройствах желудка и кишечника. Психосоматика отражает дискомфорт, который является следствием процесса сепарации.

Развитие собственной идентичности

Для формирования собственного «я» необходим внутренний баланс, который укрепляется благодаря исполнению разных ролей и выполнению различных заданий. Вследствие совершенных поступков и принятых решений подростки имеют возможность испытать радость от достигнутого успеха, получить поддержку и внутреннее поощрение. Таким образом они учатся воспринимать новое, экспериментировать, ищут свой путь.

Однако прежде чем нащупать новые ориентиры и утвердить собственное «я», подросткам придется перебрать множество неверных дорог, оказаться в тупиковых ситуациях и на объездных путях. Ведь формирование своего «я» не происходит линейно. Постоянные изменения доставляют хлопоты всем участникам процесса: многие родители сомневаются в благоразумии своих детей, им кажется, что последние покатаются по наклонной или очутятся когда-нибудь в кресле психиатра. Есть подростки, которым сложно открыться, они страдают в одиночку; другие, наоборот, выставляют свои переживания на всеобщее обозрение, маскируя их толстым слоем макияжа.

Поиск собственной идентичности требует от подростков, среди прочего, умения принимать себя со всеми несовершенствами. Им приходится выдерживать огромное напряжение. Формирование новой, взрослой личности — это долгий процесс, который то прерывается, то возобновляется.

Прочитав эти строки, многие родители могут возразить: вам-то хорошо писать! «Поживите с сумасшедшим под одной крышей», — говорит одна мама, а отец добавляет: «Он вроде как ходит в гимназию, но при этом несет какую-то чушь. Натурально сумасшедший!» «Моя дочь временами ведет себя как настоящая коза, — жалуется одна мама. — Истерит, что-то там блеет, с ней просто невозможно общаться. Она плюется ядом и желчью. А потом вдруг просится под крылышко. У нее реально не все дома!»

Я понимаю недовольство, раздражение, тревогу многих родителей, когда в период полового созревания подросток пренебрегает заведенными в семье порядками, но ему еще не хватает ветра в парусах, чтобы причалить к новым берегам. Переломные фазы часто сопровождаются мощными эмоциональными кризисами — вспышками гнева, агрессией, слезами, поскольку подростки предъявляют к родителям завышенные требования. Кризисы — признаки той борьбы, которую приходится вести подростку с самим собой и окружающим миром. В этот период он особенно незащищен — как омар без панциря. Ему необходимы крепкое плечо рядом и поддержка, но он не терпит непрошенных советов и бестактных замечаний.

Для переломной фазы, которая предшествует трансформации «я», характерны чрезмерный эгоцентризм и повышенный нарциссизм. Подростки все пропускают через себя, видят только себя, не допускают и мысли о том, что дело касается кого-то другого.

Неспособность пойти на компромисс идет рука об руку с фундаментальным догматизмом и делением мира на черное и белое.

Наблюдается регрессия поведения, то есть возврат к формам удовлетворения потребностей, характерным для раннего возраста (например, объятия, эмоциональная близость).

У подростков четко выражены обращение внутрь себя, самокопание, отсутствие доверия, чувство собственной неполноценности, нежелание общаться ни с родителями, ни с друзьями.

Вот через какую долину слез проходит подрастающее поколение. При формировании собственной идентичности сама дорога становится целью, все очень нестабильно. Новая концепция собственного «я» появляется неслучайно. Подобно сказочному герою в конце путешествия, подросток должен вернуться домой обновленным, более сильным: справившись с кризисом, он получает запас сил для настоящего и будущего. Так и формируются доверие к самому себе, радость жизни.

На пути к новой самоидентификации можно столкнуться с рядом сложностей:

- подросток оказывается в плену слишком жесткого стиля воспитания, где над ним трясутся и всячески его оберегают;
- найдя убежище в кругу друзей, заменяющих семью, подросток не может реализовать свою потребность в автономности;
- молодому человеку приходится проживать нереализованные мечты родителей, а его личные потребности не признаются;
- юноше или девушке в реальной жизни не хватает модели для подражания, и он или она уходит в мир гаджетов и фантазий в надежде удовлетворить свои потребности.

По статистике подростковых психологов (например, Г. Фенда, Э. Ольбриха⁷), около 80–90% подростков успешно справляется с задачами развития. И тут важно, чтобы жизненный мир⁸ предоставлял опору, стимулировал и давал возможность взять на себя ответственность. Важно, чтобы

подростка сопровождали на этом непростом пути его сверстники, родители, более старшие товарищи или другие взрослые, например учителя.

Ровесники нужны, чтобы делиться с ними переживаниями, вырабатывать свою позицию, формировать мнение, примерять на себя определенные роли или брать ответственность. Молодые люди постарше и взрослые могут давать советы с учетом собственного опыта.

Мнение родителей в этот период становится особенно важным. Подростки чувствуют потребность в отце и матери, если те действуют по принципу: «Помоги мне, но не показывай при этом, что помогаешь!» Такая позиция проявляется:

- в безусловном принятии подростка;
- в ободрении и передаче ответственности, в частности в том, чтобы дать подростку проявить самостоятельность;
- в укреплении самосознания;
- в готовности к диалогу;
- в том, чтобы не сравнивать детей с другими.

Родители на собственном примере демонстрируют детям определенную модель поведения, например показывают свое отношение к сексуальности, задают этические нормы, устанавливают ценности. Они могут помочь с планированием, оставив право окончательного решения за ребенком.

Но какой бы важной ни была поддержка родителей, все же на переднем плане всегда стоят собственные открытия подростка. Три достижения мне кажутся при этом особенно важными.

1. Борьба с изменениями в фигуре и росте приводит к формированию физической идентичности: подростки учатся принимать себя такими, какие они есть, начинают следить за собой (гигиена, сон, питание).
2. Подросток выстраивает собственный круг друзей и знакомых, равно как и отношения с родителями. Происходят первые интимные контакты. Подростки принимают решения, касающиеся их свободного

времени, денег, заработанных самостоятельно или полученных на карманные расходы.

3. Начинаются размышления об устройстве собственной жизни, отстаивание своих убеждений, точек зрения. Еще важно брать на себя ответственность за свои поступки. Подросток доказывает свою принадлежность к семье и социальному окружению, активно проявляя себя, участвуя в жизни.

Подростки, которые с раннего возраста разделяют ответственность, проявляют самостоятельность и осознанность, справляются с задачами развития с большей ответственностью, преодолевают связанные с этим трудности более мужественно, выражая первичное доверие. Воодушевленные частыми победами и успехом, они не боятся новых задач, кризисов — они скорее видят в них вызов.

Восприятие своего тела, уверенность в себе и сексуальность

Допубертатный возраст или затишье перед бурей?

Зигмунд Фрейд назвал возраст между шестью и десятью годами временем латентности — «латентный» означает «скрытый, спрятанный, тайный». Сексуальное развитие, считал психоаналитик, берет свое начало именно здесь — и помогает впоследствии справиться с другими задачами развития. Фрейд был одним из первых, кто занимался именно этим возрастным отрезком, который (вплоть до нашего времени) редко становился предметом профессионального интереса. Наука совершенно несправедливо пренебрегла данным периодом, так как ребенок школьного возраста — равно как и детсадовского, а позже и подросток — проходит важные этапы развития, которые можно охарактеризовать как мешанину из последовательных и непоследовательных действий, верности каким-то принципам и их нарушений.

В период полового созревания юноши и девушки все больше отдаляются друг от друга. Они смотрят на свое отражение в зеркале с огромным недоверием, все чаще критикуют себя (хотя порой и не так яростно, как в самом начале). Их нежелание иметь что-либо общее друг с другом является выражением разного уровня развития, начавшегося в первые школьные годы. Девочки при этом сильно обгоняют мальчиков в том, что касается мелкой моторики, в развитии когнитивных и языковых навыков. Это отставание мальчики компенсируют за счет силы, переходящей время от времени в брутальность, или с помощью скабрзностей.

Мальчики используют слова, которые девочкам кажутся издевкой, пренебрежением, психологически задевают их. И только когда последние начинают плакать, ощущая собственные бессилие и беззащитность, мальчики, довольные собой, оставляют их в покое. Несмотря на ущербность

самовыражения, они чувствуют свою силу и неприкосновенность.

Однако между полами возможны эмоциональные отношения, не окрашенные эротически. Физическая сексуальность не играет роли. Ребята нравятся друг другу, влюбляются, чувствуют первых «бабочек в животе». «Мы никогда не расстанемся», — так звучит девиз этого нежного периода. Мальчик и девочка, переживающие первую влюбленность, строят планы на будущее. Они краснеют, стоит им завидеть своего друга или подругу, сердце начинает бешено стучать. Жизнь без второй половинки и представить себе невозможно. Влюбленные делают друг другу небольшие презенты, обмениваются эсэмэсками, договариваются о встречах.

Однако вместе с тем такая трогательная, берущая за душу дружба нередко становится мишенью для насмешек, поводом для шуточек. Мальчиков называют мягкотелыми, женоподобными, и для девочек находятся неприятные эпитеты.

Ребенок в этот период времени — неважно, мальчик или девочка — находится в полнейшем эмоциональном раздрае. Он уже попрощался с детским садом, где считался большим, все понимал, мог любому показать, где раки зимуют, пренебрежительно смотрел на малышей. Он идет в школу, в которой все устроено по-другому, и ему приходится начинать все сначала и приспособливаться, потому что теперь он — новичок. Его еще не приняли. Он всех сторонится, не уверен в себе, присматривается, осторожничает.

Этот дискомфорт заметен в области чувств — и прежде всего у мальчиков: они хотят казаться неуязвимыми, крутыми, ведут себя так, словно у них все под контролем, нет никаких проблем. Однако уже в следующую минуту они пугаются, им хочется пообниматься, посидеть у мамы на коленях или забраться в постель к родителям.

Девочки лишь немногим отличаются от мальчиков. С одной стороны, они становятся «по-матерински разумными», рассудительными, рефлексиируют о разных вещах, подвергают

все интеллектуальному осмыслению, даже в вербальном плане выражают свои мысли по-новому. Однако бывают дни, когда они всего боятся, становятся плаксивыми, бессильными, несмелыми, теряют всякую самостоятельность — превращаются в маленьких девочек, которые держатся за материнскую юбку, нуждаясь в помощи и поддержке.

Стремление ослабить семейные узы и дружба с ровесниками

Когда школьники отрываются от семьи и отправляются в большой мир, им нужна новая точка опоры, новая точка отсчета, находясь в которой они испытают любовь, поддержку и будут иметь твердую почву под ногами. В этот момент особенно важны сверстники, друзья того же пола. Для мальчика это лучший друг, который отныне становится незаменимым, для девочек — лучшая подруга, с которой можно говорить часами, обсуждая все на свете. Довольно часто матери с ревностью воспринимают юную соперницу, которой отныне поверяются все секреты.

Некоторые мальчики добровольно переходят из одной зависимости в другую: от отца или матери к другу, который на данный момент доминирует, в чьих руках сосредоточена сейчас власть. Юноши мирятся с таким положением вещей — к большому неудовольствию родителей, которые очень переживают, но при этом по-прежнему остаются важным источником основных убеждений, ценностей и норм.

Особенно это касается сексуальных тем. Конечно, они занимают центральное место в разговорах как юношей, так и девушек — будь то внешний вид («Он такой милый!», «Мне кажется, он классный!») или отношения («По-моему, Катя влюбилась в Марка!»). В результате они сближаются со сверстниками, а не с родителями, потому что последним сложно взять нужный тон в разговоре, не хватает тонкости, которая в этот период так необходима, они слишком переживают и волнуются.

Подросток — действующий вулкан

Половое созревание ждет каждого ребенка — иногда раньше (особенно у девочек), где-то в возрасте девяти — одиннадцати лет, иногда позже — на год-два (чаще всего у мальчиков). Оно наступает резко, внезапно, решительно, переходя затем в более тихую, сдержанную, а то и вовсе незаметную фазу. То, что когда-то началось в возрасте шести — десяти лет, активно продолжается в период полового созревания: меняется тело, а вместе с ним формируется и сексуальность. Чувственное томление и целенаправленные сексуальные практики — в прямом смысле этого слова — идут рука об руку: подростки занимаются мастурбацией, желая получить удовлетворение, нередко смешанное со стыдом, у них появляется влечение, желание прикоснуться к другому человеку, ласкать его, спать с ним. Не стиль воспитания вызывает физические изменения, а гормоны, которые запускают этот важный этап развития.

Внешность

У девушки за созревание яичников и, следовательно, за наступление менструации отвечают эстроген, прогестерон и небольшое количество тестостерона. Последний же — наряду с небольшим количеством эстрогена — вызывает выработку спермы у мальчиков. Под действием гормонов меняется как тело в целом, так и половые органы в частности.

Независимо от физических изменений растет и потребность в том, чтобы твое тело ценили, им восхищались, хочется пикантных сексуальных переживаний. Однако с этим связана и некая неопределенность. Именно поэтому очень важно, чтобы подростки знали: половое созревание может наступать у всех по-разному, но оно непременно будет связано с сильными физическими изменениями и сексуальными метаниями.

Некоторые ученые охарактеризовали этот этап развития как «второе рождение» — прямо у нас на глазах, — рождение, которое при всем своем предвкушении нового жаждет

скорейшего взросления, всегда связано с неуверенностью, меланхолией и опасениями, что будет очень сложно справиться с предстоящими задачами и проблемами.

У девушек растет грудь, появляются волосы на лобке, увеличивается в размерах влагалище, оно начинает выделять слизь. У юношей увеличиваются пенис и яички, темнеет кожа в интимной зоне. Приблизительно в возрасте тринадцати лет — плюс-минус год — юноши испытывают первое семяизвержение, эякуляцию. Некоторые также называют это первым мокрым сном. Иногда он случается сам по себе, иногда вследствие самоудовлетворения. Чувства скачут, как вагонетки на американских горках. Никогда не знаешь, что правильно, а что ненормально.

— Как-то ночью, совсем недавно, — рассказывает двенадцатилетний Свен, — я заметил, что вокруг пениса все какое-то мокрое, влажное, липкое. На следующую ночь все повторилось. Мне нужно обратиться к врачу? Может, я болен? Или это нормально?

Услышав это, тринадцатилетний Стефан ухмыляется:

— Я сам себе доставляю удовольствие. Потрясающее ощущение! Вот только то, что оттуда выходит, как-то странно пахнет!

И если с резким скачком в росте, который происходит в возрасте двенадцати — четырнадцати лет и похож на буквальное «выстреливание» вверх, и ломкой голоса мальчики справляются довольно легко, то в том, что касается внешнего вида или формы половых органов, они проявляют гораздо большую озабоченность. Акне и прыщи на лице, вызванные неравномерным выделением гормонов, приводят к тому, что юноши могут часами торчать у зеркала, испытывая мировую скорбь. Они переживают из-за возможной несимметричности яичек, размера пениса или крайней плоти, которая плохо отодвигается и причиняет боль. Но не все вопросы, мучающие подростков, крутятся только вокруг физиологии; их желание узнать больше подразумевает и размышления об отношениях. «Мой пенис всего двенадцать сантиметров в длину, — сообщает

с тревогой в голосе четырнадцатилетний Якоб. — Смогу ли я вообще удовлетворить женщину?»

Насколько точно подростки знают, как называются те или иные части тела и какие задачи они выполняют, настолько же неточны обычно их знания о половых органах и их функциях. Например, о том, что размер пениса у всех разный, яички часто бывают несимметричными, длина эрегированного пениса ничего не говорит о том, сможет ли юноша удовлетворить партнершу или сам достичь оргазма, что вся плотность нервных окончаний приходится на кончик члена, или на его головку, а у женщины — на клитор или первую треть влагалища. Размер или толщина пениса не так важны для успеха полового акта, так как есть еще руки, пальцы, язык или губы, с помощью которых можно обеспечить физическую близость. Зная об этом, подросткам проще избавиться от ненужных переживаний и страха неудачи.

У девушек тоже возникает множество вопросов в период, когда их тело переживает сильные изменения, обусловленные половым созреванием. Они беспокоятся о размере груди: одни пугаются, если она слишком большая, другие — если «крошечная», третьи жалуются на «обвислую грудь», многие волнуются из-за несимметричной груди или втянутых сосков.

Девушки не уверены насчет формы половых губ, если те выглядят немного иначе, чем показано в книгах или брошюрах по половому воспитанию. Они постоянно переживают, не повлияет ли это на сексуальное желание, ощущения во время ласк или на половой акт, связывают это даже с тем, что в детстве, быть может, слишком активно терлись о краешек стула в погоне за приятными ощущениями внизу живота.

У некоторых наблюдается избыточное оволосение в области лобка, поэтому девушки интересуются, можно ли сбривать эти волосы (и если да, то как) или это только стимулирует дальнейший рост. Они присматриваются ко всем точечкам и пятнышкам на коже, им кажется, что их апельсиновая корка на бедрах выглядит просто ужасно, они переживают, может ли

целлюлит возникать уже в период полового созревания. Тело бунтует, да и психика тоже.

Кроме того, многие беспокоятся по поводу выделений из влагалища, считая их мерзкими, крайне неприятными и т. д. Девушки задаются вопросом, когда и каким образом все это прекратится. Однако за всеми этими вопросами о гигиене — нужно ли пользоваться прокладками, какое мыло можно использовать и какой дезодорант лучше всего подходит — прячутся опасения, что их никто не любит и не принимает.

Правильная информация помогает уменьшить страхи

Определение понятия нормы удовлетворяет жажду знаний у подростков. Благодаря этому они становятся увереннее в себе, видят все многообразие физических изменений и переломных моментов, понимают, что у других все то же самое. Когда бушуют гормоны, на душе раздраз и хаос, в понятии «норма» можно найти некоторое утешение, избавляющее от груза проблем, — особенно в моменты, когда разум и логическое мышление снова берут верх.

Так, например, девушки узнают, что с тринадцати лет грудь у людей развивается совершенно по-разному. Телархе — научный термин, означающий увеличение молочных желез. Тело молочной железы начинает расти под действием гормонов, постепенно становясь больше сосков и округляясь. Именно в этот период груди могут стать несимметричными. Это относится в равной степени и к форме, и к внешнему виду сосков. У кого-то они торчат, у кого-то быстро твердеют, кто-то жалуется на повышенную чувствительность, кто-то недоволен тем, что соски втянуты.

Грудь каждой девушки особенная — у кого-то она больше, у кого-то меньше, у одних очень крепкая, у других — более мягкая. Конституция у всех людей разная, виды телосложения различаются в зависимости от типа фигуры. Этот принцип можно перенести и на половые губы, их форма совершенно

уникальна: большие, маленькие, сильно выдающиеся наружу, почти незаметные. Важно, что их внешний вид — форма, размер, темпы роста — не влияет на получение удовольствия.

Вопросы о вопросах

«Но известно ли это молодому человеку, с которым я хочу переспать? — спрашивает пятнадцатилетняя Тина. — Или он может быть шокирован видом моих половых губ?» Вопросы по существу — это, по сути, вопросы о личных отношениях. И если на первые можно ответить легко и быстро, то вторые кажутся гораздо более сложными. Иногда можно аккуратно объяснить девушке, что неуверенность в том, что ей кажется физическим несовершенством, — это нормально, что юноша, в которого она влюблена, может испытывать точно такие же опасения из-за своего якобы слишком маленького пениса, как и она из-за слишком маленькой груди.

Говоря о норме выделений из влагалища, важно рассказать девушке, что они защищают его от высыхания — это вполне нормальная физиологическая реакция организма. В то же время следует поднять вопрос о том, насколько необходима регулярная гигиена. Если подросток с малых лет привык ухаживать за собой, он не будет противиться идее чаще принимать душ.

Важный аспект, который одинаково касается и мальчиков, и девочек и который красной нитью проходит через все вопросы, связанные с половым созреванием, — это постоянные анатомические сравнения. Они вызваны сомнениями, а соответствуешь ли ты требованиям, которые предъявляешь сам себе или которые озвучены обществом.

- «Почему у меня никак не начинается половое созревание?» — жалуется Тим.
- «Почему я во всем отстаю от остальных?»
- «Почему у меня уже началось половое созревание, хотя мне всего десять лет?» — недоумевает Сюзанна.

- «Я останусь Золушкой на всю жизнь! — с досадой в голосе заявляет Барбара. — На меня никто не смотрит, потому что у меня такая маленькая грудь!»
- «У меня никаких шансов с девушками! — жалуется Пауль. — Мое лицо покрыто прыщами. Мерзость какая! А еще этот запах под мышками! И неважно, сколько раз в день я принимаю душ!»
- «Моя грудь просто отстой. Она висит, такая дряблая! — с грустью в голосе заявляет пятнадцатилетняя Мелани. — Я сейчас в лифчике, но это тоже выглядит отвратительно, потому что торчат соски, и все это видят!»

Подростки должны знать, что половое созревание у всех наступает в свое время, каждый мальчик, каждая девочка ощущают изменения по-своему. Это, конечно, слабое утешение для тех, кто вступает в период изменений позже сверстников. В этот момент они нередко считают себя неудачниками: у мальчиков, созревание которых началось раньше, несомненно, есть ряд преимуществ — привлекательная внешность, сила, мускулы, обаяние, которым они пользуются, чтобы привлечь девушек. Владение своим телом отражает уверенность в себе и самостоятельность.

Девочки, опережающие сверстниц по уровню развития, кажутся молодым людям более желанными, за ними раньше начинают ухаживать. Девушки получают от этого огромное удовольствие, с радостью ходят на свидания, но при этом чаще сверстниц переживают о том, как они выглядят в глазах поклонников, соответствует ли их тело тому, что юноши ожидают увидеть.

Таким образом, те, кто вступает в пору полового созревания рано — и пусть это немного утешит «улиток», у которых все начинается позже, — испытывают гораздо больший дискомфорт: с одной стороны, тело, функционирующее по-взрослому, и знание о том, как оно воздействует на других, а с другой — неокрепшая психика и внутренний мир, полный

опасений и страха неудач. Вместе они создают такое напряжение, которое очень сложно выдержать.

Первая менструация и первое семяизвержение

У 60% девочек менархе, или первая менструация, обычно начинается в возрасте от двенадцати до тринадцати лет, у мальчиков первое семяизвержение — или эякулярхе — происходит в период с двенадцати до четырнадцати лет. Поскольку более подробно я поговорю об обоих процессах ниже, пока будет достаточно лишь короткого упоминания.

Чем меньше девушка готова к этому столь важному для нее событию, этому переломному моменту в жизни, тем сложнее ей с ним справиться — включая эмоциональные последствия, связанные с циклом в более позднем возрасте. Чем спокойнее и естественнее она переживает менархе, тем увереннее и сильнее будет себя чувствовать, начиная взрослую жизнь самодостаточной женщины.

Девушки, не нашедшие контакта со своим телом, воспринимают менархе как нечто крайне неприятное и очень болезненное. А те, кто принимает организм со всеми его изменениями и физическими симптомами — болью внизу живота и тянущими ощущениями в паху, — видят в менструации начало женского бытия. Так, во многих культурах менархе отмечается как праздник половой зрелости. В Центральной Европе мамы (или другие значимые женщины в жизни девушек) помогают своим дочерям вступить в этот новый период развития их личности — кто-то делает это более умело, кто-то менее, кто-то более чутко, а кто-то очень стыдливо, нерешительно.

С первой овуляцией девочка достигает половой зрелости. За несколько месяцев до этого у нее случаются небольшие беловато-желтые выделения, которые и указывают на то, что предстоит овуляция. Гормональный всплеск стимулирует оба яичника, начинается созревание яйцеклетки. В какой-то момент — иногда спустя несколько месяцев, иногда через год

или два — первая яйцеклетка выходит из яичника. Примерно через 14 дней происходит отторжение утолщенной слизистой оболочки матки, и начинается первая менструация. У некоторых девушек овуляция — на регулярной основе — может наступать позже. Поначалу продолжительность менструации обычно варьируется. Но независимо от этого нужно всегда помнить о том, что теперь возможна беременность. В уплотненной слизистой оболочке матки может оказаться яйцеклетка, которая в ожидании сперматозоида способна сохранять жизнеспособность до восьми дней (и до двух дней после овуляции). Иными словами, женщина может зачать ребенка, если у нее был незащищенный половой акт за восемь дней до овуляции и в течение трех дней после.

У молоденьких девушек с еще нерегулярным циклом особенно трудно точно определить фертильные дни, так как начало цикла постоянно сдвигается. Именно поэтому, как только наступает менархе, в обязательном порядке встает вопрос о предохранении. Если девушка ничего не спрашивает о контрацептивах, родители должны сами начать с ней этот разговор, так как риск нежелательной беременности очень высок.

Эякулярхе, то есть первое семяизвержение, — важная веха в развитии мальчиков. Задолго до того, как произойдет первая поллюция, у юноши из пениса может выступать небольшое количество жидкости, когда он гладит и массирует его. Когда созреют клетки спермы и завершится созревание яичек, произойдет первое семяизвержение — у кого-то раньше, у кого-то позже. Оно может быть вызвано эротическим сновидением или самоудовлетворением. Пенис твердеет из-за притока крови, увеличивается в размерах, выпрямляется — и происходит разрядка. Мальчик переживает свой первый оргазм как нечто необыкновенное, это мгновение принадлежит ему одному и требует повторения.

Но, как и в случае с девушкой (если юноша оказался не готов), это событие может обернуться плачевным опытом, который будет впредь связан со стыдом и вызывать чувство

неловкости. Чем более позитивное впечатление подросток получает от своего меняющегося тела, чем больше он чувствует себя в нем как дома, тем приятнее его ощущения во время первой поллюции, даже если она оставит не совсем однозначные чувства.

Петтинг и первый раз

В период с четырнадцати до семнадцати лет — как показывают многочисленные исследования — у большинства подростков происходит первый в жизни половой акт. При этом, по словам сексолога Норберта Клуге, в последние годы наблюдается заметное увеличение числа подростков, у которых это происходит в пятнадцать-шестнадцать лет. Первый раз при этом бывает весьма непростым.

- Все случается неожиданно, незапланированно, поэтому у 20% всех юношей и девушек происходит незащищенный половой акт — хотя они и знают о контрацепции.
- Подавляющее большинство подростков характеризуют свой первый половой акт как «нечто приятное», они не прочь его повторить. И это естественно, ведь общение с противоположным полом и должно приводить в этом возрасте к положительному опыту. «Сексуальность молодежи развивается преимущественно в рамках моногамных отношений», — считает сексолог Гюнтер Шмидт. Но если во время полового акта случилось что-то неприятное, к следующему разу подростки могут быть очень долго не готовы.
- Однако половой акт часто сопровождается неуверенностью, страхами и нервозностью, которые одинаково характерны как для юношей, так и для девушек.
- Всякий раз, когда я хочу переспать со своим парнем, я начинаю нервничать, я прям боюсь, особенно потому,

что мама говорит, что я еще слишком молода для этого, — рассказывает Бритта.

— Я не знаю, как правильно себя вести, когда наступает время надевать презерватив, — рассказывает пятнадцатилетний Томас. — Как его достать? Теоретически я все знаю, но ведь у меня уже стоит, я возбужден. И вдруг всему конец, он опадает. Моя девушка меня, конечно, утешает. Но какого черта?

— Я боюсь, — рассказывает четырнадцатилетняя Кристиана, — боюсь боли, которая бывает, когда рвется девственная плева, а ты в напряжении. Подружка рассказывала ужасные истории. Мне нравится мой парень, я хочу переспать с ним. Ах, если бы только не этот ужас!

— Я не люблю раздеваться! — качает головой шестнадцатилетняя Доротея. — Мне кажется, что у меня некрасивое тело, несимметричная грудь, а ляжки и вовсе жирные. Мы занимаемся только петтингом. И то только в темноте, чтобы мой друг меня не увидел!

— Мне не хватает уверенности в себе, — делится пятнадцатилетний Маркус. — Моя подруга, Сузи, старше меня, она уже спала с парнями. Даже с Робинотом. Он очень мускулистый, всегда хвастается своим пенисом, мол, он длинный и толстый, осчастливит любую женщину! Сузи хочет переспать со мной, но я не очень уверен в себе. У меня пенис небольшой, она ничего и не почувствует!

Страхи первого раза

В этих фрагментах разговоров заметны определенные опасения, которые — при всей просвещенности молодежи — скорее связаны с нехваткой знаний. Перед первым разом молодые люди очень активно (порой чересчур) стараются разобраться в том, что из себя представляет их организм. Ощущение тела обычно еще не сформировано, подростки замечают только недостатки, испытывают неловкость, боятся раздеться перед кем-то. А если ты не в ладу с собственным телом, то нет и уверенности в себе. Те, кто уже познакомился

друг с другом на физическом уровне, например через объятия, ласки, петтинг, чаще ведут себя более расслабленно и лишены многих предрассудков.

Когда подростки спят друг с другом, они проявляют такт, проникательность, уважение. И это правильно, ведь половой акт не должен быть результатом уговоров, принуждения или шантажа; тут важно желание обоих. Не имеет значения, происходит ли это в заранее спланированное время или спонтанно, — в любом случае нужно заблаговременно обсудить способ предохранения. Эта ответственность лежит на обоих партнерах, а не только на девушке!

Существует миф, согласно которому только большой пенис способен доставить женщине удовольствие. Но влагалище состоит из множества мышц, которые растягиваются и сжимаются. Влагалище не привыкает к определенному размеру или форме пениса, огромный член не лучше маленького. Сможет ли пенис легко проникнуть во влагалище, зависит в первую очередь от того, насколько сильно возбуждена девушка. Когда она готова к половому акту, специальный секрет увлажняет половые губы и вход, создавая естественную смазку.

Однако пока не придет время для первого соития, наиболее частым видом сексуального общения у подростков в период полового созревания является петтинг. Петтинг — это, по сути, обмен нежностями. Двое целуют и ласкают друг друга. При этом допускается все, что нравится обоим: подростки пробуют разные нежные касания, массаж, поцелуи по всему телу.

Как меняется подростковая сексуальность

Говоря о подростковой сексуальности, сексолог Гюнтер Шмидт подчеркивает все более решительный отход от традиции, имея в виду два процесса: с одной стороны, «освобождение сексуального поведения и сексуальной морали от традиционных догм и предписаний», с другой — «уравнение женщин и мужчин в том, что касается прав, вариантов и

самоопределения». Он приводит в пример несколько тенденций.

- Если в 1970 году 80% всех девушек соглашались на половой контакт в угоду молодому человеку, то сегодня это число составляет менее 20%. У девушек эти изменения в отношении к половому акту выражены сильнее, чем у молодых людей: первые начинают половую жизнь раньше, предпочитая при этом юношей постарше. В наше время необязательно, чтобы именно парень вводил партнершу в мир сексуальных удовольствий, последние ищут и находят собственные источники знаний.
- Мастурбация — самая распространенная практика на сегодняшний день. Она не порождает чувство вины и стыда, что имело место еще в 1960–1970-е годы. Благодаря мастурбации растет уверенность в собственной сексуальности, улучшается знание своего тела, развивается ощущение автономности.
- Развитие сексуальности у представителей разных полов предполагает взаимное признание, самоопределение и рост самосознания. Однако личная ответственность за сексуальные действия по-прежнему вызывает вопросы. Если большинство всех шестнадцатидевятнадцатилетних и помнят о защите во время первого полового акта, то у тех, кто младше шестнадцати, наблюдается очень спорное отношение к контрацепции — а это повод для беспокойства.
- Даже когда подростки избегают родительского контроля, последние продолжают нести ответственность за их половое воспитание, и особенно в начале пубертата: в их силах преподнести сексуальные отношения как положительный жизненный опыт, рассказать о половых органах и их функциях. Сюда же относится умение заложить определенные ценности, научить говорить «нет», если близости не хочется, уважать право другого на сохранение телесной целостности и не в последнюю

очередь рассказать о связанных с половыми отношениями рисках (нежелательной беременности, венерических заболеваниях) и о том, как их избежать.

Раннее созревание

«Разве сегодняшние школьники созревают не намного раньше, чем двадцать-тридцать лет назад? — часто спрашивают родители. — Некоторые девятилетки выглядят совсем как взрослые!» Действительно, в последнее время половая зрелость у подростков стала наступать раньше. У многих девочек этот период начинается уже в девять — одиннадцать лет, у мальчиков в среднем на два года позже.

Причины такой акселерации доподлинно неизвестны, поэтому остается только строить догадки: возможно, это связано с ведением здорового образа жизни, улучшением питания, а также со своевременным включением детей в социальные процессы. Они знают больше, в интеллектуальном плане ушли дальше, чем предыдущие поколения. Они слышат о каких-то вещах — не в последнюю очередь через СМИ, — и это вызывает у них смятение, даже страх. И в равной степени оказывает влияние на сексуальность. В телепередачах, журналах, кинофильмах, компьютерных играх, интернете полно сцен интимного характера, которые перегружают мозг и психику подростков. Они сталкиваются с контентом, который им сложно переварить.

Нужно сказать, что в сексуальном развитии не бывает перерывов — так считал Фрейд. Школьник разрывается между тем, что уже знает, и тем, что ему предстоит пережить интеллектуально и эмоционально. Именно этот разрыв вызывает у шести-десятилетних детей внутриспсихическое и физическое состояние дискомфорта, которое нужно разрешить. Школьнику часто невдомек, что правильно в моральном, эмоциональном, сексуальном плане, а что нет.

А бывает и так, что им не хватает структуры, упорядочивающей хаос, принципов, на которые можно

ориентироваться. Особенно это касается раннего сексуального развития. И тут как никогда требуется присутствие в жизни ребенка взрослых, которые будут сопровождать его и направлять. Легко сказать, но куда труднее сделать: школьник нередко уходит в себя, закрывается, порой вообще не желая слышать о родителях, а иногда, напротив, не хочет их отпускать. Именно соблюдение баланса между «Отстаньте от меня» и «Держите меня крепче» и делает сексуальное воспитание таким важным — но в то же время и таким сложным — периодом развития. А в пубертат все только продолжается.

Разговор с родителями

— Что-то я не уверена, — говорит одна мама. — Моя четырнадцатилетняя Анке хочет, чтобы ее парень, Майкл, который чуть старше, заночевал у нас. По-моему, это слишком рано! Если я что-то ей скажу, она решит, что я обращаюсь с ней как с ребенком. Все остальные, мол, этим уже занимались!

— Точно, — вмешивается в разговор другая мать. — Я постоянно слышу эту фразу от своей тринадцатилетней дочери Кати. У меня такое ощущение, что она проверяет мое терпение своими вопросами, как будто ей нужно услышать мое мнение, понять, где проходит черта. Я все чаще думаю о том, чтобы сказать ей твердое «нет!» и обозначить наконец четкую границу, иначе потом она сможет сказать своему парню: «Мне мама разрешила», а я окажусь крайней.

— Это самое паршивое, — говорит немного неуверенным голосом отец. — Сегодня подростки более открыты, они не хотят видеть в нас наших родителей, которые либо были категорически против всего, что имело отношение к сексу в самом широком смысле, либо запрещали самое классное, и тогда молодым людям приходилось делать это втайне, со всеми вытекающими. И вот вы уже позволяете больше, ведете себя свободнее, но вместе с тем и сильнее переживаете, а правильно ли вы поступаете. Короче говоря, я хочу, чтобы моя пятнадцатилетняя Лена делала свои сексуальные открытия (при условии, что это будет безопасно), но совсем не хочу вдруг стать дедушкой!

— Мой самый главный страх, — восклицает другая мама, — это то, что моя Соня забеременеет в пятнадцать и ее жизнь изменится. Они ведь созревают все раньше и раньше. Конечно, они знают больше и о контрацепции, и о своем теле. Тут я могу полностью доверять Соне. Она уже достаточно сознательная. Но знает ли об этом мальчик, с которым она, возможно, спит? Иногда ведь бывает — как накатит, человека переполняют чувства, мозг отказывает. И вот уже это происходит. Я по себе

помню. Я была довольно беспечна в вопросах защиты. Сейчас стоит мне представить себе, что моя дочь действует так же, как я когда-то, я места себе не нахожу.

— У меня солнечный ребенок, Тим, ему шестнадцать лет, но выглядит он на восемнадцать, — рассказывает одна мама. — Сначала я не хотела заводить с ним разговор на тему половых отношений, контрацепции и прочего. Но я смотрю, у него постоянно какие-то подружки. И тогда я решилась, потому что мой муж не хотел говорить с ним. Настоящий трус. «Тим и так все знает», — сказал он, желая меня успокоить. Но не будем себя обманывать. Я все-таки поговорила с сыном. Он воспринял все не по годам спокойно и разумно. Оказалось, что он все понимает, знает, для чего нужен презерватив. Но я решила, что этот разговор получился недостаточно глубоким, даже поверхностным. И напомнила ему об ответственности, о том, что за контрацепцию отвечает не только девушка, с которой спишь, что это общая забота. Он очень внимательно меня выслушал. Надеюсь, он понял, что я имею в виду.

Слово молодым людям

— Мне кажется, — говорит четырнадцатилетняя Корнелия, — я готова переспать с парнем, просто как-то не могу решиться... даже не знаю, не решаюсь, и все. Ласкать друг друга, целоваться — это да, но не более того. И Хендрик это чувствует, он не давит на меня. По-моему, это хорошо!

— Я думала, — рассказывает пятнадцатилетняя Ина, — со мной это произойдет не скоро. Но однажды я оказалась в постели с Максом. Все случилось очень быстро, и мы не предохранялись. Нас обоих охватила паника. Уже позже я поняла, что ничего такого и не могло произойти, потому что у меня как раз недавно были месячные. Макс только в недоумении уставился на меня: он понятия не имел о том, что есть благоприятные и неблагоприятные для зачатия периоды. Он искренне полагал, что, только если у тебя «эти дни», ты не можешь забеременеть, и поэтому можно заниматься сексом, ничего не опасаясь. Пришлось его позже просветить, что все не так однозначно. Парни хотят только развлекаться, они ни о чем не имеют представления. Они бывают такими наивными, прямо как дети!

— Ну а что тут думать? — огрызается Йонас. — У некоторых девушек на лбу написано: «Хочу этого парня!» Тут уж нельзя ударить в грязь лицом. Сразу скажу: конечно, я много знаю о контрацепции, но не о том, что там да как у женщин. Я не в курсе, когда можно сделать ей ребенка, а когда нет. Разумеется, мне известно, что нужно использовать «резинку». Хотя бы из-за СПИДа. Но когда все заходит так далеко, мозг отказывает. Ну правда, как будто все происходит не с тобой. А о презервативе вспоминаешь, когда вы уже лежите в постели. Или другая ситуация: ты не знаешь, что делать, тебя переполняют эмоции. И не только тебя, твоя девушка тоже уже вся горит от нетерпения. Так было со мной в мой первый раз. У меня и презерватив был (я обещал маме), но я никак не мог открыть его, порвать упаковку. Руки вспотели. Вот черт! Я все-таки

достал эту штуку, но никак не мог ее натянуть. Во всяких там умных книжках все всегда выглядит так просто. Но это же дело техники. А когда ты нервничаешь, возбуждение тут же проходит. Моя девушка, Бритт, постаралась меня тогда утешить, ведь я чувствовал себя настоящим неудачником. Она меня легонько погладила, очень нежно, и вот все уже случилось, без презерватива. В этом-то и заключается разница между теорией и практикой. Ты много всего знаешь, но, когда доходит до дела, трудности неизбежны, и ты далеко не всегда будешь на высоте. Вот только не спрашивайте, как лучше нас просвещать. Я правда не знаю! Думаю, учителя и родители и так прилагают много усилий. Но порой приходится познавать все на собственных ошибках. И это уже совсем не здорово!

С точки зрения науки

Сексопатолог Норберт Клуге пишет: «Фактическая информированность молодых людей о точном времени зачатия вызывает опасения. В год наступления половой зрелости треть из них отвечает на вопрос правильно, около трети неправильно, и более трети признает, что ничего не слышали о благоприятных днях для зачатия у женщины... У девушек наблюдается явный пробел в знаниях, касающихся репродуктивной системы, особенно к моменту достижения ими половой зрелости. Юноши же просвещены и того меньше, и еще они очень мало знают о биологии... Юноши заметно уступают девушкам в осведомленности по части предохранения. И чтобы они захотели узнать, надо прилагать немало усилий, придумывая всевозможные поощрения».

Если более детально изучить разговоры за круглым столом и заключения специалистов, то найдется объяснение тому, почему в последние годы все чаще имеют место ранние беременности или увеличивается количество абортс среди пятнадцати-восемнадцатилетних.

Во-первых, дело в раннем наступлении половой зрелости. У девочек в среднем она наступает к двенадцати годам, в этом возрасте они уже способны забеременеть. Ситуация осложняется тем, что существуют огромные пробелы в знаниях о правилах контрацепции и функциях организма. Большинство половозрелых подростков считают, что прекрасно обо всем информированы. При этом они не осознают — или недооценивают — риски, которые может повлечь за собой незащищенный половой акт. Во всяком случае, 20% подростков в возрасте до шестнадцати лет отказываются от любых контрацептивов во время первого раза — и неважно, какие субъективные или объективные доводы им приводят.

При этом сегодня подростки начинают жить половой жизнью все раньше. У некоторых первый коитус случается уже в тринадцать-четырнадцать лет, они воспринимают его как очень

важный и красивый опыт, который им хочется повторить. И уже в следующий раз подходят к контрацепции более осознанно.

Причины, по которым подростки не понимают проблемы, весьма разнообразны. Некоторые девушки и молодые люди не рассчитывали на половой акт. Он произошел спонтанно, обоим просто накрыло желание. Как говорят подростки, оно возникает в животе, который неподвластен голове. Вот почему не всегда можно предотвратить подростковую беременность или аборты у несовершеннолетних.

Существуют какие-то мифические объяснения, согласно которым в первый раз ничего такого не может произойти. А значит, можно ни о чем и не думать.

Почти половина всех четырнадцати-семнадцатилетних либо вообще не поднимает вопрос о контрацепции, либо говорит о ней уже потом. Общение на эту тему дается как девушкам, так и молодым людям с большим трудом, сопровождается неловкостью: он думает, что она, возможно, принимает таблетки, а она надеется, что у него есть с собой презерватив. Эта мнимая самоуверенность, однако, оказывается ошибочной и может повлечь за собой серьезные последствия. Интересно, что отсутствие разговоров на эту тему между юношами и девушками отражает в целом стиль общения между родителями и детьми, а точнее, между матерью и дочерью — и отцом и сыном, соответственно. И если девушки в целом знают о контрацепции больше, ситуация с юношами выглядит менее радужной. Их информированность в этой области весьма ограничена.

Это касается также представления о функциях организма и относится уже не только к мальчикам. В знаниях об овуляции, регулах и фертильных днях имеются значительные пробелы. «После начала менархе, то есть первой менструации, и эякулярхе, первого семяизвержения, — говорит упоминаемый нами ранее Норберт Клуге в своем фундаментальном исследовании о сексуальном поведении подростков сегодня, — только трое из пяти девочек и один из семи мальчиков знают о безопасной контрацепции». Даже через пять лет после первого

семязвержения знания 50% юношей о «точном времени зачатия вызывают беспокойство». Одна треть дает совершенно неправильный ответ. Исходя из этого, становится очевидно, что на тему сексуального развития родители больше разговаривают с девочками. Прежде всего это заслуга матерей, которые уделяют особое внимание вопросам профилактики беременности. У юношей же, напротив, наблюдаются пробелы в знаниях касательно предохранения — они предпочитают, чтобы об этом позаботилась девушка. И поэтому консультация, нацеленная на формирование у молодых людей более ответственного поведения в вопросах контрацепции, становится особенно актуальной.

Говоря о нежелательной беременности у несовершеннолетних, следует понимать, что они и дальше будут случаться, несмотря на все усилия секспросветителей.

Неосторожное поведение во время полового акта, готовность к риску во время первого раза, спонтанные, интуитивные действия, продиктованные бабочками в животе, не имеют ничего общего с тем, что подростки в период полового созревания глупы, невежественны, одержимы сексом, поверхностны, заинтересованы только в мимолетных приключениях, отношениях на одну ночь. Напротив, подростки — как постоянно подчеркивает сексолог Гунтер Шмидт — очень ответственно относятся к собственной сексуальности, они не предадут свое тело из-за мимолетного сексуального наслаждения. Но народная молва, у которой для любого чувственного удовольствия припасено подходящее изречение, оказывается права: «Думает не головой, а причинным местом!» Эти бытовые наблюдения подтверждают научные исследования, например, антрополога Хелен Фишер⁹, которая изучила мозг влюбленных, «втрескавшихся» подростков — хотя полученные результаты справедливы и для взрослых людей в возрасте сорока-пятидесяти лет. Однако это уже совсем другая история.

Исследования мозга могут разрушить любую романтику. Но родители всегда относятся с пониманием к своим пребывающим в эмоциональной эйфории детям, когда те — и неважно, юноши это или девушки — сидят с расширенными от желания зрачками и томно приоткрытым ртом, когда они охвачены вихрем чувств, читают романтическую поэзию и поют песни о любви, когда им кажется, что они парят над землей, или когда воображают себя on the dark side of the moon либо смотрят в рот Герберту Гренемайеру¹⁰, когда они едят суп вилкой, когда могут думать только о ней или о нем, и... как говорилось в одной рекламе, пусть весь мир подождет.

На первой стадии влюбленности возникает страстное желание — «Я хочу ее!» или «Я заполучу его!». Особую роль здесь играют гормоны, такие как тестостерон или эстроген. Они усиливают сексуальное желание. При этом игнорируются все риски и опасности. В центре внимания есть только «он» или «она».

На второй стадии объект желания вызывает притяжение. Все и вся начинает вращаться вокруг него. Влюбленные видят друг в друге родственную душу, ощущают одни и те же вибрации. Нейротрансмиттер дофамин обеспечивает любовное настроение, заметное по бабочкам, которые отныне порхают в животе и окрашивают все вокруг в розовый цвет. В этот момент активизируются те части мозга, которые особенно реагируют на дофамин. Влюбленный человек балует себя, ему хочется больше удовольствия, он не может насытиться. Он желает продлить это ощущение до бесконечности! При половом акте активизируются те области мозга, в которых находятся дофаминовые рецепторы. Мозгу требуется вознаграждение, ему нужны все новые и новые приятные ощущения: быть желанным, чувствовать себя защищенным и дарить это чувство, быть любимым, целовать, ласкать, заниматься любовью. «Секс, — говорит невролог Б. Арноу, — это награда для мозга!»

Именно мозг подростка, находящегося в пубертате, требует нового, большего, прекрасных чувств, захватывающих переживаний, он испытывает — и спасибо за это дофамину! — сильное томление, ищет новые вызовы и при этом упускает из виду опасности, которые сопряжены с некоторыми ситуациями. Подростки переоценивают себя, не всегда могут себя контролировать, мечтают, совершают оплошности. Особенно это заметно у тех, у кого половое созревание начинается слишком рано. Их репродуктивная система сформирована, но некоторые части мозга еще не готовы. У подростков слишком большая пропасть между «Я могу!» и «Я еще не могу!», между «Я хочу!» и «Я еще не хочу!». Они переоценивают собственные возможности, что приводит порой к рискованным поступкам.

Между тем в сексуальных действиях участвует не только тестостерон или эстроген, но и андрогены¹¹. Первый всплеск андрогенов происходит приблизительно в возрасте десяти лет и отвечает в числе прочего за первую влюбленность, состояние мечтательности, часто наблюдаемое в этот период.

Недавно я рассказал об этом на родительском семинаре, и одна мама мне возразила: «Что мне с того, что я знаю, что мой сын нашпигован гормонами, а моя дочь, будучи под одуряющим воздействием эстрогена, спала со своим бойфрендом? Зачем мне эта информация? Когда это случилось — она забеременела, — она сидела редела, а мне пришлось сохранять спокойствие и принимать решения только потому, что она не справилась вовремя со своими гормонами».

Половое воспитание нужно. И срочно

Правильная информация несет секспросвет. Подростки не могут себя контролировать, они рано созревают физически и живут с ощущением, что с ними ничего не может случиться, что они такие уникальные и неуязвимые, но их «мозг отказывает», как однажды выразился один юноша пубертатного возраста. Именно поэтому так важно, чтобы взрослые уделяли внимание сексуальному воспитанию.

Родители должны постоянно заводить разговор о контрацепции, даже если подростки надменно заявляют, что и так все знают: «Прекратите! Я уже все знаю! Бесите!» Между знанием и действием есть большая разница. Контрацепция включает в себя не только знания о таблетках, презервативах или других средствах; сюда же относится и информация о менструации, овуляции и фертильных днях. У юношей в этих вопросах, как уже говорилось, наблюдаются пугающие пробелы, и это притом что они уже давно могут жить половой жизнью. А ведь именно у молодых людей есть ярко выраженная потребность в знаниях такого рода, которую не удовлетворить разговорами со сверстниками и уж точно не компенсировать теми сведениями, которые предлагаются в средствах массовой информации.

Если девушка забеременела, ей нужна родительская поддержка, а также профессиональная медицинская и психологическая помощь. Худшее, что может случиться с несовершеннолетней беременной женщиной, — это ощущение одиночества, осознание того, что ее отвергают. Беременным подросткам нужны четкие, обдуманые действия родителей, а не обвинения («Я ведь знала, что этим кончится», «Что ты натворила!») или самобичевание («Я ступила!», «Я должна была контролировать ситуацию!»). Девушкам в положении нужны поддержка и ощущение безопасности, уверенность в том, что родители их любят. Не существует единственно правильного решения в данном случае: одни решают сохранить

беременность, другие — ее прервать. Каждый случай уникален и связан с материальной, социальной, а также моральной и религиозной составляющими. Всем участникам предстоит пройти свой, индивидуальный путь. Психологический груз — независимо от того, что вы в результате решите — останется в любом случае. Упреки задним числом вроде «Надо было все же запретить дочери спать с этим парнем!» малопродуктивны. Теперь важен только взгляд, устремленный в будущее.

Родители считают, что они более либеральны в том, что касается сексуальных действий своих детей, чем все поколения до этого. И это хорошо, отсюда больше открытости в разговорах на тему секса, больше уверенности в себе, а значит, подросткам проще выстраивать друг с другом отношения на физическом уровне. Но в то же время большая открытость влечет за собой и родительскую неуверенность. Они не знают, что можно позволять, а что нет. «Ведь они не хотят быть такими, — сказала мне одна мама, а потом добавила: — Они не хотят быть похожими на родителей!» Неуверенность отца и матери сильно влияет на подростков. Они теряются в море возможностей: «Можно все. Но что же подходит именно мне?»

«Почему он не устанавливает границы?»

На днях пятнадцатилетняя Тина, сидя у меня на консультации, сказала, качая головой, что отец никогда не говорит ей, к какому часу она должна вернуться домой с пятничной вечеринки. Когда я спросил, хочет ли она, чтобы он ей установил точное время, она воскликнула:

— Ну конечно!

— Почему?

— Во-первых, мне хочется обсудить с ним время возвращения, а во-вторых, я хочу, чтобы он думал обо мне, если я вдруг задержусь.

Когда я сообщаю об этом ее отцу, он говорит: «Ничего не понимаю! Когда я был подростком, мне ничего не разрешали, и я чувствовал себя словно взаперти. Тогда я поклялся себе, что уж у моего ребенка не будет с этим проблем!» Он качает головой. «Как ни сделаешь, все равно не угодишь!»

Но тут дело в другом. За фактическими вопросами «Во сколько я должен вернуться с вечеринки?», «Можно мне сегодня переночевать у моего парня / подруги» нередко скрываются вопросы, касающиеся воспитания: «Что вы скажете на это?», «Что вы думаете по этому поводу?», «Если это вас не устраивает, то я хочу услышать ваше мнение!».

За подобным отсутствием границ, с которым иногда сталкиваются подростки, кроется потребность в помощи и поддержке. Время от времени они хотят услышать родительское «нет» на вопрос, можно ли им остаться у друга или подруги.

При этом нужно быть готовым и к тому, что подростки не будут прыгать от радости, услышав ваш отказ. Они начнут возмущаться, скажут, что это все прошлый век, что вы жалки и ничего не понимаете.

Но помните еще вот о чем: представьте себе, что ваших детей не рассердил ваш отказ, они смиренно подходят к вам, улыбаются и говорят: «Спасибо огромное за поддержку!»

Классно, что ты мне все это сказал! Теперь я знаю, что делать!»
Если ваши дети так поступают, значит, вы сделали что-то не так!

Стыд и бесстыдство

«Да она вообще не выходит из комнаты, — говорит Патриция Вильгельм, мама четырнадцатилетней Джессики. — Меня это уже начинает беспокоить. Она совершенно отгородилась от нас, постоянно закрывает свое тело. Когда мы ходим по квартире раздетые, она бросает на нас косые взгляды. В домашнюю сауну она ходит только в купальнике. Не дай бог мы что-то скажем по этому поводу, отпустим какую-нибудь шуточку. Она либо впадает в ярость, либо в слезах и отчаянии убегает в свою комнату. Мой муж тоже, конечно, хорош, шутит по поводу ее внешности: “Ты ж моя пышечка, ты ж моя сладкая булочка”. Он это не со зла, но она ведь не понимает. А еще ее нельзя трогать, даже легонько прикоснуться. Не дай бог подойти к ней слишком близко! Ее брат тоже не слишком с ней церемонится: “У тебя, видно, опять ‘эти дни’!” Это его стандартная реакция, когда он хочет досадить ей. Или он называет ее “козочкой”, но не ласково, а что-то вроде “Вот коза!”. В общем, Джессике приходится нелегко, но и нам тоже. Я просто надеюсь, что этот период скоро закончится!»

«Если у них нет потребности в уединении, — считает Уте Робертс, — тут тоже приятного мало!» Она рассказывает о своем почти шестнадцатилетнем Олафе. «Его бесстыдство вообще не знает границ, он все выносит на публику. Кошмар какой-то! Для меня не проблема, если он занимается самоудовлетворением, но ведь он делает это с открытой дверью или на кухне. Он там, конечно, один, но в любой момент может кто-нибудь войти. А ему совершенно не стыдно! Мне его поведение кажется странным. Стоит сделать ему замечание, он тут же возражает, что я не должна заводиться! Говорит, что я консервативна, что я ханжа, а у него, мол, сейчас такой период».

Половое воспитание — это также воспитание чувства стыда

Воспитание чувства стыда — центральный вопрос в сексуальном развитии в целом. Он поднимается в беседах как с детьми, так и с подростками: в младенческом возрасте это одни разговоры, когда ребенок подрос — другие; в школьный период у них иное содержание и цели, нежели в период полового созревания. В 1960–1970-х годах эта тема вызывала серьезные разногласия: если одни считали чувство стыда врожденным, то другим казалось, что его нужно формировать. Бытовало мнение, что воспитанное чувство стыда является чем-то репрессивным, отрицательным, так как тормозит социальные отношения, делает человека бездушным приспособленцем. Сегодня эта амбивалентность (врожденное либо воспитанное) считается устаревшей.

Чувство стыда формируется — хотя и под влиянием социально-культурных норм — по мере развития ребенка. Границы не зависят от духа времени, от культурных рамок. Но в чувстве стыда отражаются принятые в социуме нормы и ценности. У каждой семьи есть свои правила, ритуалы и привычки, в которых проявляются самые разные грани стыда — будь то отношение к наготы или готовность говорить о сексуальности.

В основе так называемого врожденного чувства стыда лежат бытовые наблюдения, и по мере взросления сознание подростков приобретает вполне определенные особенности, связанные с сексуальностью и телесностью. В стыде одновременно отражается и отношение к интимной сфере жизни. Двухлетний ребенок невозмутимо показывает свой пенис, с гордостью демонстрирует горшок, в который он только что сходил по-большому. Ребенок шести лет действует по-другому, он не снимает штаны полностью, да и дверь в туалет у него закрыта. Одним словом, стыд имеет не только недостатки — поэтому так важно найти золотую середину в разговорах о нем. Дети и подростки, претендующие на

целостность натуры, но вместе с тем не знающие границ стыда и любящие обнажаться, не уважают ни себя, ни окружающих. А дети, воспитанные в очень узких рамках дозволенного, вынужденные постоянно чего-то стыдиться, часто превращаются в несамостоятельных серых мышек, которым критично важно мнение других людей.

Таким образом, в воспитании стыда очень важно найти баланс: чрезмерная стыдливость мешает и ограничивает, недостаточная — вызывает осуждение, таит в себе риск быть униженным.

Является ли чувство стыда генетически заложенным?

Испытывать стыд — генетическая предрасположенность каждого человека. Некоторые, смущаясь, опускают глаза, другие прерывают зрительный контакт, кто-то рефлекторно закрывает лицо руками, кто-то краснеет или бледнеет. Это проявляется по-разному от ребенка к ребенку, от подростка к подростку. Все зависит от темперамента; интроверты более склонны к смущению, чем экстраверты. Генетическая предрасположенность сильно зависит от стилей семейного воспитания. Ведь в каждой семье свои, вполне специфические способы борьбы с чувством стыда.

Чувство стыда формируется на протяжении всей жизни, оно подчиняется вполне определенной внутренней логике. Можно выразить это следующим образом: на каждом этапе развития ребенок испытывает разные чувства стыда. Период взросления связан с перестройкой организма. Наиболее серьезные изменения в чувстве стыда происходят в переходные этапы развития, например в первые школьные годы (в возрасте шести — семи лет) или в предпубертате (в возрасте десяти — тринадцати лет).

Ведь дети и подростки воспринимают себя и свое тело по-разному, и обычно оно не кажется им чем-то прекрасным. Порой они думают, что уродливы, слишком жирны, выглядят

ужасно. Вот почему воспитание стыда имеет отношение не только к сексуальности, к демонстрации себя в обнаженном виде, но и идет в ногу с физическим и социальным воспитанием. С помощью стыда определяют — словами или невербально — границы: что-то допустимо, а что-то нет, до сих пор еще можно, а дальше уже нет.

Это происходит с первого дня, когда ребенок приходит в наш мир.

Формирование чувства стыда

Даже младенцы устанавливают — пусть и невербально — границы. Если к ним подходят слишком близко, если они уже получили достаточно ласки и объятий или если им надоели нежности, выражение их лица меняется: они хмурятся, кривят ротик, смотрят серьезно, становятся замкнутыми, начинают хныкать. Кроме того, они напрягаются, тело становится более плотным, тяжелым, ребенок как будто сигнализирует: «Оставьте меня в покое!»

В возрасте пяти — девяти месяцев младенцы начинают сторониться чужих. Они уже отличают близких людей от незнакомых. К знакомым они тут же тянутся, им нравится, когда те к ним прикасаются, с ними играют; а незнакомых они как будто сторонятся: их взгляд становится непроницаемым, они отодвигаются на несколько шагов и наблюдают за происходящим с безопасного расстояния, размышляя, хотят они иметь дело с этим человеком или нет. Важно, что именно ребенок определяет темп сближения, а не взрослый. Проявлением отстранения можно считать и то, как ребенок впоследствии ведет себя в общественных местах, как контактирует с окружающими. Например, протягивает ли он руку для приветствия или прощания, говорит ли спасибо — а может, и создает собственный способ установления социальных отношений. Сильно отстраняющиеся дети, на чьи действия влияет замкнутый характер, выражают себя порой очень тихо, осторожно, практически незаметно. Вот, например,

двухлетний Том, сидящий на руках у матери. Он машет мне на прощание медленно-медленно, почти нерешительно, едва двигая пальчиками левой руки. Или вот Анна, которая еще не умеет говорить спасибо и лишь улыбается своему визави, потому что по природе очень застенчива. Иногда ласковый жест может выразить больше, чем тысяча слов, которые исходят не от сердца, а потому, что их от вас ждут.

Чувство стыда, самая его основа, закладывается в возрасте двух-трех лет. В этот период ребенок постепенно понимает, что это такое. Процесс сопровождается формированием его идентичности, которая передается прежде всего через телесность. Ребенок осознает свою психологическую и физическую силу. Он отделяется от родителей и в то же время устанавливает границы. Самыми часто употребляемыми словами в этот период развития являются «я» и «нет».

Раньше малыш любил побегать голышом и ему не приходило в голову, что нельзя обнажаться в присутствии большого количества одетых людей. Он мог горделиво продемонстрировать свой пенис за столом, накрытым для кофе в гостиной. В возрасте четырех — восьми лет это «доморальное» поведение меняется. Дети больше не бегают голыми, когда все остальные одеты. Они уединяются в туалете и уже не демонстрируют всем с гордостью доказательства того, что сходили по-большому. Игры в доктора проходят только в кругу знакомых людей, за закрытыми дверями, куда взрослые не имеют доступа.

Школьник продолжает дистанцироваться — мое тело принадлежит мне! В то же время ребенок этого возраста хочет эмоциональной близости и любви. Родителям эти кульбиты, совершаемые из-за чувства стыда («Отстаньте от меня» и «Держите меня крепче!»), не всегда легко оценить и выдержать. Многие реагируют непониманием, находятся в растерянности: кто-то отпускает ребенка слишком быстро, не хочет давить на него, кто-то делает резкие замечания, дрессирует, одергивает, если ребенок переходит границы, поступает не так, как хотелось бы родителям. Затем бывают

фразы типа «И не стыдно тебе?» или «Ты очень огорчишь бабушку, если не дашь ей руку!».

Изменение чувства стыда как проявление фазы развития продолжается и в школьном возрасте: дети неохотно обнажаются и возвращаются к мастурбации. Они больше не играют с фекалиями, как это иногда делают малыши. Школьники устанавливают четкие границы в том, что касается чувства стыда. Если же они их нарушают, то за этим стоит молодежно-культурная провокация, целью которой является проверка правил, ритуалов или договоренностей на прочность — а может, и крик о помощи.

«Сегодня она с ревом убежала»

За неделю до начала больших каникул я прихожу в четвертый класс начальной школы. Дети мне знакомы, так как я уже дважды бывал у них по просьбе классной руководительницы. Она сетовала на то, что ученики ее «постоянно задирают». Когда я вхожу в школу, мне навстречу выходит Фредерик, один из предводителей класса и нарушителей спокойствия. Он сияет:

— Мы сделали это!

— Отлично, оценки уже знаете?

Фредерик смотрит удивленно.

— А при чем тут аттестация?

— Ну, все-таки учебный год подходит к концу. Я думаю, тебе известно, что будет дальше.

Он мотает головой.

— Что за ерунда! Мы сделали это сегодня!

И смотрит на меня так, будто до меня доходит как до жирафа.

— Вы все еще не понимаете?

Я пожимаю плечами.

— Сегодня она с ревом убежала!

По его лицу расплзается довольная улыбка.

— Кто убежал?

Фредерик глубоко выдыхает и сообщает мне со смесью жалости и понимания в голосе:

— Ну кто-кто, фрау Кальтхофф.

Это классный руководитель Фредерика.

— Что случилось?

С минуту он медлит.

— Ну, я поднялся из-за парты, встал в угол и помочился.

— Какое свинство с твоей стороны! — я едва сдерживаю эмоции.

— Так-то оно так, — отвечает мне Фредерик. — Ну а что тут можно было сделать?

Он вопросительно смотрит на меня.

— Правда, что тут можно было сделать?

— Уж точно не мочиться в угол!

— Поделом ей. Она всегда была слишком мягкотелой, так что так ей и надо!

Он качает головой.

— Никогда не было понятно, злится она на меня или на класс или нет. Правда! Никто не понимал!

— А тебе что, хотелось узнать, как далеко можно зайти?

Фредерик нахмурился.

— И?

— Мне пришлось долго стараться, прежде чем удалось это выяснить! — Он на секунду задумывается, а потом говорит с ноткой житейской мудрости в голосе: — Четыре года, представляете? Четыре года!

Отсутствие чувства стыда — иногда крик о помощи

Совсем по-другому обстоят дела у Морица, которому шесть с половиной лет. Он посещает группу продленного дня. Закончив основные занятия, он быстро приветствует своего воспитателя Яна и, выйдя на свежий воздух, «ставит свои пахучие метки» (как Ян это называет): «Он присаживается и какает. И даже не отрицает этого. Разговоры о том, что это недопустимо, ни к чему не приводят. Когда ему однажды не разрешили выйти

на улицу, он сделал это в общей комнате, в другой раз — в туалете, прямо рядом с унитазом».

Отсутствие чувства стыда, из-за которого Мориц сам себя позорит и вызывает ощущение обескураженности у окружающих, — это отчаянный призыв обратить на себя внимание, крик о помощи и потребность в поддержке. У Морица очень сложная семейная ситуация. У родителей весьма противоречивые стили воспитания: мать сильно контролирует сына, путает воспитание с — порой физической — отладкой программы; отец практикует метод кнута и пряника: то душит своей любовью и вниманием, не зная границ, то прибегает к физическому и вербальному насилию, обрушивающемуся на Морица из ниоткуда и обычно по недоступным для понимания причинам. Родители начинают ссориться, ругаться. Тут же идут разговоры о том, чтобы расстаться, разъехаться. Они обвиняют друг друга в том, что их сын ведет себя плохо. «Если ты не исправишься, — рывкнула как-то ребенку мама, — то папа уйдет и я тоже! И посмотрим тогда, что с тобой будет!»

С этого момента Мориц чувствует себя виноватым, ему кажется, что это он стал причиной, по которой в итоге все же расстались родители. Он ведет себя — в прямом смысле этого слова — «как дерьмо», чтобы привлечь внимание окружающих. Ему неведом стыд, ему все равно, когда он ставит свою «пахучую метку», потому что только так он может указать на перенесенные унижения.

Вернемся к изменению чувства стыда, связанному с развитием. Половое созревание — самый важный переходный период после грудничкового возраста. И если в конце первого года жизни происходит переход в ранний детский возраст, выход из симбиотического единства с матерью, то половое созревание означает прощание с детством. Пубертат — своего рода второе рождение, происходящее на глазах у взрослых. И процесс этот непросто для всех его участников. Тело подростка меняется — при этом Аполлон или Афродита возникают не сразу. Взрослеющие дети стыдятся своих тел. У кого-то

сначала растет нос, и ребенок становится похож на неуклюжего Буратино, у кого-то очень быстро вытягиваются руки, свисая вдоль слишком короткого в сравнении с ними тела. Мышечный тонус отсутствует, все выглядит дряблым, такое ощущение, что конечности просто болтаются. У девушек в этот период появляется жирок, который, конечно, через какое-то время — которое девушкам кажется вечностью — исчезает, но пока они выглядят по-дурачки. Подростки постоянно оглядываются, часами стоят перед зеркалом, все время проверяют, все ли в порядке, они кажутся себе слишком жирными, взвинченными, тупыми. Они стесняются из-за меняющихся пропорций тела, обижаются, грустят, сомневаются, — а еще эти родители, которые отпускают шуточки, подсмеиваются над тем, что подростки запираются в ванной, не разрешая никому на себя смотреть. Молодые люди постоянно чувствуют, что за ними наблюдают, их оценивают.

У некоторых тело вообще становится полем боя. Кто-то худеет, набивая себе желудок всем подряд, а затем вызывая рвоту; кто-то страдает ожирением; кто-то занимается самоповреждением¹², так что не обойтись без страданий — как явных, так и переживаемых наедине с собой.

Стыд создает дистанцию и защиту

Чувство стыда, а также его воспитание имеет множество граней. Оно не сводится только к сексуальности или наготы. Воспитание стыда — это скорее часть процесса социального обучения, формирования ценностей. Совместное проживание невозможно представить без установления границ стыда. Благодаря этому можно говорить о нормах, возникает интимная сфера. Иногда установленные границы стыда требуют пересмотра. Именно это произошло в период женского движения 1970–1980-х годов, когда представительницам прекрасного пола пришлось проявить мужество, чтобы обратить внимание общества на двойную этику: мужчинам разрешено было все, а женщинам приходилось принаравливаться, они испытывали стыд, если их

поведение выходило за рамки дозволенного. Причем стыд этот был никому не нужен, он принуждал до конца дней оставаться серой мышкой, которая ни в чем себе не доверяет.

На стыд, таким образом, можно смотреть двояко: несомненно, он способен ограничивать личность, препятствовать формированию самосознания. Но в то же время — и это другая сторона медали — стыд не несет в себе ничего старомодно-консервативного. Он скорее структурирует: учит уединяться, создавать личное, интимное пространство, где человек сам решает, кому разрешить вход. Стыд создает дистанцию, без которой невозможна настоящая близость, и требует к себе уважения, но в то же время и уважения границ стыда другого человека. Так формируются внимательность и сострадание. Чувство стыда означает естественную защиту, которая важна и для детей, и для подростков. Только тот, кого вы любите, может видеть вас обнаженным, ничем не прикрытым, незащищенным — и то не на любом этапе жизни. Иногда — именно в переходные периоды — ты сам себе не рад, тебе не нравятся ни твоя внешность, ни происходящие перемены, и тогда не очень-то хочется, чтобы на тебя смотрели, даже если родители и уверяют, что делают это из добрых побуждений. Тот, кто — как и в период полового созревания — не любит и не принимает себя, не хочет в подобной жизненной ситуации, чтобы его любили и принимали другие. Подросткам невозможно угодить, потому что они сами не знают, что правильно, а что нет.

«Пусть они просто оставят нас в покое, просто заткнутся, — высказал всеобщее мнение один шестнадцатилетний парень, — мы сами придем, когда они нам понадобятся».

Воспитание стыда. Основы

Посмотрев на следующие соображения о воспитании стыда, вы сможете лучше понять какие-то принципы, которые следует соблюдать, если вы хотите найти подход к детям и подросткам.

- Если подростки стесняются, то понимание и проявление уважения — единственно возможная реакция: необходимо быть рядом, принимая ребенка таким, какой он есть, быть готовым к диалогу. И никогда не следует высмеивать его чувство стыда — например, запертую дверь в ванную, нежелание показать себя обнаженным — и издеваться над подростком. Необходимо уважать интимные сферы и пространственные границы, которые он устанавливает.
- Но и ребенок должен научиться уважать интимную сферу, границы других. С определенного возраста он уже умеет справляться с удовлетворением своих потребностей в удобном месте и в подходящее время, в том числе речь идет о мастурбации — не на всеобщем обозрении, а запершись в своей комнате или ванной, с утра или вечером, когда никого нет. Установление границ родителями не имеет ничего общего с запретами и уж тем более с их старомодным воспитанием — тут дело скорее в ценностях, предполагающих уважение ко всем участникам процесса.
- Нельзя специально унижать ребенка, сравнивая его с другими детьми («Как тебе не стыдно, как ты себя ведешь?»), или обижать, лишая его своей любви («Хоть святых выноси, что ты себе позволяешь?»). Таким образом взрослые лишь принижают чувство собственного достоинства подростка и показывают, что не уважают его как личность.
- Воспитывая в ребенке чувство стыда, родители сами демонстрируют пример для подражания — и не только словом, но и делом: если они склонны к излишней стыдливости, это влияет на ощущение тела и сексуальность подростков; если, наоборот, ничего не стесняются, тогда не развивается интимность, обеспечивающая физическую и психологическую целостность всех членов семьи.

Таким образом, необходимо находить правильное сочетание близости и дистанции. Это дается особенно непросто в переходные периоды развития ребенка. Воспитание стыда — вечный поиск. Иногда мы ходим окольными путями, иногда оказываемся в тупике, а стоит подумать, что показался свет в конце туннеля, как появляется новая проблема. «Это бесит больше всего, — как выразилась одна мама, — вам кажется, вы нашли решение, и вдруг на горизонте уже замаячила новая проблема. И снова приходится искать решение. Этому ни конца ни края не видно!»

Гомосексуальность

«Он играет с куклами, это нормально?»

«Когда Маркусу было четыре или пять, — начинает его отец, Томас Гайер, — я думал, что он ненормальный. Он отрастил себе длинные волосы. Когда его привели в парикмахерскую, он устроил настоящий скандал. И никак не мог успокоиться. А потом он начал играть в куклы. Мальчишеские игрушки его вообще не интересовали. Я уже начал думать, что когда-нибудь он выйдет на панель. Сейчас ему двенадцать, он провожает проходящих мимо девушек одобрительным свистом. Наконец-то он стал мужиком!»

Соня Брандт рассказывает: «Нашему Томасу, настоящему хулигану, было одиннадцать. У него было тогда два друга. И однажды я украдкой наблюдала, как эти трое вместе онанируют. Я чуть с ума не сошла!»

«Я рано почувствовал, что меня не привлекают девушки»

«Я рано почувствовал, что меня не привлекают девушки, — рассказывает шестнадцатилетний Якоб. — Но я не хотел себе в этом признаваться и стал вести себя как настоящий мачо, хоть

и считал такое поведением глупым. Я не хотел, чтобы меня обзывали педиком.

А когда мне исполнилось пятнадцать лет, я рассказал обо всем маме. Она расплакалась, а потом взяла меня за руку и сказала, что я останусь ее сыном, что бы ни случилось. С отцом было по-другому. На нем лица не было. Он отправил меня к психологу, чтобы тот сделал меня нормальным. Но психолог вызвал к себе моего отца, чтобы сделать нормальным его». Он смеется. «Теперь мы понимаем друг друга. Но отец не любит прикасаться ко мне. Может, думает, я его заражу».

Рассматривая сексуальные предпочтения мальчиков, нужно делать различие между типичными для определенного пола ожиданиями, которые обычно есть у родителей и окружающих, и сексуальной ориентацией, проявляемой продолжительное время. Есть периоды, когда мальчики ориентируются на мальчиков — например, будучи в одной группе в детском саду, или уже в школьном возрасте, когда они хотят быть рядом с себе подобными, или в период полового созревания. У однополых отношений две функции: во-первых, так мальчики отделяют внешнее — девочек, а во-вторых, сплачиваются внутри, причем и здесь наблюдается дифференциация: большие против маленьких, сильные против слабых. Мальчикам, которые не соответствуют определенным ролевым клише, вдвойне тяжело: всегда найдутся сверстники, которые тут же охарактеризуют нетипичное поведение как «гейское» или «бабское»; всегда найдутся родители, родственники или знакомые, которые будут переживать или не знать, как быть, если мальчик не соответствует ожиданиям, хочет носить платья, предпочитает кукол кубикам или заплетает волосы в косички. Эти мальчики быстро начинают подозревать, что с ними что-то не так, что «их корабль плывет не к тому берегу».

Иногда гомосексуальность проявляется уже в период полового созревания

Гомосексуальность — это вариант сексуального влечения¹³. Она является частью сексуальной ориентации человека, складывающейся под влиянием множества генетических, неврологических и биологических процессов. Факторы окружающей среды не играют здесь никакой роли. То есть нельзя сказать, что родители сделали что-то правильно или неправильно.

Если бы это обстоятельство привлекало больше внимания, о гомосексуализме у совсем юных молодых людей можно было бы говорить менее предвзято, менее скованно. Это позволило бы избавить родителей от чувства вины, дало бы им возможность более открыто поговорить с ребенком, вытащить его из изоляции, которую он (порой) сам себе устраивает, развеять все его страхи и неуверенность, помочь ему соответствовать своей сексуальной ориентации. Чувствуя, что его принимают таким, какой он есть, мальчик научится и сам принимать себя: уверенно, без стеснения.

Таким юношам приходится нелегко: их отвергают гетеросексуальные сверстники и не принимают родители, которых разрывают противоречивые чувства. Они растеряны, мучаются от мыслей, что не так воспитывали, но при этом четко осознают: «Это все-таки наш сын, и неважно, что будет дальше!»

Именно это и вызывает вопросы у юношей, узнавших, что они гомосексуальны. Они дезориентированы, у них уходит почва из-под ног, им сложно открыться, сложно жить со своей ориентацией и говорить о ней. Молодые люди долго отрицают свою гомосексуальность и, как следствие, оказываются в изоляции. Многие даже начинают думать о самоубийстве. Нередко мама становится первым человеком, которому они открываются. Отцу предпочитают не говорить, потому что от него вряд ли дождешься адекватного, чуткого ответа.

Не существует идеальной родительской реакции в подобной ситуации. Жалость к себе («Ну почему именно он?»), самобичевание («Что я сделала не так?») — в этом первом

переживании часто выражается шоковое состояние. Но мальчикам в этой ситуации больше всего хочется по-прежнему оставаться сыновьями своих родителей. И тут важны не слова, а самообладание. Принять сына таким, какой он есть. И это не сиюминутная позиция, это задача, которую надо будет решать всю жизнь.

Часть II

Подросткам нужны границы

«Ваши решения, — бросает мне возмущенно одна мама, — кажутся такими простыми. Но ведь в жизни все не так». А чей-то отец ей вторит: «Совсем не так: чертовски трудно жить под одной крышей с подростками. Это такой стресс, скажу я вам. И каждый день ты попадаешь в эту ловушку, совершаешь ошибки». — «А ведь хочешь сделать все правильно, — добавляет еще одна мама. — Мы не раз читали о том, как из-за допущенных ошибок ребенок катится по наклонной, хотя делаешь для него все, что можешь, желаешь ему только лучшего».

Соглашусь: воспитание подростков — тяжелый крест. Постоянно существует опасность угодить в ловушку.

— Я поклялся себе, — делится отец двух сыновей-подростков, одиннадцатилетнего Саймона и двенадцатилетнего Лукаса, — не повторять прежних ошибок.

— Каких именно? — уточняю я.

— У моего отца никогда не было на меня времени, всегда находились дела поважнее. И потому я сказал себе: когда у меня будут дети, я буду уделять им время. Буду терпеливым, спокойным, не буду повышать на них голос. Но когда я с ними, мы действуем друг другу на нервы, а бывает, что они задирают друг друга. В какой-то момент я срываюсь — они тут же успокаиваются. А когда я отхожу, у меня возникает огромное чувство вины, потому что я снова потерпел неудачу, потому что мне кажется, все должно быть как-то по-другому. Но потом я говорю себе: у меня ведь тоже есть чувства, со мной тоже нужно считаться.

Этот отец — как и многие другие родители — попадает в классическую ловушку: либо он забывает о себе и своих потребностях, думая только о том, как удовлетворить желания детей, либо нарушает созданные им же правила.

От мужества к хладнокровию и от мужества к ошибкам

Желание быть идеальными — следствие того, что современные родители обладают большим (хотя порой и однообразным) набором бытовых психологических знаний. Популярные советчики и журналистский культпросвет утверждают, что одна ошибка в воспитании может привести к серьезным проблемам в дальнейшем. Кто захочет для своих детей такой перспективы? Именно поэтому родители делают все возможное, чтобы избавить их от разочарований: они боятся, что в противном случае им придется иметь дело с неудовлетворенностью в жизни и агрессией со стороны подростков.

Но те, кто высказывает подобные мнения, упускают из виду кое-что важное: нельзя сказать, что какая-то одна воспитательная мера портит весь процесс воспитания; скорее речь о целом ряде травматичных воспитательных методов, из-за которых потребности детей недооцениваются и подавляются в течение продолжительного периода. Когда подростки длительное время недополучают родительского внимания и заботы, когда им в течение длительного времени не дают почувствовать личную ответственность, то как следствие могут возникнуть дезориентация и чувство неполноценности.

Хочу сразу пояснить: если родители допускают ошибки в процессе воспитания — а в повседневной жизни это случается нередко, — это не повод рвать на себе волосы. Ошибки следует воспринимать скорее как возможность сделать выводы и изменить ситуацию. Тот, кто имел слабость совершить ошибку, вероятно, найдет в себе силы и извинится перед подростком. Не промямлить что-то нерешительно, не попросить прощения, потому что «так принято», а серьезно — показав свое намерение избегать конфликтных ситуаций в будущем.

Открытая работа над ошибками — отличная возможность для подростков: промахи родителей говорят о том, что последние не идеальны, но умеют справляться с кризисами и поражениями, учатся на ошибках и готовы извлекать из них уроки. Гораздо больше вдохновляют, таким образом, не глянцево-картинки героев, а живые примеры мамы и папы, которым можно следовать.

В дзен-буддизме есть история трех учителей, которые размышляют о своей роли в становлении подростков. Первый учитель смотрит на учеников как на пустой горшок, который он должен наполнить знаниями и информацией, чтобы те могли усовершенствовать свою жизнь. Другой учитель считает своих подопечных бесформенным куском глины, из которого он своими действиями лепит некий идеал, отвечающий его представлениям. Наконец, третий учитель относится к своим ученикам как к цветам, растущим в его саду. Все они разные, и, наблюдая за ними, он определяет индивидуальные потребности каждого — в воде, солнечном свете или в личном подходе. Кактусу нужно меньше воды, чем калужнице болотной, розе — больше солнца, чем плющу, только что посаженному самшиту — больше удобрений, чем уже взрослой березе.

Во всех трех подходах есть рациональное зерно: конечно, учителю нередко приходится утолять неутолимую жажду знаний подростков. Иногда ученикам нужен образец для подражания. Но гораздо разумнее действует тот учитель, который соотносит свои педагогические действия с соответствующей стадией развития и индивидуальными потребностями ребенка.

«Но что это означает в моем случае? — несколько раздраженно спрашивает мать трех сыновей-подростков. — Что конкретно мне делать? Я хочу, чтобы всем троим было хорошо. Чтобы они потом не обвиняли меня в том, что я кого-то обделила, отдав предпочтение другому». Она растеряна: «Я просто не справлюсь со всем этим. У старшего хорошо идет математика, у младшего — нет, и это несмотря на занятия с

репетитором. Средний все время копается. И чем больше внушений я ему делаю, тем больше он отгораживается. Но он должен научиться крутиться, иначе ему тяжело придется в жизни!»

Стремление к перфекционизму вызывает у родителей нетерпение и чувство беспомощности. А у подростков — чувство неполноценности, им кажется, что они неудачники, что их никто не любит. Вот поэтому действия родителей-перфекционистов постоянно терпят крах. Они не справляются с ошибками в воспитании (которых не избежать) и ищут виноватых. Некоторые начинают корить себя, считают, что ни на что не способны. Другие видят зло вовне — в школе, обществе, в средствах массовой информации и т. д. Многие находят козла отпущения в собственном ребенке, который изо дня в день вынужден наблюдать потерпевших неудачу родителей-перфекционистов. Иногда последние переносят собственный страх провала на ребенка, а то и вовсе обвиняют его в том, что их идеальное воспитание терпит поражение. Это можно описать разными способами в зависимости от состояния родителей: «Я прилагаю столько усилий ради тебя, а ты приносишь из школы такие оценки!» Или: «Если бы только у меня в детстве были возможности, которые есть у тебя! Да я бы горы свернул!» Или: «Вот что я тебе скажу: когда-нибудь и моему терпению придет конец. Больше я этого не потерплю!» Или: «Я тоже переживаю, когда приходится на тебя кричать! Правда! Но иначе ты не понимаешь!»

С завышенными требованиями можно справиться, если родители (или педагоги) будут учитывать некоторые принципы:

- Не каждый подросток поддается влиянию. Дети — это не чистый лист бумаги, их характер сформирован в результате множества требований и условностей. Помните: воспитательный процесс должен учитывать индивидуальные особенности подростка. Возможно, ваше нетерпение, боязнь провала или даже беспомощность уходят корнями в стремление изменить в ребенке что-то, что изменить невозможно. Иногда

подросток, который в детстве был подвижным и ловким, как пантера, в период полового созревания превращается в улитку. И в этом снижении темпа, возможно, есть некий смысл. Вместо того чтобы приделывать улитке крылья, гораздо продуктивнее будет стать ее верным спутником. Улитки с крыльями не могут летать, они тут же падают. Улитки, у которых есть провожатый, чувствуют себя в безопасности, и это ощущение усиливается, когда они четко осознают всю защитную силу установленных для них рамок.

- Каждый ребенок уникален. Подростка нельзя постоянно сравнивать с другими. Родители прибегают к этому в основном тогда, когда хотят указать детям на их недостатки. И сами сильно переживают: «Что я сделал не так?», «Почему у меня такой ребенок?», «Что люди подумают обо мне и моем сыне / дочери?»
- Если в семье несколько детей, невозможно угодить всем одновременно. Этот правовой фундаментализм связывает по рукам и ногам, превращает родителей в жертв шантажа: «Ему всегда достается больше! Меня ты вообще не любишь!» Имейте в виду: невозможно ежеминутно угождать всем. Но можно постараться принимать каждого с его особенностями, индивидуальными умениями, учитывая его этап развития. Если ребенок уверен, что родители его принимают, он с легкостью преодолеет все разочарования и кризисы.

Некоторые родители действуют по принципу: если у моего ребенка в период полового созревания все хорошо, то и у меня все хорошо. Тот, кто руководствуется этим девизом, не только постоянно мучается от чувства вины и собственных неудач, но и тратит все силы и энергию на то, чтобы изменить ребенка и его окружение. Потому что, в конце концов, у него все должно быть хорошо. Родители, которые приносят себя в жертву, с головой уходя в воспитание, вызывают у подростков смешанные чувства. Позиция жертвы, в которую они себя

загоняют, порождает у подрастающего поколения агрессию, приводит к симбиотической зависимости. Не пытайтесь изменить того, кто меняться не хочет! Оценивайте свои силы трезво. Если ваш ребенок, как тот омар, отступает в пещеру, не надо идти за ним. Чем активнее вы наступаете ему на пятки, тем дальше уходит он сам. Дайте ему время и займитесь тем, кого вы действительно можете изменить, — собой!

Ведь вас будут ждать новые задания, когда ваш омар выйдет из пещеры. Он ожидает увидеть других родителей, не таких, какими они были до его отступления. Бывает и так, что ему больше вообще не нужны мама с папой или он ищет в них нечто иное, нежели раньше. Чтобы их отпустить, он должен сделать им плохо, обесценить их. Подросткам трудно отделиться от «ватных» родителей, которые ко всему относятся с пониманием, от родителей-приятелей, которые считают себя союзниками и лучшими друзьями своих детей. В этом случае последним не хватает поводов для разногласий и возможности для сепарации. Однако подростки могут не справиться и с обратной реакцией: когда те отвечают на желание сына или дочери отделиться болезненным отступлением. Трудно выдержать противоречивые действия подростков: с одной стороны, они пытаются отгородиться от родителей с помощью яростного, утрированного неприятия и словесного унижения, с другой — им необходимо чувство локтя, внутренней связи. Родители апеллируют к потенциальной защите, чувству безопасности, взывают к памяти об общих ценностях и убеждениях. Подвергая отношения проверке, подростки испытывают семейные узы на прочность, пытаются понять, какие стрессы они могут выдержать.

Подростки справляются с многочисленными переменами, связанными с половым созреванием, тем легче, чем активнее работают родители над изменением собственной личности. Если же последние не признают своих ошибок, юноши и девушки расценивают это как несовершенство первых.

Молодые люди лучше справляются с напряженными моментами полового созревания, когда чувствуют, что с

родителями все в порядке. Они легче отпускают маму с папой, когда ощущают их эмоциональную и духовно-душевную стабильность. Ее не следует путать с перфекционизмом, это скорее некое равновесие, состояние, допускающее и взлеты, и падения, и счастье, и печаль. Стабильность предполагает освежающую воду оазиса вкупе с палящим солнцем пустыни. Подросткам нужны родители, которые воспринимают их усилия как личный вызов.

«Я желаю тебе только добра!»

Многие родители не решаются на конфликты. Однако тот, кто практикует гармонию ради гармонии и не хочет, чтобы дети познали в жизни разочарование, безгранично их балует.

Такой перфекционизм часто продиктован ментальной установкой «Я хочу тебе только добра!». Родители строят утопические планы, упуская из виду склонности и умения детей, не осознавая их желания и интересы. В ответ такой подход часто вызывает протест ребенка, снижение успеваемости в школе. Несмотря на то что позиция «Я желаю тебе только добра!» несет хороший посыл, в ней часто не учитываются индивидуальные особенности ребенка. С другой стороны, тот, кто реалистично относится к процессу развития, не станет баловать ребенка. Баловать — значит либо не устанавливать никаких рамок, либо делать их слишком узкими. Баловать — значит проявлять гиперопеку, компенсируя тем самым отсутствие близких отношений.

Позиция «Я желаю тебе только добра!» на самом деле не позволяет отпустить ребенка, то есть отказаться от идеи уберечь подростка от кризисов. Некоторые родители дают детям лишь внешнюю свободу, они боятся неудач в жизни своих чад и, таким образом, снова привязывают их к себе. Отпустить — значит дать детям вылететь из гнезда, но мысленно оставаться с ними. В противном случае из-за ущемленного самолюбия подростки будут воспринимать сепарацию как изгнание, даже разрыв или отъединение.

Еще одной гранью перфекционизма является желание сделать все по-другому. Я обратил внимание: многие взрослые, у которых есть дети, воспринимают собственных родителей менее отстраненно. При этом они сначала вспоминают о том, что не удалось в их воспитании, и хотят наверстать упущенное, показать своим родителям уже задним числом, как воспитывать правильно. Эффект, как правило, получается обратный: такие родители быстро занимают терапевтическую позицию по отношению к своему ребенку, считают себя незаменимыми, смотрят ему в рот, предугадывая все его желания, и забывают о собственных потребностях. Или подросткам приходится выполнять желания родителей, которые те не смогли реализовать в своей жизни, — и это без учета индивидуальных требований и умений. Иногда родители, желающие все сделать по-другому, переходят из одной крайности в другую и в конце концов приходят к неутешительному выводу: «Все делается совершенно не так!»

Ситуация на семинаре: Ангела, четырнадцать лет, веселая девочка, сидит напротив мамы, очень уверенно мне улыбается. Мама записалась на прием, потому что старается воспитывать дочь правильно, по-другому, но ничего у нее не получается. Как назло, все, что она придумывает и планирует, идет наперекосяк. Внимательно выслушав нескольких участников, Ангела спрашивает, можно ли ей поделиться своей проблемой (ее маме я до этого момента слова не давал). Я согласно киваю, и она спрашивает: «Почему, когда я иду в пятницу на вечеринку, мне не говорят, во сколько я должна быть дома?» В первые секунды я сбит с толку, так как не ожидал этого вопроса: обычно подростки жалуются, что им ставят слишком узкие временные рамки. Я прошу ее повторить вопрос. И Ангела — вполне уверенно — говорит еще раз: «Почему, когда я иду в пятницу на вечеринку, мне не говорят, во сколько я должна быть дома?» — «А ты хочешь знать точно, когда тебе нужно вернуться?» — спрашиваю я. Ни секунды не задумываясь, Ангела отвечает: «Ну конечно!» — «А почему?» Она улыбается: «Во-первых, мне

хочется поспорить с мамой насчет времени возвращения, а во-вторых, знать, что ей не все равно, если я не приду».

Мать Ангелы, фрау Хуберт, выглядит озадаченной. Она ушам своим не верит: «Быть того не может! Моя милая Гелихен, я ведь к тебе так хорошо отношусь. Моя милая Гелихен, я ведь тебя люблю». И тогда она обращается ко мне: «Будучи молоденькой девушкой, я не могла оставаться где-то надолго, должна была возвращаться домой. У меня не было подруг, я часто была аутсайдером. И тогда я себе поклялась, — она автоматически поднимает правую руку, — что, когда у меня будет дочь, я не буду ей указывать, во сколько ей быть дома. Пусть сама решает. Ведь она уже взрослая». Она поднимает плечи, как будто оправдываясь. «Нет, — отвечает Ангела голосом, полным решимости, — делай так, как считаешь нужным». — «Но Ангела, — испуганно отвечает мать, — что это значит?» Ангела мудро улыбается: «Я не ты, а ты не бабушка!»

Подростки безошибочно чувствуют, когда их родители ведут себя неискренне. Родители, привыкшие жалеть себя, для них так же противны, как родители, которые жертвуют собой ради блага детей и не могут выразить то, что чувствуют.

Просьба Ангелы о четком времени проясняет еще один важный аспект: осуществление педагогических приемов насильно, посредством эмоционального давления, и отказ от границ и правил — это две стороны одной медали. Многие родители, отмечая прежде всего стремление подростков к свободе, предоставляют им это право. Оно, безусловно, необходимо, чтобы позволить подросткам поступать самостоятельно. Но взрослые забывают при этом, что свобода, в которой нет ни правил, ни границ, подростков пугает. Да, вседозволенность тоже может сбивать с толку. Свобода, при которой подростки не чувствуют связи с родителями, страшит. Только зная о наличии безопасной гавани, куда можно вернуться в шторм и непогоду, молодые люди могут отправиться исследовать манящий неизвестностью океан.

Детям не нужно, чтобы родители отрабатывали на них свои прошлые ошибки. Они хотят, чтобы их принимали такими,

какие они есть. И сами готовы принимать родителей так же: со всеми их слабостями и сильными сторонами, с ошибками и попытками их избежать. Идеальные папа и мама, которые хотят делать все правильно, — это самый проблемный вариант для взрослеющих детей. Последние вовсе не хотят, чтобы взрослые воспринимали их как безликих экспонатов. Если же они это чувствуют, то пытаются отрезвить родителей с помощью фактов, как бы говоря им: избегая ошибок своих родителей, вы точно наделаете собственных.

Когда я делюсь этими соображениями на семинаре для родителей, меня перебивает Анна, мать двух дочерей:

— Вы правы. И я этот урок усвоила!

По ее словам, ее отец был довольно авторитарным человеком и не давал ей много свободы. У него были свои сильные стороны, и он всегда стоял на своем.

— Отец знал, что хорошо для меня. Помню один день, — продолжает она. — Мне было четырнадцать лет. В пятницу в нашей деревне состоялся праздник. Мои подруги были там и Юрген тоже, и мне очень хотелось с ним увидеться!

— Юрген? — спрашиваю я.

— Да, Юрген, мой нынешний муж, вот он, — улыбаясь, она указывает на мужчину рядом с собой. — Иногда я думаю: весь этот театр, который устроил тогда отец, был из-за него. Если бы я тогда знала! Ну, что уж теперь.

Остальные участники семинара громко смеются.

— Итак, — продолжает Анна, — мой отец был неумолим. Я старалась убедить его отпустить меня, как могла: лестью, угрозами, слезами. Я перепробовала все уловки, он стоял на своем. Через десять минут ему все это осточертело. Он выпрямился, посмотрел на меня и сказал совершенно спокойно: «Девочка, пока ты ешь мой хлеб, ты будешь делать то, что я скажу. Одним Юргеном больше, одним меньше. На нем свет клином не сошелся».

Ее глаза сужаются, как будто она все еще сердится на отца.

— О, как я ненавидела его в этот момент. Была готова просто убить... Убить, четвертовать этого старика!

Но потом, по словам Анны, она быстро успокоилась.

— Я поклялась себе, что своих детей буду воспитывать по-другому. Фраза, сказанная моим отцом, никогда не должна была слететь с моих губ, — она улыбается. — И потом, лежа вечером в постели, я представляла себе, как буду однажды разговаривать с дочерью, уговаривать ее передумать, если она вдруг будет делать что-то по-своему. Воображала, как дочь, улыбаясь, возьмет меня за руку и скажет: «Как хорошо, что ты меня понимаешь, мамочка, ты меня убедила!» Ха, конечно!

Анна делает короткую паузу.

— Я дура, да и Юрген не сказочный принц. Вот и Лена, наша старшая, не сказать что сразу понимает, что к чему. Вся в меня.

— Что вы имеете в виду? — спрашиваю я.

— Потом я даже изучала психологию общения, училась разговаривать с детьми и все такое. Просто хотела все сделать правильно. Мы перепробовали множество ролевых игр, у меня все отлично получалось, я была так убедительна!

— И? — не скрывая любопытства, спрашиваю я.

— Сейчас Лене четырнадцать. На днях она захотела пойти на вечеринку. От таких мест не жди ничего хорошего. Я слышала об ужасных вещах. А ей всего четырнадцать, — вздыхает Анна. — Мы с ней сели, и я попыталась отговорить ее идти в этот клоповник. Говорила я совершенно спокойно. Перечислила ей все недостатки!

— И дочь вас поняла?

— Куда там! — Анна решительно мотает головой. — Она вела себя совершенно не так, как пишут в книгах, которые я читала.

Я не могу сдержать улыбку.

— Да я и сама понимаю, как глупо себя вела!

— Дочь вас проверяла?

— Еще как! Лена отгородилась, не желала слышать никакие аргументы. Упрямылась: «Ты подлая! Всех отпускают! Ты не хочешь, чтобы я нашла себе парня!» — и так далее и тому подобное. Я была на грани срыва, но сказала себе: «Анна, успокойся! Держи себя в руках! Никаких угроз!»

Усмехнувшись, она продолжает:

— Мы торговались так минут тридцать, и вдруг в моей голове возник образ моего отца, его ухмылка, как будто подначивающая: «Ну давай! Скажи это!» И тогда я решила предпринять еще одну, последнюю, попытку все объяснить. Но дочь заладила как попугай, нет и нет. И наконец я взорвалась: «Хорошо, иди, но чтобы дома была в десять вечера!» — «Почему?» — совершенно спокойно спросила Лена. «Потому что я так сказала! Потому что я так сказала! Слышишь, потому что я так сказала, я твоя мать!» — крикнула я. В меня словно черт вселился. Лена посмотрела на меня и сказала: «Мам, ты прям как дедушка — только еще хуже!»

Отвечая на мой вопрос, почему она так долго взывала к благоразумию дочери и отказывалась от собственных чувств, Анна говорит:

— Я не хотела быть похожей на своего отца!

— А каким был ваш отец?

— Жестким, авторитарным, контролирующим все и вся!

— А были ли у него хорошие стороны?

Анна надолго задумывается, а потом медленно произносит:

— Я знала, что дорога ему. И еще: если он говорил «нет», это означало «нет». Если же он говорил «да», я всегда могла положиться на его слово!

— И вы не хотите быть такой?

Анна на секунду замолкает:

— Хочу! Но все же как-то по-другому!

Только бы не стать такими, как родители!

В своих педагогических методах Анна пытается абстрагироваться от воспитательной манеры отца. Все, что хоть отдаленно о ней напоминает, она истолковывает как ошибку. Но в какой-то момент она чувствует, что идет по его стопам. Чтобы выработать собственный стиль воспитания, родителям нужно внутренне оторваться от того, который был в их детстве. Только так возникает дистанция, позволяющая принимать в себе родительское влияние. Благодаря этому можно увидеть по-другому как положительные, так и отрицательные моменты в собственном детстве и юности. Тот, кто действует слишком

импульсивно, так и останется зацикленным на травмах и шрамах. Чтобы оценить, насколько воспитательные методы родителей влияют сейчас на ваши, нужно ответить себе на два вопроса.

- Какие педагогические методы родителей казались мне в детстве конструктивными и укрепляли мою личность? Как мои родители их применяли? Где я применяю методы, оказавшиеся столь удачными, в воспитании своих детей?
- Какие методы родителей казались мне ограничивающими, покровительственными, унижительными? Кто или что помогло мне в свое время справиться с этими педагогическими ошибками?

Найдя ответы на два этих комплексных вопроса, вы будете проще относиться к тому, что в вас есть от собственных родителей. Желая делать все иначе, мы часто пренебрегаем положительными моделями поведения, которые на самом деле стоит сохранить и развить. Тот, кто хочет делать все по-другому, ломает традиции. Такие родители подобны дереву без корней — его способно опрокинуть малейшее дуновение ветерка. Родители без педагогического фундамента становятся зависимы от новых веяний, крутятся как белки в колесе и уже и сами не знают, каких взглядов придерживаться.

Поступать не так, как ваши родители, необходимо, если в вашем детстве имели место унижение и механическая отладка, подгонка. Тот, кто видит в себе следы этого влияния, знает, как справлялся в детстве с этими воспитательными практиками, как учился заботиться о своем физическом и душевном спокойствии. Меня здесь интересует не запоздалый разбор ошибок, что-то типа: «Все было не так уж плохо!» Скорее я пытаюсь сказать, что уверенные в себе дети, когда-то оказавшиеся жертвами неправильного воспитания, теперь способны разработать свои собственные стратегии.

«Но что я теперь должна делать? — настаивает Анна. — Ваши мысли на этот счет мне понятны».

Анне важно быть не такой, как ее отец, который навязывал ей в детстве свою волю и олицетворял собой контроль и власть. Анна хочет донести свои убеждения до дочери, взывая к ее благоразумию и проницательности, но при этом упускает из виду, что сама же манипулирует ею, пытается сформировать ее по своему образу и подобию. Она тоже проявляет силу. Лена чувствует это и провоцирует маму, пока та не сбросит маску. Анна не делала разницы между положительными («Я знала, что я ему дорога») и отрицательными («Он был авторитарным») установками из своего детства, ей никак не удавалось разобраться с собственным прошлым. Это, правда, не означает, что она теперь должна копировать поведение властолюбивого отца, ей скорее надо научить дочь выдержке, задать какие-то ориентиры. Анна может показать Лене, что та ей дорога. И обойтись без манипуляций. Конечно, тут не избежать конфликтов и трений, отстаивания собственного мнения. Поскольку причиной конфронтации в детстве Анны были гиперопека и унижение, она избегает выяснения отношений, предпочитает долгие разговоры, чтобы в чем-то убедить Лену. При этом конфликты матери и дочери выглядят по-другому: в их основе не всезнайство старшего, а уважение. Стиль воспитания, ориентированный на власть, приводит к покорности, подобострастию, отказу от собственной точки зрения. В партнерских же отношениях ключевым является принятие друг друга.

«Теперь мне все ясно, — думает Анна. — Но я все равно злюсь и обижаюсь, когда случаются ошибки — и особенно когда ситуация напоминает мне, что я дочь своего отца».

В основном такие проблемы вызваны иррациональными убеждениями: человек раздражается, сердится, когда в жизни все происходит не так, как он себе представлял или представляет. Конечно, разочарования, тянущиеся из детства, сильно усложняют повседневную жизнь. Но, может, на них можно посмотреть по-другому: «Жаль, что я никак не найду общий язык с дочерью. Надеюсь, когда-нибудь я научусь с этим справляться». Или: «Ужасно, что у нас вечные проблемы из-за

нерадивости сына. Но думаю, мы найдем решение. Всему свое время». Сами бытовые ситуации расстраивают гораздо меньше, чем мнения и установки, с помощью которых вы их оцениваете. Родители и педагоги выстраивают собственную воспитательную реальность, интерпретируя ее либо в положительном, либо в отрицательном ключе.

— Когда я думаю о том, — повторяет Анна, — что допустила с Леной все возможные ошибки, мне становится не по себе.

— А какая она, ваша Лена? — спрашиваю я.

Анна отмахивается, потом улыбается:

— Она классная!

— Тогда, возможно, вы совершили классные ошибки!

Она смотрит недоверчиво, не совсем понимая.

— А что бы сказала ваша дочь, если бы была здесь?

— Наверно, что я абсолютно нормальная. И слишком заморачиваюсь со всем этим. И что она хочет отправить меня на Луну, а потом крепко обнять, чтобы почувствовать мою поддержку и любовь.

Многие родители надеются услышать о своих ошибках от тех, к кому обращаются за советом. Они ждут, что им станет совестно. Однако можно понять, что что-то сделано неправильно, только тогда, когда знаешь, как правильно. Сейчас появляется все больше информации о воспитании. С одной стороны, это облегчает процесс, но с другой — порождает неуверенность. Взрослые читают о вызывающих тревогу последствиях определенных стилей воспитания. Они переживают, как их действия повлияли на детей. Некоторые вдруг обнаруживают, что одна допущенная ими ошибка (объективно одна) была продуктивно проработана ребенком. Потому что подростки не одинокие жертвы, они создатели своего мира. Но это не должно быть поводом нарушать их волю. Если родители регулярно наказывают своих детей вербально (а бывает, и физически), они явно поступают неправильно: роковые последствия этого известны. Фразы типа «Пара шлепков еще никому не повредила» выражают не только

отсутствие уважения к личности ребенка, но и неготовность искать возможности для партнерского взаимодействия.

Важно внимательно отслеживать недочеты и промахи в своих педагогических действиях и делать работу над ошибками. Однако не путайте их с самобичеванием и жалостью к себе. Тот, кто из кожи вон лезет, стараясь избежать ошибок, злится и никак не может успокоиться из-за уже допущенных, движется в противоположном направлении — и будет постоянно ходить по кругу. Важнее и дальновиднее признаться себе: «Ошибки — часть меня», «Я могу допускать ошибки». Таким образом, вы принимаете их как часть своей личности и готовы искать иные способы разрешения конфликтов. Поверьте: гораздо труднее избегать ошибок в воспитании, чем разбираться с ними, «опустив забрало».

Поддержать и выстроить отношения

С началом полового созревания отношения между родителями и детьми меняются. Подростки требуют большей самостоятельности, ответственности, хотят доказать, что способны думать своей головой. Этот процесс часто сопровождается обесцениванием родителей, даже отказом от них.

«Когда я встречаю на улице своего сына с друзьями, — говорит одна мама, — он меня совершенно не замечает. “А это не твоя мама?” — спросил на днях один из его приятелей. Сын нервно обернулся и сказал: “А, точно, она”. Меня это уже начинает раздражать». «А моя дочь подкалывает меня, стоит мне элегантно одеться и накраситься, — жалуется другая мама. — “Должно быть, ты упала в бочку с тушью” — и это еще самая мягкая из ее формулировок. На днях, когда я надела модное платье, сын заявил, что мой внешний вид за гранью добра и зла».

Еще у одной пары родителей сформировалось ощущение собственной ненужности, другие же надеются избежать процесса сепарации — что, безусловно, иногда случается. Действия подростков многие родители интерпретируют как отступление — и этот процесс вызывает у них разочарование, обиду, безропотное смирение. А вот родительское отступление приводит некоторых подростков только к раздражению.

Тот, кто самоустраняется от процессов воспитания, самоустраняется — по крайней мере, в субъективной оценке подростков — и от отношений в целом. Дети чувствуют себя одинокими, им кажется, связь с родителями порвана. Как следствие, они ощущают, что потеряли поддержку и лишились ориентиров. А это порождает страх и неуверенность. Нередко подростки стремятся с помощью неподобающего поведения привлечь внимание к ситуации. Они будут сильно тянуть одеяло на себя — вербально и физически, — пока не добьются своего. Даже негативное внимание (например, наказание) для них

лучше, чем полное пренебрежение. И потому их действия, выходящие за рамки дозволенного, нередко являются криком о помощи. Так они заявляют о своей потребности в отношениях и живом авторитете.

Подросток нуждается в личном примере для подражания, в человеке, который будет поучать и советовать. Но вместе с тем не будет путать совет и собственное мнение с тотальным контролем и возможностью показать, кто тут самый умный. Педагог Иоганн Песталоцци¹⁴ выразился так: «Воспитание — это пример для подражания плюс любовь». Родители должны убеждать ребенка последовательными действиями, исполненными любви, собственным жизненным опытом; им необходимо уметь показывать перспективу, а свою точку зрения воспринимать не как нечто непоколебимое, установившееся однажды раз и навсегда. Подросток тоже расширяет свое пространство для маневров, сталкиваясь с самым разным опытом, зачастую с дилеммами, и это требует сил, иногда перегружает психику, лишает уверенности. Именно поэтому мнение родителей так важно, а иногда и весьма желанно.

Мать четырнадцатилетнего Арне рассказывает, что ее сын хотел на днях пойти к друзьям с ночевкой. Ребята задумали посмотреть несколько боевиков подряд, начиная с одиннадцати часов вечера. Это были фильмы категории 16+.

— Что меня смутило, — рассказывает его мама, — так это то, что он вообще подошел ко мне с этим. Он мог сказать, что просто хочет переночевать у друга. Но он спросил! Я сказала, что мне нужно подумать, сразу как-то не нашлась, что ответить. Но я тут же предупредила, что мне совсем не по душе такой видеовечер. За ужином Арне спросил еще раз. К тому моменту у меня был готов ответ.

— И какой же? — спрашиваю я.

Она улыбается:

— Не оригинальный, но вы пишете, что не следует придумывать идеальных решений. Если нет ключа, иногда

подходит и отмычка.

— И как выглядела ваша отмычка?

— Я что-то сказала Арне о защите несовершеннолетних, о том, что несу ответственность за его воспитание и что фильмы категории 16+ ему смотреть нельзя.

— И как отреагировал на это ваш сын?

— Он принял мой аргумент. Позвонил одному из своих друзей, сказал, что ему не разрешают прийти и он вынужден остаться дома.

— Как вам кажется, почему ваша идея сработала?

— Думаю, он и сам был рад, что его не пустили. Ему самому вся эта история была не по душе. Но, должно быть, он не решался сказать об этом друзьям. Мой совет избавил его от дилеммы!

Она делает паузу.

— Но откуда мне было знать заранее? Ведь все могло пойти не так!

— Вы не давили его своим авторитетом, Арне почувствовал, что его понимают. Вы не стали упрекать его, но дали четко понять, что несете за него ответственность.

Подросткам нужны советы родителей, их наставления. Они не хотят, чтобы им во всем потакали, относились с пониманием и безо всякой критики к тому, что они говорят, думают и делают. Дать хороший совет — не то же самое, что просто согласиться. Иногда может быть полезнее и продуктивнее отсоветовать. При этом важно, чтобы родители отстаивали свою позицию. Принимать подростков, проявлять понимание к их поступкам не означает позволять им все и вся. Иногда им не требуется внимание, они просто провоцируют своими шутками, презрительными высказываниями и использованием символов, призывающих к насилию.

Хайнер Альберс — советник по делам мигрантов в своем городе. Он сидит в гостиной и читает газету, как вдруг входит его тринадцатилетний сын Свен. Хайнер Альберс в хорошем настроении, он сегодня открыл мультикультурный центр в своей общине, что было встречено всеобщим одобрением.

— Добрый вечер, — говорит Свен.

— Добрый, — отвечает отец, ненадолго откладывая газету в сторону. К нему подходит сын.

— Ты сегодня открыл виллу для турок, — скорее комментирует, нежели спрашивает Свен.

Хайнер Альберс обдумывает его слова. Свен предпринимает еще одну попытку — он явно провоцирует отца.

— Ты сегодня отдал «Мраморную виллу» чертовым туркам, — безапелляционно замечает он, его голос звучит все громче и бескомпромисснее.

Хайнер Альберс откладывает газету в сторону.

— В чем дело, Свен? Чего ты хочешь? Вывести меня из себя? — говорит он спокойно и сдержанно.

— Ты им все готов принести на блюдечке, этим исламским негодьям. Все!

Хайнер Альберс не мигая смотрит на сына и говорит твердым голосом:

— Эй, что это значит? Ты обедаешь у турка, у тебя друзья турки. В прошлом году ты ездил на каникулы в Турцию.

— И это был отстой! — огрызается Свен. — Полнейший отстой!

— Но тебе понравилось, ты хотел вернуться!

— Никогда такого не говорил!

— Ну хорошо, никогда такого не говорил, — примиряюще повторяет отец.

— Говорил! Но теперь не хочу. Чертовы турки! Ты сам уже наполовину турок!

«Во мне все клокотало, — вспоминает отец тот разговор. — Но я как-то посещал семинар “Как правильно разговаривать с молодежью”, где меня научили: не давайте себя провоцировать. Удалитесь в чертоги своего разума и сосчитайте до десяти, прежде чем что-либо говорить. Для верности положите правую руку на сердце и скажите: “Я совершенно спокоен!” Да уж, пару раз это помогало». Хайнер Альберс улыбается. «Пока я блуждал в поисках чертогов, Свен продолжал словами подталкивать

меня к пропасти. И договорился до того, что я действительно рассвирепел».

Свен продолжает гнуть свою линию. Хайнер Альберс сохраняет спокойствие, но внутри все клокочет. «Мне уже не до чертогов разума, желваки заходили, я готов взорваться...» Видя, как отец пошел пятнами, как вытянулись и дрожат его губы, Свен решается нанести окончательный удар — бьет на поражение:

— Загнать бы их всех в море!

Хайнер Альберс вскакивает и громко кричит:

— Довольно! Хватит! — И указывает сыну на дверь. — Уходи! Вон отсюда! Немедленно!

Его голос срывается.

— Убирайся! Иначе я за себя не ручаюсь!

Свен наигранно медленно разворачивается.

— О'кей, я и так собирался уходить. Здесь несет чесноком!

Хайнер Альберс бессильно опускается в кресло, бормочет что-то о чертовом воспитании, жалеет себя. «И чем только я это заслужил!» А потом: «Гаркнув на него, я почувствовал облегчение. Прямо как свежесть, наступившая после бури!»

Два часа спустя отец стучится к сыну в комнату. Услышав «Войдите!», он открывает дверь и видит Свена, мирно лежащего на кровати. Он читает книгу об Анне Франк.

— И как тебе?

— Супер! — отвечает Свен. — Девчонка что надо!

— Я хотел бы извиниться, — начинает Хайнер Альберс.

— За что?

— Что вышел из себя! Это нехорошо! Но ты меня спровоцировал, то, что ты сказал о турках, было чересчур. Понимаешь?

— Знаю!

Хайнер Альберс обескуражен. Свен серьезно смотрит на отца.

— Знаешь, пап, если видишь, что мне охота с тобой поругаться, отвечай мне, не миндальничай!

На мгновенье отец растерян, потом смущенно улыбается.

— Пап...

— Да?

— А пойдём к черто... — Свен замолкает и поправляется: — Пойдем поедим к турку, я проголодался! Там лучшая еда на свете!

Этот конфликт только лишний раз доказывает, что подросткам хочется поперекататься, помериться силами. Они провоцируют споры о том, что такое хорошо и что такое плохо, что нравственно, а что аморально, что правильно, а что нет, что ранит, а что идет на пользу. Взрослые, не готовые к такому противостоянию, вводят подростков в ступор. Молодые люди то нащупывают границы дозволенного, то пытаются вывести взрослых за рамки. Для них все средства хороши.

«Понимаете, — говорит Хайнер Альберс, глядя на произошедшее уже с высоты приобретенного опыта, — проделай я такое со своим отцом-нацистом, это было бы нормально. Но ведь я прививал Свену либеральные ценности, объяснял ему, что нужно уважать другие культуры, — и вдруг такое. Я же не какой-нибудь старый хрыч с авторитарным мировоззрением. Откуда в нем это?»

Удивительно, конечно, как отношение «вот-раньше-все-было-по-другому» проявляется и в нынешнем поколении родителей. Если когда-то речь шла о памяти императора или короля, о дисциплине и порядке, то сегодня скорее ориентируются на события 1968 года и бурные 1970-е годы¹⁵. «Мы, — говорит Хайнер Альберс, — прекрасно знали, чего хотим. И боролись за свои идеалы. А сегодня что?»

Кто возводит прошлое и память о собственной юности в некий абсолют, задает настолько высокую планку, что подрастающее поколение просто не может соответствовать этим стандартам. А таким образом нынешнюю молодежь невозможно оценить по достоинству.

Доверие — это вера в человека

Восемнадцатилетняя Карина рассказывает, что уже несколько недель у нее есть собственная машина, чтобы ездить утром на учебу. Мама была против покупки. «С тех пор как стало ясно, что у меня будет машина, мама была постоянно на взводе: “Будь осторожна. Смотри, чтобы ничего не случилось!” Я больше не могла это слышать». Карина задумывается, смотрит на свой большой палец в гипсе. «Вот он — результат этих разговоров!» Потом она рассказывает, как мама прощалась с ней каждое утро: «Карина, пожалуйста, будь внимательна, поосторожнее там. Ты же знаешь, как быстро все может произойти». И вот я, натянутая как струна, за рулем. И думаю: только не накаркай мне аварию! Собственно, так оно и получилось. Должно быть, я отвлеклась и оказалась в кювете. Первой моей мыслью было: и что же мне теперь скажут дома?» — «И что?» — спрашиваю я. — «Мама просто заметила: “А я тебе говорила!”»»

Разговоры с подростками показывают, как легко они поддаются увещаниям родителей — и особенно матерей. Вечные «Повнимательнее там!» или «Будь осторожен!» не всегда помогают взрослеющим детям сконцентрироваться или стать увереннее. Наоборот, такие фразы только нагнетают излишнюю нервозность. И даже могут ненароком превратиться в самоисполняющееся пророчество.

Конечно, подростки часто подвергаются объективным опасностям. Но если постоянно на них указывать, меньше их не станет, и уж точно такое поведение ни от чего не защитит. Они должны научиться вести себя самостоятельно и отстаивать свои права в сложных ситуациях. Но для этого родителям придется их отпустить. Молодые люди только тогда будут действовать уверенно, когда увидят, что взрослые поддерживают их на пути к самостоятельности. Подросткам необходимо доверие родителей. Чем оно сильнее, тем сильнее и внутренняя связь, тем лучше подростки справляются со сложностями. Несамостоятельные и обескураженные, они не только терпят больше неудач, но и чаще становятся жертвами и в значительной мере подвержены негативным

переживаниям, поэтому поощряйте своих детей, дайте им почувствовать ваше доверие!

«Что же, — спрашивает одна мама, — мне больше не высказывать своих опасений?» Конечно, высказывать. Но делать это четко, чтобы дети могли войти в ваше положение. «Это как?» — спрашивает отец, у которого нет-нет да и вылетит «Будь осторожен!».

Формулировки типа «Конечно, я переживаю, когда ты в дороге. Но я знаю, что ты в состоянии о себе позаботиться!» или «Мне бывает некомфортно, когда ты туда едешь. Но я думаю, ты справишься!» преследуют двойную цель: с одной стороны, они ясно выражают родительский страх, с другой — отпускают подростка и придают ему мужества действовать самостоятельно. Обычно в таких ситуациях подростки реагируют твердым «Все будет хорошо!» или «Справлюсь!».

Чтобы спокойно демонстрировать подростку свое доверие, между родителями и детьми должны быть эмоционально стабильные отношения. «Мне это все далось нелегко, — рассказывает Вера Фишер, мать шестнадцатилетнего Свена. — У моего сына была серьезная травма в прошлом году, когда он катался на лыжах. Он даже несколько месяцев просидел в инвалидном кресле. И вот он снова хотел поехать. С теми же друзьями. “Вам не о чем беспокоиться, — сказал он. — Я позабочусь о себе!” Я ему разрешила, но рассказала о своих страхах. Когда он собирался в отпуск, я мысленно послала ему в дорогу ангела-хранителя и сказала на прощание: “Я тебе доверяю!” С ним ничего не случилось, но все вокруг — мои друзья, соседи и родственники — упрекали меня и даже ругали, недоумевая, как я могу действовать так легкомысленно после того, что было. Теперь я знаю, что могу полностью доверять Свену. Но доверять — значит и отпускать».

А для этого нужны некоторые предпосылки:

- Укрепляйте уверенность своих детей в их способности решать проблемы. Будет лучше, если вы сами будете ее излучать, демонстрируя правильное отношение личным примером.

- Будьте рядом, если подросткам понадобятся ваш совет и поддержка. Чувство локтя, знание того, где — в случае необходимости — искать опору и ориентиры, помогает им исследовать неизвестные пути и справляться с кризисами.
- Выражайте свои страхи и опасения. Не подавляйте их. И не скрывайте свою неуверенность за расплывчатыми формулировками. Выходите сами на разговор; в то же время относитесь серьезно к решениям ребенка, поддерживайте его.
- Покажите, что доверяете подростку, пусть, будучи вдали от дома, он знает, что вы о нем думаете! Вспомните сказку братьев Гримм «Счастливый Ганс». Ганс выходит в большой мир с золотым слитком и добрыми намерениями, делает множество открытий, к счастью для себя, золото теряет, но приобретает важный жизненный опыт и становится сильнее как личность. Юноша остается без гроша, но прекрасно справляется со всеми перипетиями!

Когда нет родительской поддержки

— Мой отец, — говорит тринадцатилетняя Юлиана, — зануда. С ним невозможно спорить, он ко всему относится с пониманием. А значит, я могу делать все, что захочу. Он никогда не переживает.

— Мой такой же тюфяк, — включается в разговор Стефан, четырнадцать лет. — Настоящий ватник¹⁶.

— Когда я рассказываю родителям о своих проблемах, — делится тринадцатилетний Лукас, — они какое-то время слушают, а потом начинают говорить о себе, о своих проблемах или о том, как было раньше. Но почему-то у меня уже нет настроения с ними разговаривать. У меня трудности, а я вынужден слушать их дерьмо.

Кристиан на это реагирует скептически:

— Радуйся, что у тебя они такие. Мой отец тут же начинает кричать, но при этом считает, что он лучший отец на свете. Он долгие годы ни во что не вмешивался, а теперь упрекает маму, что это ее вина. И хочет в мгновение ока все наверстать. Сует нос во всякую ерунду, проверяет домашнее задание, но все равно не догоняет. Короче, я сыт по горло!

— Мои родители ни за чем не следят, — рассказывает Янин, пятнадцать лет. — Я могу делать все, что захочу. Им все равно, как часто я смотрю телевизор. И во сколько возвращаюсь домой.

— Со мной то же самое, — соглашается Томас. — Если я опаздываю, они даже не замечают, ну, может, иногда покричат. Одеваться и выглядеть я могу, как мне хочется. Только если я долго вишу на телефоне, отец может вспылить.

Эти молодые люди наглядно описали три типа родителей, которые не оказывают подросткам поддержки, затрудняя тем самым процесс сепарации.

- Первый тип — это «родитель-приятель», как называет его журналистка Екатерина Циммер. Он молодится, стирая напрочь границы между поколениями. Родители в лайтовом формате, родители-тинейджеры в модно-подростковой одежде, использующие молодежный язык, не оказывают подростку никакого противодействия. Они не являются образцом для подражания, потому что постоянно заняты собственными заботами. Но детям нужны опыт и знания взрослых, они хотят научиться выходить из кризисов, а не разбираться еще и с их проблемами в придачу. В таких семьях родители набиваются к детям в друзья, как будто последние только о том и мечтали — иметь лысеющих товарищей с дряблой кожей.
- Сепарация порой проходит легче при агрессивном, ориентированном на власть типе родителей, так как подросткам проще от них отделиться. Этот тип — что удивительно, представленный в основном отцами — путает потребность подростка в помощи и поддержке с контролем, манипулированием и властностью

и упускает из виду тот факт, что взрослеющим детям важен собственный авторитет. Такие родители тянут одеяло на себя, будучи не в состоянии установить реальные отношения с подростками, потому что любая конфронтация заканчивается борьбой за власть:

«Посмотрим, кто кого победит!» Они хотят держать все под контролем, жаждут победы. Требуя повиновения, пытаются установить или продавить жесткие границы. Но таким родителям не удастся ни обеспечить детям поддержку, ни дать им правильные ориентиры.

- Наконец, есть пассивные родители, которые ради мира в доме избегают любых конфликтов, не формулируют четкие правила, но пренебрегают собственными потребностями, забывают о том, что чувствуют сами. Эти готовы на все ради своих детей-подростков, демонстрируя удивительное долготерпение. Ситуацию, в которой отпрыски об них ноги вытирают или превращают их в жертв, они воспринимают сравнительно спокойно. Пассивные родители обычно практикуют *laissez-faire*, «принцип невмешательства», смесь длинного поводка и импульсивной вспышки.

Подросткам нужны границы

— Я в сомнениях, — говорит Верена Зауэр, мать двух подростков. — С одной стороны, это уж чересчур — устанавливать границы. С другой же, иногда я думаю, что дети сами их требуют. Они могут провоцировать, пока не добьются ясности.

— Я думаю, — вставляет Отто Аренс, — устанавливать границы уже поздно. Это нужно было делать раньше. Когда-нибудь они поймут, что на самом деле происходит. Им должно стать ясно. А пока я умываю руки. Хотя, — он осекается, — если я увижу, что мой сын не знает, что делать, думаю, он захочет услышать мое мнение. Но я воздержусь.

— А я считаю, это неправильно, — возражает Йоханнес Фабиан, отец двух сыновей. — Они ведь еще дети, их нужно направлять. Иначе они вообще не будут знать, что к чему.

Мне хочется противопоставить этим высказываниям родителей мнения подростков.

— Я думаю, — рассказывает четырнадцатилетняя Катарина, — моя мать, которая воспитывает меня в одиночку, делает все очень хорошо. Я участвую во многих вещах, но есть области, где главная — она. И тогда она устанавливает жесткие правила. Порой это раздражает, но в целом нормально.

Соня кивает.

— Я тоже думаю, что то, что делают мои родители, о'кей. Они стараются. Иногда даже слишком. Но в целом они классные. Думаю, что я бы тоже так воспитывала своих детей.

— А мне вот правила, которые устанавливают мои родители, кажутся отстойными. Они считают, что я еще маленький ребенок, — возмущается пятнадцатилетний Кевин. — Я должен делать то, что они скажут, они выбирают мне друзей, говорят, когда делать уроки. Я вынужден играть на саксофоне только потому, что этого хотят родители. Даже на каникулах у нас все так, как они себе напланировали.

— У меня, — говорит четырнадцатилетняя Барбара, — та же история. Я до сих пор прихожу домой не позже того часа, который родители определили мне еще во втором классе. Маме повсюду мерещатся насильники и убийцы. А у отца бзик с домашними заданиями. Мои родители — вымогатели: если я не занята чем-то, связанным со школой, значит, мне нельзя делать ничего другого. Но я начинаю действовать им на нервы, и тогда мне разрешают все...

— А я, — прерывает ее Марк, — могу делать все, что захочу. Иногда это здорово, но чаще всего нет. Потому что это ужасно скучно. Как-то так выходит, что своим родителям я не очень-то и нужен.

Здесь становится понятно, насколько по-разному интерпретируются понятия «границы» и «правила».

- Подростки относятся к ним отрицательно только в том случае, если они сопровождаются ограничениями, гиперопекой, самоуправством. С другой стороны, если эти понятия задают подросткам ориентиры, обеспечивают поддержку и предполагают возможность высказывать свою точку зрения, то их можно оценивать со знаком плюс. Подростки хотят знать, на что они способны, что им разрешено, как вести себя в социуме, — и понимают это, когда им устанавливают границы, и чем четче, тем лучше. Но всегда с учетом этапов развития. Слишком узкие рамки обескураживают, не оставляют места для самостоятельности. А слишком размытые сильно дезориентируют.
- У многих родителей понятие границ и правил имеет негативный окрас, приравнивается к наказаниям, предостережениям, запретам и отказам. За этим часто — и я подчеркивал это, когда говорил о перфекционизме, — стоит недостаточное понимание истории собственной жизни. Поскольку некоторые взрослые в своем детстве воспринимали границы как серьезное ограничение собственной личности (а иногда

и получали телесные наказания), то теперь они отказываются устанавливать их для детей. Для них партнерское воспитание и установление границ — это противоречие. Но данная позиция имеет парадоксальные последствия: если они отказываются от границ и правил, то подростки активно ищут четкие ориентиры. И чем больше ребята нуждаются в этих установках, тем чаще воспитатели прячутся за велеречивыми словами и пространными объяснениями. Тогда бесконечный поток слов, не нашедший понимания, переходит в импульсивный крик, оскорбленное молчание, а то и словесное или телесное наказание. Знаменитый длинный поводок приводит к бесцеремонности, проклятиям и лишению любви.

Имейте в виду: тот, кто общается с подростками — по долгу службы или в силу родственных связей, — постоянно имеет дело как минимум с двумя детьми: своим физическим ребенком (или детьми) и своим внутренним ребенком. И если последний продолжает действовать (в чем мы себе не отдаем отчета) и мы хотим возместить ту боль, горе и страхи, которые причиняли в детстве нам самим, на своем физическом ребенке, то мы передаем — осознанно или нет — неуверенность дальше. С такими чувствами, как боль, горе, сомнение и гнев, нельзя справиться через заместителей — это можно сделать только внутри себя, через свое «я». Чем больше вы принимаете свое детство — а это не только негативный опыт, поражения и сомнения, это и радость, и счастье, и тоска по чему-то, — тем скорее вы сможете принять своего физического ребенка, своего внутреннего ребенка, а вместе с тем и себя самого как единую, цельную личность.

Тот, кто устанавливает границы, не всегда будет пользоваться популярностью у подростков. Он рискует столкнуться с недопониманием, гневом и злобой. А поскольку во многих областях педагогической деятельности преобладает иррациональное предположение, что нужно, чтобы тебя все любили и признавали, многие родители не решаются

устанавливать границы. А ведь еще надо продумать наказание за их нарушение. Это сложно, требует мужества. Тот, кому комфортно только при наличии близких отношений, не способен так легко обрезать пуповину, сепарироваться. У меня возникает ощущение, что симбиоз и безграничную гармонию путают с любовью и чуткостью. Но если любовь, основанная на эмпатии, принимает и близость, и дистанцию, и самостоятельность, и характерные особенности, а вместе с ними границы — те, что между «я» и «ты», — то симбиотическая, безграничная привязанность угнетает, подавляет и вызывает зависимость.

Установить границы — значит отпустить подростка, предоставить ему возможность искать собственный путь. Этот процесс не бывает безболезненным. Те, кто хочет защитить подростков от реальности, обычно делают их нежизнеспособными. Трудности возникают тогда, когда подростки начинают заменять одному родителю второго, когда детям приходится обеспечивать смысл жизни своих пап и мам. Или когда с их помощью пытаются заполнить эмоциональную пустоту, отсутствие тепла и нежности в доме. Очень непросто приходится подросткам, запущенным в эмоциональном смысле, у них не формируются уверенность в себе и первичное доверие.

При этом границы не имеют ничего общего с запретами и наказаниями. Они не должны доминировать, скорее мягко направлять, поддерживать и стимулировать. Запреты и наказания нарушают свободу воли и демонстрируют власть. Мало того что их обычно никто не соблюдает (потому что произносятся они, как правило, в состоянии аффекта или в гневе), так они еще серьезным образом влияют на отношения между родителями и детьми, поскольку демонстрируют неуважение к подростку. При этом именно уважение его достоинства способствует укреплению внутренней самооценки взрослого ребенка. Но имейте в виду: тот, кто постоянно игнорирует нарушение установленных границ, ведет себя

равнодушно, не только разрушает оговоренные установки, но и мешает формированию самооценки и уважения.

Границы показывают подросткам, где их место — а где уже больше нет; они документируют систему координат настоящего и обрисовывают перспективы на будущее: сейчас я здесь, а туда я хочу. Таким образом, понимание необходимости границ сопровождается желанием расширять и переступить их. Границы символизируют конец и начало пути. В течение какого-то времени они обеспечивают безопасность и защиту. Но однажды достигнутая цель требует поиска новых возможностей. Рамки дозволенного документируют близость и расстояние, доверие к достигнутому и готовность к новому. Они означают отделение от привычного и вхождение в неведомые измерения.

Родители, устанавливающие границы своим детям, должны руководствоваться некоторыми принципами.

1. Чем старше становятся дети, тем более значима для них родительская поддержка, ведь рисков и опасностей становится больше. Границы указывают подросткам на то, что те берут на себя ответственность за свои действия и в случае их нарушения будут сами разбираться с последствиями.
2. Установление границ работает тем убедительнее, чем больше в отношениях взаимного уважения, интуиции и чуткости. Если ограничения воспринимаются как контроль старших и при их нарушении следуют унижительные карательные меры, то вряд ли они приведут к установлению партнерских отношений между родителями и подростками.
3. Речь не идет о большом разнообразии правил. Тут скорее нужно подумать о том, имеет ли их установление смысл в принципе. Если каждая мелочь в жизни будет регулироваться договорами и соглашениями, тут есть чего испугаться. Такое положение дел начнет обременять всех участников процесса. Гораздо конструктивнее иметь несколько

ключевых ограничений, появление которых легко объясняется проявлением любви и заботы, и всегда должна присутствовать возможность их изменить. Постарайтесь сформулировать правила как можно проще. Оставьте побольше пространства для маневра в простых бытовых ситуациях (модные тенденции, прически, хобби, карманные деньги) и установите более жесткие границы там, где возможна или вероятна опасность.

4. Исходите из намерений подростка соблюдать и уважать границы. Однако если правила будут постоянно нарушаться без каких-либо последствий, в них не будет смысла. В большинстве случаев это приводит к потере репутации теми, кто их установил.

5. Тот, кто решает ввести в жизнь детей ограничения, должен отдавать себе отчет в том, что подростки будут регулярно проверять их на прочность. А потому заранее подумайте: какие последствия будет иметь такое поведение? Знает ли о них подросток?

— Я стараюсь быть последовательной, — говорит мама тринадцатилетнего Тима. — Но бывают ситуации, когда я выхожу из себя и готова лопнуть от злости — когда Тим в тысячный раз ничего не хочет слышать.

— А кто такой Тим? — спрашиваю я.

— Мой тринадцатилетний пройдоха! — отвечает она, улыбаясь.

— Опишите мне ситуацию, когда он ничего не хочет слышать.

— Ну, — начинает она, — у нас есть четкая договоренность: в будни он должен быть дома не позднее восьми. И он это знает. Вечера мы любим проводить вместе. Но бывает, что он опаздывает на пять-десять минут, иногда даже на полчаса. И каждый раз называет какие-то нелепые причины.

Она усмехается.

— Пожалуй, только истории о том, что он встретил инопланетян, еще не было. — Она смотрит на меня. — Если я

в хорошем настроении, то ничего ему не говорю. Если же настроение у меня не очень, я могу пилить его часами... И каждый раз он обещает быть дома вовремя.

Подросткам нравится вести споры по поводу границ. Они оценивают, как далеко можно зайти, как отнесутся к этому родители. Время возвращения домой — это возможность для Тима проверить свою маму. И тут важно придерживаться своей позиции, даже если речь идет всего о нескольких минутах.

— Я и сама чувствую, что веду себя как бюрократ, — говорит мама Тима. — Я не слишком педантична?

— Нет, — уверяет Альфред Крон, отец тринадцатилетнего Йонаса. — Я был таким же. Поначалу я не обращал внимания на то, что сын начал нарушать наши договоренности. Он должен быть дома в десять. Как-то раз он пришел в пять минут одиннадцатого, потом в шесть минут одиннадцатого и т. д. В какой-то момент я взбесился, гаркнул на него, но у него на каждое опоздание нашлось объяснение. Прямо как в вашем случае.

И тут же он рассказывает свою историю.

— Однажды вечером он опоздал, и я поговорил с ним, совершенно спокойно. Я напомнил ему о нашем договоре и спросил, помнит ли он о нем.

— Конечно, — ответил Йонас. — Но, знаешь, все время что-нибудь случается. Мне было бы проще приходить в одиннадцать.

— В десять, — повторил я. — Я за тебя в ответе. Так написано в законе, и ты с этим согласился.

— Ну да, — нерешительно ответил Йонас. — Но, знаешь, это так сложно.

— Что сложно?

— Я все чаще забываю о времени, а...

— Что «а»? — допытывался я.

— А остальным разрешают остаться подольше!

— Но ты не остальные, — дружелюбно ответил я.

— Точно, — в голосе Йонаса послышалась ирония, а потом он сказал с напускной серьезностью: — Ни у кого нет такого

отца, как у меня!

— Верно!

— Хорошенькое дерьмо!

Я не отреагировал на эту ремарку, и тогда Йонас попытался поторговаться:

— Половина одиннадцатого?

— Как половина одиннадцатого?

— Не в десять, а в половину одиннадцатого!

Я покачал головой.

— Ну пожалуйста!

Я был непреклонен. Йонас допытывался:

— Почему нет?

— В десять, — повторил я. — Однажды я уже совершил эту ошибку: не был последователен.

— Ты мне, наверное, не доверяешь? — спросил Йонас вкрадчиво.

— Йонас, я тебе доверяю, вот только с соблюдением времени возвращения с вечеринки у тебя проблемы. Не получается у тебя.

— В следующий раз обязательно! Честное слово! Обещаю!

— На ближайшие четыре недели время то же: в десять! А потом я еще подумаю! — в моем голосе чувствовалось абсолютное владение ситуацией.

— В четверть одиннадцатого, — продолжает Йонас.

— Йонас! В десять!

Сын лишь пожал плечами. В комнату вошла Эльфрида, моя жена.

— Папа такой упрямый! — бросил сын.

— В чем же?

— В том, что касается времени возвращения, — Йонас посмотрел на мать в поисках поддержки. — Я должен быть дома в десять!

— А ты, — она улыбнулась сыну, — когда ты хочешь быть дома?

— В четверть одиннадцатого, — голос Йонаса прозвучал немного плаксиво. Потом он повторил: — Всего лишь в четверть

одиннадцатого!

— Ну не будь таким педантичным, — сказала мне Эльфрида. — Таким дотошным!

— Точно! — подтвердил Йонас. Я посмотрел на жену.

— А кто беспокоится, когда нашего сына нет дома в пять минут одиннадцатого? Не случилось ли с ним чего? И кому приходится в десять минут одиннадцатого выходить на дорогу и искать его?

— Вообще да, — согласилась мать Йонаса.

— В пять минут одиннадцатого, — продолжал мальчик.

— Йонас, — мой голос по-прежнему звучал четко и спокойно, — мне казалось, ты меня понял!

— Хорошо, в десять, — кивнул Йонас. — А если в темноте я не смогу разглядеть время на часах?

Я улыбнулся.

— Или придется стоять перед железнодорожным шлагбаумом?

Я продолжал улыбаться.

— В десять, Йонас!

— Альфред! — раздраженно воскликнула мать Йонаса.

— В десять, — повторил я.

— Йонас, твой отец такой же педант, как и его мать! — с этими словами жена сердито вышла из комнаты. Йонас поменял стратегию:

— А что, если меня не будет дома в десять?

— Тогда в следующий раз не будет вообще никакой вечеринки, — тут же нашелся я. Йонас улыбнулся, как будто все понял.

В следующую пятницу, собравшись на вечеринку, он вышел из дома со словами: «В десять буду!» Домой он вернулся за минуту до назначенного времени.

Годы спустя: Йонасу двадцать пять лет, за обедом завязывается разговор о воспитании. Йонас вспоминает только что описанную ситуацию:

— Да уж, это было жестко с твоей стороны. Никогда бы не подумал! Я знал, что тебе не все равно. На такого, как ты,

можно положиться. Мне это было понятно!

Альфред Крон давно забыл об этой ситуации.

— А что сказали тогда твои друзья?

— Стали издеваться, что за идиоты мои родители!

— А ты? — спрашивает отец.

— Ну, сначала я тоже подумал: что за дерьмо! Но потом сказал им, что они могут оставаться столько, сколько захотят, только потому, что за них никто не переживает.

— И?

— Больше они ничего не говорили!

«Хорошие» слова подростки нередко пропускают мимо ушей, проверяют своих родителей, действительно ли за словами что-то стоит. Многие родители ждут слишком долго, прежде чем установить четкие границы, — часто даже тогда, когда ситуация требует конкретики и ясности. Иногда действие — неотъемлемая часть воспитательного процесса. Если родители ничего не делают, подростки будут вести себя безобразно до тех пор, пока не последуют какие-то меры. Но в них только тогда есть смысл, когда вы обещаете их спокойным тоном, когда они были разъяснены заранее и когда у вас с ребенком изначально партнерские отношения.

С другой стороны, угрозы — особенно когда ими бросаются в состоянии наивысшего эмоционального возбуждения — мало что меняют. Они обычно приводят к тому, что подростки продолжают провоцировать родителей. А еще они могут вызвать чувство мести или презрения: «Мы еще посмотрим, кто кого!»

— Но, — вмешивается Мария, — именно с помощью угроз мне удастся многого добиться.

— Чего именно? — спрашиваю я.

— Если мои сыновья чего-то не сделали, я говорю, что запрещаю им смотреть телевизор, ходить в кино или на вечеринки!

— И это работает?

— Тут же все сделано, а я могу отдохнуть!

— Неужели?

— Что вы имеете в виду?

— Как часто вам приходится им грозить такими мерами?

— Каждый день! Снова и снова, а в последнее время все больше и больше!

Наказания ничего не меняют, если подростки ведут себя безобразно. Они могут лишь ненадолго разрядить атмосферу («Если ты сейчас же не прекратишь, я за себя не отвечаю») или привести к результату («Если ты не уберешься сейчас же, не будет никакого телевизора!»). Но это лишь кратковременный успех, потому что таким образом вы лишаете подростка возможности вести себя по-другому, более самостоятельно, в будущем. Наказания, воспринимаемые подростком как унижение, приводят либо к желанию отомстить, нарушая правила и дальше, либо к тому, что они ведут себя как шелковые, защищаясь от импульсивных наказаний.

Тот, кто устанавливает правила, должен их соблюдать

Меня иногда удивляет доверчивость родителей, которые считают, что стоит им установить границы, как дети запрыгают от радости, осознав всю их важность: «Мне нравится то, что ты говоришь. Конечно, я это сделаю!»

Нет, подростки будут проверять границы на прочность. Это нормально — и тот, кто их устанавливает, должен об этом знать. Границы бросают подросткам вызов.

- Их интересует, серьезно ли родители относятся к правилам или они были придуманы из прихоти.
- Подросткам хочется знать, что там, за этими границами. Это зона, которая им еще не доступна. Их манит запретный плод, который они надеются втайне попробовать. Неизвестность их раздражает.
- Наконец, есть подростки, которым интересен сам процесс нарушения правил, потому что только это и привлекает всеобщее внимание. Поступая так, они чувствуют, что живут.

По моим наблюдениям, немногие родители думают о том, как поступить, если ребенок нарушит границы дозволенного, — они требуют принять ситуацию, но делают это неправильными методами. В результате все заканчивается воспитательной драмой в четырех действиях.

Действие первое: когда родители в очередной раз обращают внимание детей на существующие правила, они часто произносят фразу «А теперь сделай это, пожалуйста!» или «Пожалуйста, сделай это сейчас же!». Слово «пожалуйста» — произносимое обычно сквозь зубы — странным образом контрастирует с тем, как при этом звучит голос, и выдает резкое нетерпение. Кристиан, шестнадцать лет, однажды сказал мне: «Если мама говорит “пожалуйста”, значит, все не так уж и плохо!»

Действие второе: если, несмотря на «пожалуйста», просьба родителей не выполняется, можно услышать фразу «Тебе нужно дважды сказать?» и «Сколько раз мне тебе повторять?». Если посмотреть в этот момент в глаза своему подростку, то вы прочтете в них ответ: «Ну, сегодня ты скажешь это еще раз двадцать. И, в конце концов, сделаешь все сама!»

Действие третье: если усилия по-прежнему ни к чему не приводят, родители пускают в ход следующий нелепый аргумент: «Почему надо обязательно орать, чтобы ты наконец начал что-то делать?» Эта фраза, которую обычно бросают в состоянии крайнего эмоционального возбуждения, ничего не меняет, даже наоборот: когда родители выкрикивают ее в гневе, с досады, из-за гормонального всплеска, в глазах подростков читается: «О, круто, ты сейчас натурально лопнешь!»

Действие четвертое: конечная стадия эскалации. Перепробовав все возможные варианты, взрослые выходят из себя и прибегают к обобщениям: «Какой же ты все-таки злой!» Или: «Я больше никогда не буду готовить тебе завтрак!» Или: «Ты больше никогда не будешь смотреть телевизор!» Или: «Ты больше не будешь играть в компьютер!» Или: «Полгода запрет на вечеринки!» Если бы у родителей были силы

посмотреть в этот момент на своих детей, они бы увидели, как те качают головой, как бы говоря: «А чего так кричать-то?»

Подросткам нужны искренние родители, которые будут защищать свои чувства. Им нужны родители, которые, не притворяясь, будут делать то, что обещают. Поймите меня правильно: я вовсе не призываю вести себя как Рэмбо, стать бесчувственной машиной и закатать детей в асфальт.

Последовательность в действиях

Я выступаю за мужество быть несовершенным. Не теряйте самообладания! Но перепроверяйте время от времени себя и свою мотивацию. Спросите себя, служат ли границы, установленные для ребенка, вашему личному удобству? Является ли мера наказания открытым или скрытым запретом, который в чем-либо ограничивает подростка? Или эти меры служат его развитию? Вы недооцениваете подростков — особенно если провоцируете их обещанием наказания и трудностей, — когда смотрите на них только с позиции «Ты никогда не можешь?..» или «А тебе обязательно?..». И у «неудобного» ребенка есть черты характера, которые нужно поощрять. С их помощью он может выработать положительную самооценку.

Именно неуверенные в себе, несамостоятельные, потерянные подростки нуждаются в четких правилах и границах. Им необходимы ритуалы и ежедневные действия, воспитывающие уверенность в себе. Чтобы понять, где эти границы проходят, нужны родители, которые будут не только устанавливать лимиты, но и соблюдать собственные, определенные ими же самими рамки. А это можно сделать, только если основу ваших отношений составляют мирное сосуществование и взаимодействие. Чаще, напротив, наблюдается противостояние: «Либо ты это делаешь, либо...» Довольно распространено также поведение с позиции «мне лучше знать»: «Я ведь с тобой по-хорошему...» Такое поведение обычно приводит к борьбе за власть, желанию отомстить,

к ощущению собственной беспомощности или к капитуляции, сопровождающейся чувством оскорбленного достоинства. Тот, кто устанавливает границы, должен подумать о последствиях в случае их нарушения. А подросткам необходимо иметь возможность ознакомиться с ними. Последствия не имеют ничего общего с наказанием: они строятся на согласии подростка избегать нарушения правил в будущем. Наказание же — вещь ретроспективная, она нацелена на то, чтобы донести примерно следующее: «Я тебе покажу, кто тут имеет право голоса!»

Патриция Шульц, мать четырнадцатилетней Вероники, наглядно практиковала последовательное поведение. У ее дочери был четкий наказ — после вечеринки быть дома в десять. Сначала мать не реагировала на ее постоянные опоздания на 10–20 минут. Но по мере того как дочь стала задерживаться все дольше, Патриция начала злиться. На материнские доводы Вероника не обращала внимания, у нее всегда были наготове извинения и правдоподобные объяснения. А когда и они закончились, она бросила матери: «Ты мне больше не доверяешь и, наверное, вообще больше меня не любишь».

Однажды утром мать, собравшись с духом, сказала: «Если ты опять опоздаешь, то в следующий раз на вечеринку не пойдешь вовсе».

Веронику это возмутило: «Что?» — «Ты меня поняла. Если ты опоздаешь завтра, в следующий раз на вечеринку не пойдешь». Вероника попыталась было возразить, но в конце концов согласилась: «Без проблем!»

Несколько раз Вероника появлялась вовремя, потом как-то снова задержалась. Мать сказала совершенно спокойно: «Я рада, что ты пришла. Но в следующий раз останешься дома». Веронику как обухом по голове ударили. Она начала сыпать оскорблениями. Но мама ответила вкрадчиво: «Мне кажется, тебе нужно выйти и успокоиться». Вернувшись через час, Вероника извинилась и сказала: «В тебе что-то изменилось! Ты что, сходила на семинар?»

На примере этой истории хорошо просматривается принцип последовательности. Последствия четко связаны с поступками и должны быть ясны ребенку еще до того, как он переступит черту. У подростка есть свобода выбора: соблюдать или нет договоренности. Однако если он перейдет черту, то будет знать, что его ждет.

И даже здесь мы прибегаем к формулировке «если — то». В языковом плане сходство с угрозой наказания очевидно. Тем не менее связка «если — то» в ситуации с последовательностью приобретает несколько иное значение. Последовательное поведение родителей основывается на том, что дети тоже участвуют в устранении проблем. Речь идет не о признании вины и ее искуплении, а о взаимном уважении, когда решения ищутся сообща. Позитивный образ имеет решающее значение для подростка.

Самое оптимальное — находить выход из ситуации вместе.

- Вместе опишите проблему, обрисуйте положение вещей. Обязательно используйте «я»-сообщения. Избегайте обвинений, а также необдуманных обобщений: «Ты никогда не делаешь...»
- Важно, чтобы подросток мог объяснить, как выглядит ситуация с его точки зрения. Но понимание не равно принятию. Не позволяйте отвлекать себя объяснениями и мольбами: «Это другие виноваты» или «Я никогда больше не буду...» Не поддавайтесь на оскорбления или шантаж: «Ты меня больше не любишь!»
- О возможных последствиях нужно говорить четко. Удостоверьтесь, что ребенку они ясны. И что они не перегружают ни детей, ни вас. Что важно: вы тоже должны соблюдать договор.

Многообразие способов, с помощью которых можно встроить последствия в свои педагогические действия, прекрасно видно в следующей истории. Она показывает, что родители, действующие последовательно, способны убедить подростков своими действиями, даже если договор между ними не проработан во всех деталях.

Рита Шульц, мать-одиночка, воспитывающая двух сыновей-подростков, шестнадцатилетнего Ларса и четырнадцатилетнего Норберта, описывает на родительском семинаре свою проблему.

— Беспорядок в комнате моих детей меня не сильно раздражает, — говорит она. — Но когда они входят в дом, то снимают обувь и кое-как бросают ее в коридоре. И она бы там так и валялась, если бы не один человек, который ее в результате убирает.

Она указывает на себя: «Я!» А потом делится историей своих педагогических опытов:

— Скажу честно, я не была последовательна в наших бесконечных спорах о ботинках в коридоре. Дети шантажировали меня тем, что другие матери, видите ли, все делают для своих детей. К тому же у меня начались угрызения совести из-за расставания с мужем. Бывали дни, когда все шло гладко, а потом все начиналось сначала! Когда дети вели себя хорошо, я никак не акцентировала на этом внимания. И, наверное, в этом была моя ошибка!

Она смотрит на меня.

— Я хочу наконец вести себя последовательно!

Я спрашиваю, есть ли у нее идеи.

Она как-то прочитала у меня о волшебном мешке, который помогает, если дети раскидывают повсюду свою одежду. Но как это осуществить... И вдруг ей в голову пришла мысль.

— Если эти хулиганы опять проигнорируют мои слова о валяющихся ботинках, я засуну их обувь в мешок и открою его только через неделю.

— Хорошо, — говорю я, — у ребят станет на несколько ботинок меньше. А что вы будете делать на следующее утро?

Она задумывается.

— У них есть еще по одной паре обуви, которую они любят!

— А если и их ребята не поставят на место?

— Тогда и эти ботинки исчезнут в недрах мешка, — отвечает она молниеносно и смеется.

— А на третье утро?

Короткая пауза.

— У них еще есть, пусть носят их, — усмехается она.

— А если Ларс и Норберт не станут этого делать? Скажут, что ботинки немодные или грязные? Или откажутся идти в школу? Большинство подростков в этом возрасте очень привязаны к своей любимой одежде и не хотят надевать ничего другого. Порой они не видят дальше собственного носа.

Рита Шульц становится серьезной.

— Хорошо, но тогда им придется самим утрясать это со школой. Я позвоню учительнице, расскажу о своей затее. У нее у самой дома такие же разгильдяи, думаю, она меня поймет.

Я киваю.

— А кто из ваших сыновей провоцирует вас сильнее?

На мгновение она задумывается:

— Ларс!

— А что является для вас самой сильной провокацией? Чтобы у вас прям опустились руки?

— Что он пойдет в школу в гольфах. Этим он уже угрожал!

— Только представьте: сейчас зима, лежит снег. А он выходит из дома в гольфах...

— Ему придется надеть три пары или наступить на горло собственной песне! — решительно заявляет она. — То-то он удивится!

Придя после нашего разговора домой, она сообщает сыновьям, что им нужно поговорить. «Ты всегда такая серьезная, когда возвращаешься с этих семинаров по болтологии», — говорит Норберт, а Ларс цедит сквозь зубы: «Тебе, наверное, этот парень кажется классным, да? Но не нужно тащить его теории в дом. Только этого нам тут не хватало!»

Рита пропускает этот комментарий мимо ушей и спокойно рассказывает сыновьям о том, что их разбросанные ботинки доводят ее до белого каления. И спрашивает Ларса и Норберта, как они смотрят на эту ситуацию. Они прекрасно понимают, почему мама злится.

— Да уж, ведем мы себя хреново, — говорит Норберт.

— Я постараюсь, честное слово, — произносит с очаровательной улыбкой Ларс.

— У вас есть какие-нибудь идеи, как сделать так, чтобы вы убрали обувь на место?

Норберт пожимает плечами, а Ларс задумчиво отвечает:

— Ты напомнишь разок — и мы все сделаем.

— А если нет?

— Точно сделаем!

— А вдруг...

— Мы обязательно все уберем. Мам, можешь на нас положиться, честное слово, — несколько по-отечески обещает Ларс.

— А если нет?

Оба беспомощно пожимают плечами.

Рита рассказывает о своей идее с волшебным мешком, в который она засунет ботинки, если они не будут убраны на место после первой же просьбы.

— Что еще за волшебный мешок?

— Ну, обычный мешок. Я их туда уберу. А через неделю вы получите их обратно!

Ребята смеются.

— Все понятно?

Оба кивают, Ларс говорит:

— Опробуем эту схему в течение недели.

Рита расценивает его слова как согласие.

На следующий день Норберт и Ларс уже забыли о договоре, ботинки опять валяются в коридоре. Рита напоминает им дважды, но ничего не происходит. И ботинки исчезают в волшебном мешке. Наступает утро следующего дня: Норберт и Ларс злятся, надевают другую пару и идут в школу. Вечером Норберт ставит свои ботинки на место безо всяких напоминаний. Ларс же снова забывает о своем обещании — и вторая пара исчезает в мешке после твоекратного напоминания. «Я хотела дать ему шанс!» — говорит мама. На следующий день обе любимые пары в мешке, Ларс в гневе,

шумит, отказывается идти в школу. Рита не теряет самообладания:

— У тебя полно других ботинок!

— Они дурацкие. В них я выгляжу как клоун.

Затем он меняет стратегию: льстит, сыплет комплиментами. Мать остается последовательной. Потом снова угрозы: «Ты больше никогда не пойдешь ни на какие семинары. Я лишу тебя родительской опеки. Или уеду к папе. Он-то уж точно любит меня больше, чем ты».

Когда и эти обвинения ни к чему не приводят, он кричит:

— Хорошо, тогда я пойду в школу в одних гольфах.

— Надень три пары! На улице снег!

— Ты, наверное, хочешь, чтобы я умер, — в голосе Ларса слышна смесь плаксивости и упрямства.

— Ну, тогда надень пять пар, — предлагает мама. Ларс убегает в свою комнату, натягивает гольфы и бежит к входной двери.

— Ну, я пошел... — говорит он, глядя на нее.

— Давай-давай!

— Я правда ухожу, — повторяет Ларс.

— Пока! — Рита идет на кухню, громко смеясь и мысленно похлопывая себя по плечу. Ларс выходит из дома, хлопнув что есть мочи дверью, и заглядывает на ферму к бабушке, которая как раз расчищает снег. Она видит внука, его наряд, замечает отсутствие ботинок. Мальчик уныло бредет по снегу — потерпевший поражение герой.

— Ларс, — окликает она его. — Дитя мое, как ты выглядишь!

Она обнимает внука, крепко прижимает его к себе.

— Твоя дочь, — шепчет он тихим, жалостливым голосом, — твоя дочь хочет, чтобы я умер.

— Мальчик мой, — утешает его бабушка. — Пойди надень резиновые сапоги деда.

Ларс ходит в школе в сапогах, привлекая к себе этим внимание, — и задает новую моду. По дороге домой он покупает маме ее любимые конфеты и красную розу. Кладет свои подарки ей на кровать.

— Это для меня? — осторожно спрашивает она.

Он кивает.

— А почему?

— Потому что я тебя люблю!

Эта история иллюстрирует несколько фундаментальных моментов.

- При обсуждении правил важно мотивировать подростков, направлять их и поддерживать. Наказание и взаимное уважение — вещи взаимоисключающие.
- Подростки учатся на своих проступках. Важно: ребенок должен понимать естественную природу возникновения последствий, а не воспринимать их как угрозу.
- Беспорядок и способы его устранения — насущная проблема во многих семьях. Попросите детей внести свой вклад в соблюдение чистоты. Если подросткам неизвестны никакие воспитательные меры, они вряд ли будут следить за порядком в доме.
- Очень часто борьбу ведут с помощью слов. Но формулировки типа «Я уже сто раз тебе говорила» натываются на глухую стену. Ищите инструмент, который решит проблему. Не пытайтесь докопаться до причин, не спрашивайте себя постоянно, почему. Лучше сосредоточьтесь на поиске прагматичного решения. Вопрос «почему» вызывает у детей мысль, будто они — жертвы родительского произвола, и формирует желание защищаться, а у родителей — поучать с высоты своего авторитета.

Эта история иллюстрирует еще один аспект, который касается прежде всего одиноких родителей. Мама из описанной истории не позволяет себя «разводить», принуждать к чему-либо. Из-за этого она, с одной стороны, вызывает недовольство сыновей и ей приходится несладко, а с другой — она создает себе пространство для маневра, предлагая детям разумное решение. И они понимают, что попытки шантажа не имеют смысла.

Если объяснить подросткам естественные или логические последствия каких-то действий, можно разрядить конфликтную ситуацию. Так вы покажете детям, как далеко они могут зайти, и в то же время дадите им понять, что вам можно доверять: логические последствия предсказуемы, все знают, чего ждать. Результат нарушения правил не должен зависеть от вашего настроения, он всегда соответствует заранее обговоренному сценарию.

Когда нарушение границ можно оставить без последствий

«Вы пишете, — говорит отец пятнадцатилетней Неле, — что, оставаясь последовательным, можно регулировать плохое поведение. Но с моей дочерью это не работает. Я пробовал вашу идею с волшебным мешком, когда ребенок не убирает свои вещи. Это не работает. Ее комната по-прежнему выглядит как хлев».

Бритта Томас, мать тринадцатилетнего Рене: «Он вообще не готов идти на компромиссы. Он постоянно доводит меня до белого каления, и время от времени я и правда теряю терпение. А потом весь этот дурдом начинается по новой».

Действительно, последовательные педагогические меры реализуются продуктивно и творчески только в бытовых ситуациях, когда речь идет об уборке, помощи по дому, времени возвращения домой, посещении друзей, длительности сидения перед телевизором, работе за компьютером и т. д. В разрешении таких конфликтов обычно заинтересованы все участники.

Но не всегда при нарушении границ речь идет о чем-то обыденном, иногда за конфликтом на бытовую тему — например, по поводу бездумного, с точки зрения родителей, использования компьютера — кроется конфликт отношений. Другими словами, подросток нарушает — сознательно или нет — правила, чтобы привлечь внимание, показать неадекватность принятых в его отношении мер, а может, и просто хочет отомстить родителям.

— Но как понять, — спрашивает Артур Метцгер, отец тринадцатилетнего Фалька, — у нас с сыном конфликт в личных отношениях или нам просто нужно разобраться с конкретной бытовой вещью? Мы неделями не можем определиться, как долго он имеет право смотреть телевизор. Есть договоренность, что он выключает его не позднее девяти часов и ложится спать. Но на самом деле так происходит, только если на него надавить или пригрозить последствиями: за непослушание на следующий день сократить время просмотра!

— А Фальк согласился с этим правилом? — спрашиваю я.

Артур Метцгер кивает.

— Когда вы об этом договорились?

— Два года назад! В первое время все шло хорошо. Я гордился тем, что нашел решение. Но с некоторых пор все идет наперекосяк!

— Как вы думаете, — спрашиваю я, — ваш сын не умеет соблюдать договоренности или не желает о них знать?

— Скорее второе, — говорит он не очень уверенно.

— Если он не желает их знать, тогда чего он хочет?

Артур пожимает плечами:

— Если бы я только знал!

Он выглядит раздраженным.

— Он и так получает все, что только захочет!

— Разумеется, ваш сын хочет не чего угодно, — говорю я ему. — Он хочет чего-то определенного, чего ему сейчас не хватает!

— Но как мне это выяснить?

— Что вы делаете, если Фальк не слушается и, например, продолжает смотреть телевизор?

— Начинаю сердиться...

— Значит, внимание, вы обращаете на него внимание!

— Ну, его у него предостаточно!

— Полагаю, вы правы, вы обращаете на него слишком много внимания. Или в какие-то особые моменты он получает не то внимание, которого ему хочется! Как вы думаете, что Фалька не устраивает? — спрашиваю я.

Господин Метцгер в недоумении.

— Вы, — пытаюсь я ему помочь, — установили правило два года назад. Тогда Фальк был совсем юным, его нужно было направлять, наставлять, а теперь...

Отец Фалька прерывает меня:

— Фальк вырос, стал взрослее, самостоятельнее. Мне нужно пересмотреть нашу договоренность насчет девяти часов? Я слишком суров к нему, слишком требователен?

— Только не переусердствуйте. Но, мне кажется, можно подумать об установлении новой границы, и, что самое главное, позвольте и Фальку в этом поучаствовать.

Несколько недель спустя Артур Метцгер говорит мне, что они договорились, что сын в будни по-прежнему «прекращает смотреть телевизор в девять, но может досмотреть начатую передачу до конца. По пятницам и субботам разрешается смотреть дольше, но только в том случае, если передача соответствует возрасту». После того как отец и сын заключили новое соглашение, никаких провокаций больше не было — «за исключением одного или двух случаев».

— И чему вас научила эта ситуация?

— Тому, что, если Фальк опять затеет какую-нибудь провокацию, не надо слепо цепляться за установленные правила, нужно постараться разобраться, что он хочет мне сказать своими действиями.

Из этой ситуации, которая, несомненно, может быть спроецирована и на другие бытовые конфликты, можно почерпнуть важные идеи, узнать, как подходить к мерам наказания более конструктивно. Если подростки не принимают обговоренные заранее правила игры и им нравится провоцировать, то следует спросить: подросток не может держать себя в рамках? Или не хочет делать этого?

Если ответ на первый вопрос утвердительный, то нужно подумать о соответствии мер наказания проступку. Если родители перегнут палку, то подросток потеряет к происходящему интерес. Подобное поведение выливается

в позицию «мне-все-равно» и заканчивается взаимными обвинениями.

Марио, двенадцать лет, любит играть в компьютер. Но делает это только два часа в день. Если он нарушает это правило, то в течение двух дней действует запрет на использование компьютера. Если он нарушит запрет, то лишается права подходить к компьютеру в течение двух недель. Марио согласился на эти условия, не до конца осознавая длительность наказания.

Когда он нарушил соглашение, то не приближался к компьютеру две недели. В результате каждый разговор в семье Байеров вращался вокруг этого. Других тем больше не существовало. Атмосфера в семье накалилась.

Попытка родителей вести себя последовательно привела к обратному. Последствия воспринимаются подростками как наказание, не соответствующее проступку. Марио расценил ситуацию как поражение. Он начал мстить родителям, нарушая правила вновь и вновь. Однако победивших в этой битве не было.

Так что подумайте: если ваша последовательность в действиях не пресекает поведение подростка, есть повод призадуматься, не являются ли предпринимаемые вами карательные меры слишком жесткими.

— Но ведь мой сын, — возражает мать Марио, — изначально согласился на мои условия!

— Иногда, — отвечаю я, — подростки не до конца понимают весь масштаб последствий.

Не держитесь за наказания, которые не работают! Практикуйте только то, что действительно помогает. В конце концов, вы должны исходить из доброй воли, из готовности вашего ребенка к сотрудничеству. Иными словами, если ваш ребенок не придерживается достигнутого ранее договора, не надо рассматривать его действия исключительно как провокацию и акт неповиновения.

А вот если после тщательного изучения ситуации вы приходите к выводу, что ребенок может соблюдать условия

вашего с ним договора, но не хочет, — это другое дело, хотя и здесь идея принятия заранее известных обеим сторонам мер тоже не кажется умной. Очевидно, что вашему ребенку интереснее нарушать правила и он будет делать это и дальше, чтобы привлечь к себе внимание.

Тогда ваша задача — выяснить, на что подросток намекает своими действиями. Есть несколько мотивов такого поведения, которые встречаются особенно часто. Рассмотрим два из них на примере Фалька и Марио.

- Нарушая границы и игнорируя логические последствия, подростки намекают на то, что правила устарели, границы изменились. Они требуют права голоса и самостоятельных решений. Колоссальные физические и эмоциональные изменения, которые испытывают подростки в возрасте от одиннадцати до восемнадцати лет, требуют постоянного пересмотра договоренностей, чтобы те не превратились в жесткий свод правил, которых родители слепо придерживаются.
- Если подростки считают договоренности неуместными, чего-то не понимают или не могут применить в повседневной жизни, они начинают воспринимать предпринимаемые родителями меры как наказание и теряют к ним всякий интерес. Это может проявляться в чрезмерной угодливости, оскорбленном уединении или гневно-агрессивном самоутверждении.
- Нарушение правил может быть попыткой обратить внимание родителей на вызывающие фрустрацию или беспомощность ситуации. Постоянные выходки являются отражением борьбы за власть между родителями и подростками.
- Договоренности и последствия их нарушений должны быть справедливы для всех участников — в том числе и для взрослых. Если подростки будут воспринимать последствия как игру в одни ворота, они не станут соблюдать правила. Партнерские отношения очень важны. Принятие мер в процессе воспитания требует

совместных усилий. Ведь, по сути, это ограничения не только для подростка, но и для его родителей.

Хайнц Шаде, директор школы, рассказывает о тринадцатилетнем ученике. «Хорст — главный нарушитель спокойствия. Он всегда в центре внимания. Если вдруг у меня в классе тихо, значит, Хорст просто не пришел на занятие!» Хайнцу Шаде по душе этот парень: у него творческая натура, он очень впечатлительный, легко находит общий язык со сверстниками.

«Но если он в ударе, то пиши пропало, до него уже не достучаться». Он вроде никого конкретно не задевает, но дверью может хлопнуть так, что штукатурка сыплется, он громко ругается, плюет в коридоре, разрисовывает стены граффити. «И подобные эксцессы случаются регулярно!» В школе уже многое перепробовали, Хорст знает, что за этим следует: он уже и двери чинил, и граффити оттирал — но на следующий день все повторяется сначала. «Им скоро заинтересуется Управление по делам несовершеннолетних. А я этого не хочу!» Я спрашиваю директора, есть ли у него какие-либо соображения, почему Хорст так себя ведет.

— Может, это связано с тем, что его родители разошлись! — отвечает Хайнц Шаде. Затем задумывается на мгновение и тут же отбрасывает эту версию: — Но они расстались полюбовно. У Хорста на самом деле все неплохо, он живет то с матерью, то с отцом. Он сам вправе выбирать! Не понимаю, что им движет!

— А когда Хорст ведет себя как положено? — спрашиваю я. — Бывают ли исключения?

Директор задумывается:

— Вообще, он всегда озорничает!

После короткой паузы он подтверждает свою мысль:

— Да, всегда!

Я прошу его подумать, когда Хорст в последний раз вел себя обычно.

— Дайте подумать... две недели назад он продержался три дня! Но до этого был просто ужас. Я даже вызвал родителей

в школу. Всему есть предел!

— Родителей? Мне казалось, они живут отдельно, — уточняю я.

— Да, так и есть, — соглашается учитель. — Но если все из рук вон, то вызываю обоих!

Хайнц Шаде считает, что Хорсту и его родителям нужна моя консультация. Он предлагает эту идею всем участникам непростой ситуации — они согласны. Через десять дней он мне звонит и сообщает, что в консультации больше нет необходимости: Хорст ведет себя как шелковый. Стоило сказать ему о походе к психологу, как он тут же переменялся. «Он, наверное, подумал, что вы будете читать ему нотации!» Я, однако, продолжаю настаивать на нашей встрече, в том числе и потому, что и родители, и Хорст изначально выразили желание.

Когда все трое заходят в мой кабинет, родители садятся на диван, а Хорст — напротив них. Я начинаю разговор:

— Мои поздравления, Хорст, ты молодец!

Он несколько сбит с толку:

— Это почему?

— Тебе удалось снова соединить родителей!

Хорст улыбается, как будто найдя соратника в моем лице.

— Тебе хочется, чтобы они снова жили вместе?

Он кивает.

— Они ведь так хорошо понимают друг друга.

Он смотрит на родителей — выглядят они сконфуженно.

— Почему папа живет за километры от нас, если они так хорошо ладят? — спрашивает он меня.

Здесь я вынужден прервать свой рассказ. Проблемы в семье Шубертов начались вскоре после рождения малыша.

— Мы не понимали друг друга. Были слишком разными, — рассказывает мать Хорста. — Но из-за сына старались сохранить брак. Мы решили, что позже, достигнув половой зрелости, он сможет лучше справиться с нашим разрывом.

Отец мальчика добавляет:

— Тогда мы поклялись расстаться друзьями, не говорить друг о друге ничего плохого!

Услышав эти слова, Хорст тут же вполне уверенно вставляет:

— А я всегда интересовался, любите ли вы друг друга. Вы никогда не обнимались. Об этом всегда заботился я!

Его мама вспоминает, как, будучи ребенком, Хорст придумал специальный ритуал — обниматься всем вместе, чтобы сблизить родителей.

— И мы согласились в нем участвовать! — Она смотрит на меня. — Сейчас я осознаю, что некоторое время спустя это уже были не объятия, а самая настоящая ненависть!

Я обращаюсь к Хорсту:

— Ты парень не промах!

— А то, — уверенно соглашается он.

— И что нам теперь делать? — спрашивает мать.

Я смотрю на нее.

— Объяснить сыну, что ваш совместный путь окончен, у вашего партнерства нет будущего!

Мы договариваемся о консультациях, целью которых будет показать Хорсту, что это не его задача — восстанавливать брак родителей. Мы разрабатываем ритуалы, которые помогут мальчику осознать, что его родители разошлись. И тут важны прежде всего четкие часы посещения. Со временем Хорсту становится все легче и легче, похоже, с его плеч свалился груз. По его словам, он, еще будучи ребенком, чувствовал себя ответственным за то, что брак родителей распался. Именно поэтому он и предпринял оказавшиеся тщетными попытки спасти их отношения.

Школьный саботаж постепенно сошел на нет — такое поведение потеряло для Хорста всякий смысл. Когда консультации подошли к концу, мы с Хорстом окинули мысленным взором проделанный путь, и он сказал: «Мои родители могли сделать все гораздо проще. Почему они обращались со мной как с маленьким ребенком?» И вдруг он улыбнулся мне: «Если бы все вели себя правильно, вы бы остались без работы!»

Эту историю нельзя назвать универсальным примером, ведь ее проблематика уникальна для этой семьи, но один аспект весьма симптоматичен: если подростки целенаправленно и в течение долгого времени нарушают установленные правила, можно с уверенностью сказать, что они требуют внимания. В таком случае регулярность следуемых затем наказаний вызовет обратный эффект. Нужно разобраться, что подросток хочет сказать своим поведением. Иными словами, какого рода внимание хочет получить. Если же в своем ближайшем окружении он не находит адекватной реакции, то начинает бесчинствовать и будет делать это до тех пор, пока родители не вытащат из шкафа все свои скелеты.

Вильгельм Хорстманн пришел на родительский семинар со своими сыновьями-подростками — тринадцатилетним Бернхардом и одиннадцатилетним Кнутом. Мистер Хорстманн рассказал о том, что его тревожит: ребята ведут себя за столом как свиньи — ругаются, постоянно рыгают, хамят.

«Забавно, — считает Бернхард, — что папа все принимает так серьезно». А Кнут замечает со знанием дела: «Он думает, мы ведем себя подобным образом и с другими. Но это не так. Он считает, что мы способны только на всякие глупости!» На мой вопрос, как долго они собираются продолжать в том же духе, Бернхард тут же выдает: «Пока папа тоже не рыгнет!» Кнуту приходит в голову новая идея: «Пусть папа как-нибудь попробует съесть спагетти руками!» Вильгельм Хорстманн закатывает глаза, смотрит на свои чистые пальцы, качает головой. Немного поразмыслив, мы приходим к соглашению: перед едой семья совершает «свинский ритуал» — как это называют сыновья: рыгают, позволяют себе сквернословить. «Так мы очистимся», — считает Бернхард. «Надеюсь, это поможет», — комментирует отец, оставляя за собой право не присутствовать при этом. Сыновья обещают вести себя прилично за столом. Раз в неделю в семье устраивают «рыцарский обед» — и едят так, как того требует этикет, установленный нашими средневековыми предками. «Чур, я исполняю роль благородного графа», — заявляет отец.

Единственное условие: сыновья должны сами убирать кухню. Два месяца спустя Вильгельм Хорстманн сообщает, что теперь обеды проходят цивилизованно. «Свинский ритуал» перед едой был отменен через 14 дней, а вот рыцарские обеды по-прежнему пользуются большой популярностью.

Пока Вильгельм Хорстманн рассказывает о своем положительном опыте, Уве Вайер бесцеремонно перебивает его:

— Прекратите!

Он привел с собой двух сыновей, тринадцатилетнего Кристиана и одиннадцатилетнего Нико.

— Я тоже пробовал следовать предложениям господина Рогге, потому что у нас были те же проблемы, что и у семьи Хорстманн. Мы тоже вводили «свинские ритуалы» и «рыцарские обеды». Но все стало только хуже: сыновья лишь продолжили рыгать, проводить газовую атаку и сквернословить. У нас каждый день были «рыцарские обеды». Все это вышло за рамки. Своими предложениями я только подстегнул их к новым идеям. Ужасно! Я не чувствовал себя графом, как вы только что сказали, господин Хорстманн, мне казалось, что я восседаю на унитазе, утопая в фекалиях.

Пока Уве Вайер рассказывает свою историю, его сыновья лишь усмеваются, переглядываясь.

— Это правда? — спрашиваю я их.

Они смеются.

— Абсолютная!

— Эта ваша последовательность, — возмущается отец, — такая дрянь!

— Что должно произойти, чтобы вы прекратили? — спрашиваю я Нико и Кристиана.

— Пусть перестанет читать нам во время еды лекции о смысле жизни, — выпаливает Нико, как из пистолета, а брат добавляет:

— И не надо все время говорить о том, как ужасна нынешняя молодежь, и спрашивать, осознаем ли мы, как нам повезло!

Их отец обескуражен.

— Но я желаю вам только добра!

Его дети громко вздыхают.

— Сейчас опять начнутся проповеди. Какая там у него любимая? Номер 21а: «Я желаю вам только добра!»

В планы Нико и Кристиана не входит прекращать свои выходки, ведь это их средство для достижения цели — заставить отца замолчать. Если бы они вели себя тихо, он бы начал читать им лекции о морали. Так что они не проявляли никакого интереса к обсуждению новых договоренностей и правил и использовали рациональные предложения отца для расширения своего клоунского потенциала. Только когда отец перестал учить их жизни и начал слушать, что они говорят, безобразное поведение Нико и Кристиана за обеденным столом прекратилось.

Подумайте, какой конфликт имеет место в вашем случае: бытовой — как у семьи Хорстманн — или конфликт отношений? Последний можно разрешить, не оставаясь последовательным воспитателем, а только поняв, что стоит за безобразным поведением подростка.

Убийцы последовательности в воспитании

Убийца последовательности номер один: «А что люди подумают?»

— Я и так стараюсь, — говорит мать четырнадцатилетней Джессики, — не читать бесконечных нотаций и все ей объяснять. Но мне очень сложно оставаться последовательной!

Она описывает повседневную ситуацию: у Джессики есть привычка раскидывать одежду — свитера, блузки, брюки.

— Она относится к вещам очень небрежно. Вещи валяются на полу, грязные, мятые. А я у дочери — уборщица и прачка. Мне все это убирать.

— И что же? — спрашиваю я.

— Ну, на днях я сказала Джессике: «Начиная с послезавтра вещи, которые ты испачкаешь, я не стираю и не глажу. Ты в состоянии делать это сама. Тебе все понятно, Джессика?» Джессика кивнула, очевидно, соглашаясь. Но, — продолжает

мать, — при этом как-то загадочно улыбнулась. Видно, думала, меня не хватит надолго.

— И как долго вы продержались? — спрашиваю я.

— Две недели! — она выглядит озадаченно. — Две недели, не больше. Джессика в течение двух недель ходила в школу в одних и тех же джинсах и замызганных свитерах или нацепив на себя что-то невероятное. Я не выдержала и начала снова стирать и гладить ей вещи.

Джессика даже деланно поблагодарила маму за ее старания, но в этой благодарности, по словам матери, «звучал триумф, как будто она хотела сказать: “Теперь ты видишь, мамочка, что у меня стальные нервы!”»

Я спрашиваю, что же ее заставило отказаться от последовательного поведения. Она прекрасно знает ответ:

— Что люди скажут? Что я мать-кукушка, не справляюсь с воспитанием собственного ребенка, что-то такое...

Из моих бесед с родителями мне известно, что многие готовы действовать последовательно, но часто в итоге дают слабину. И необязательно потому, что им неспокойно на душе, а чаще потому, что в своих воспитательных действиях они зависят от мнения окружающих: бабушек, дедушек, свекровей, соседей или друзей. По своему опыту скажу: не допускайте этого! Ни в коем случае! Если вы это сделаете, будете вынуждены переезжать примерно каждые три месяца. Этого короткого промежутка времени, как правило, достаточно, чтобы испортить себе репутацию. Моя настоятельная рекомендация звучит так: живите там, где живете, и оставайтесь последовательными. Потому что, как только дети поймут, что вам важнее соседи, друзья, бабушки, дедушки или иные родственники, вы тут же станете игрушкой в их руках.

Зависимость в вопросах воспитания от мнения окружающих не приводит ни к чему хорошему. Вот пара примеров.

Если в повседневной жизни вы действуете не так, как того интуитивно хотите, то подросток чувствует: моим родителям важен не я, а посторонние люди. Мои родители ведут себя так, потому что хотят получить признание от других.

Тот, кто в вопросах воспитания зависит от мнения окружающих, старается выглядеть как можно более правильным, даже безупречным, или надеется получить похвалу: «Смотрите, как хорошо я справляюсь!» Имея дело с подростком, можно считать себя везунчиком, если хотя бы раз в день он сделает все правильно. Когда же вам доведется пережить два или три счастливых мгновения подряд, можно считать, это уже волшебный день — обязательно порадуйте себя чем-нибудь вечером.

Убийца последовательности номер два: «Но всем остальным можно!»

Родители, которые в вопросах воспитания действуют с оглядкой на окружающих, становятся для собственных детей плохим примером: ты хороший, только если тебя ценят и признают другие. Эту модель любят копировать подростки. Только они интерпретируют ее следующим образом: «Всем остальным можно, но только не мне!» Или: «Тогда мне лучше прямо сейчас съехать!» Такими фразами они проверяют своих родителей. Дети часто действуют методом проб и ошибок: «Интересно, а что будет, если я скажу вот такое?»

Мать четырнадцатилетнего Томаса воспитывает его в одиночку. Она разрешает ему ходить на вечеринки в субботу вечером, но ждет, что он вернется в означенное время. «В десять ты дома!»

Томас строит раздраженную гримасу.

— В одиннадцать!

— Ты меня понял! — настаивает мать.

— Ну почему в десять?

— Потому что я за тебя отвечаю!

Томас размышляет вслух:

— Но ведь всем остальным разрешают!

— Кому всем? — интересуется мать.

— Ну, Энн, Мартину, Рите... Да всем!

— Я позвоню маме Мартина и Энн. Хочу услышать это от них.

Голос Томаса срывается.

— Ты, наверное, не веришь мне, да? Ты мне не веришь? Это подло! Не звони им!

Томаса душит ярость:

— Да я просто уеду отсюда! Уж папа мне побольше твоего позволяет!

Разъяренный, он выходит из комнаты.

За ужином мать возвращается к спору.

— Томас, ты мне очень дорог! Думаю, ты это знаешь. Я не могу помешать тебе съехать от меня. Но эта твоя фраза загоняет меня в угол.

Она твердо смотрит на сына.

— Жду тебя дома в десять часов!

Выходя из дома, Томас прощается с ней:

— До встречи!

Дома он был ровно в десять.

Последовательные действия не обещают безоблачных отношений. Они лишь означают ясность и открытость, исключают конфликты и столкновения.

Убийца последовательности номер три: «Ты несправедлив!»

Эльза Фридрих рассказывает на семинаре, что долгое время позволяла себя терроризировать одной фразой: «Ты несправедлива, мам!»

— Услышав ее, я почувствовала, как у меня похолодело в желудке. И тут же решила прекращать со своей благотворительностью. С обиженным лицом я перечислила сыну все доводы, которые делали эту фразу по-настоящему злой: ради тебя я встаю по утрам! Я глажу твое белье! Я готовлю завтрак! Я вожу тебя в школу, когда идет дождь! И так далее и тому подобное. Но это не возымело никакого эффекта! И я взорвалась!

— Что же вы сделали?

— Однажды я поняла, что с меня хватит.

Она улыбается:

— Майку, моему сыну, было запрещено задерживаться у друзей. Он торговался со мной за каждую минуту. Как-то раз он снова бросил мне страдальчески: «Ты ужасно несправедлива, мам!» — «Это правда, — ответила я. — Перед тобой самая несправедливая мама в этом городе!» Он оторопел. И тогда я вытащила из ящика плакат, на котором было написано: «Больше прав для неправедных матерей этого города!» Майк потерял дар речи.

— Я с этим позже выйду на улицу, мать Верены пойдет со мной, и мамы Юлиана и Свена тоже. Мы будем стоять перед церковью. Нас, уверена, наберется целая толпа!

— Ты, наверное, спятила! — возразил ей Майк.

— Почему?

— А что обо мне скажут ребята? Что у меня сумасшедшая мать?

— А сейчас что вы говорите о таких, как я? Наверное, что тебе в очередной раз нужно просто затянуть перед мамой свою любимую песню про несправедливость, немного ковырнуть синдром спасателя¹⁷, и вот она уже отключает свой мозг?

— Мам, ты что, спятила?

— С моей головой все в порядке. Сейчас позвоню маме Верены — и пойдем.

На лице Майка отражается беспокойство.

— Я больше так не скажу! Честное слово!

— А если скажешь?

— Тогда ты можешь выйти на демонстрацию! — Он берет плакат, чтобы разорвать его. — А сейчас он тебе не нужен!

— Надеюсь, нет! Но дай-ка его мне, хочу сохранить его, а лучше повесь его в своей комнате, Майк!

— Значит, мои друзья все-таки его увидят!

Мать пожимает плечами. Выходя из комнаты, Майк говорит:

— Раньше все было как-то проще!

Подросткам известна реакция родителей на их безобразное поведение. Последние часто действуют импульсивно: начинают ругаться, кричать, проявляют сострадание, утешают, умывают

руки, обижаются... Такие реакции можно понять, но они не приводят к конструктивным решениям. Иногда полезно сделать что-то необычное, чего подросток никак не ожидает.

Часть III

Классические семейные конфликты

Даже грамотное выполнение задач развития может сопровождаться депрессией, печалью, отступлением, неуверенностью в себе, самокопанием, противоречивыми чувствами или напряженностью в отношениях с родителями. Это раздражает подростков, сбивает их с толку. Обеспокоенные родители опрометчиво вмешиваются в их стратегии преодоления кризисов, хотя сами не рады подобному вмешательству.

Не только необычное поведение детей добавляет родителям морщин на лбу. Поведенческий регресс, то есть погружение в младенческие формы восприятия мира, или излишняя предприимчивость создают у взрослых впечатление, что дочь или сын не справляются с грузом проблем. То, что подростки, бывает, достают мягкую игрушку, которую любили в детстве, снова засыпают с куклами, перелистывают давно забытые книги, выражают почти детскую радость, наткнувшись по телевизору на мультфильм или фильм о животных, — все это явления, сопутствующие половому созреванию. Сюда же можно отнести и регресс, длительные разговоры по телефону со сверстниками по несколько раз в день или постоянные походы на вечеринки и в клубы, поездки в соседний большой город. Все это нормально.

Несмотря на то что большинство подростков справляется с задачами развития, нельзя забывать и о рисках, с которыми они сталкиваются на этом пути. Есть кризисы, которые случаются у проблемных подростков, — их нельзя недооценивать. Дети нередко оказываются в сложных ситуациях, так как для решения проблемы им не хватает навыков. Трудные отношения с родителями, отсутствие друзей или комплекс неполноценности мешают формированию базового доверия. А потом проблемы просто начинают накапливаться, что препятствует выполнению задач развития. Рискованное поведение за рулем, употребление наркотиков, эмоциональная или социальная заброшенность,

правонарушения или мысли о самоубийстве могут — хотя и не обязательно! — указывать на неуверенность, неудачный опыт, негативные переживания в повседневной жизни и в семье. Приведем несколько факторов, которые могут оказать негативное воздействие на решение задач развития:

- гиперопека, которая душит детей;
- процесс воспитания, исключая конфликты и опирающийся на принцип «гармония ради гармонии»;
- родители, которые не желают воспринимать тот факт, что дети меняются, и не признают, что они тоже личности;
- перегруженные родители, упускающие из виду, как важно, чтобы отношения были построены на взаимном уважении. Выгоревшие родители могут предложить детям только эмоциональную пустоту, в которой любая ссора заканчивается личным унижением;
- родители, которые, угрожая наказанием, принуждают к покорности и ошибочно считают процесс воспитания механической отладкой личности подростка;
- сложные жизненные обстоятельства (разлука, развод, переезд, болезнь или смерть близких членов семьи).

В период полового созревания нельзя полностью исключать вероятность, что на подростка будет оказываться неоднозначное влияние извне. Эта неопределенность вызывает у многих родителей беспокойство, и тогда они включают гиперопеку. Но риски можно уменьшить, если соблюдать некоторые правила:

- вести себя так, чтобы ребенок чувствовал поддержку (не путать с гиперопекой);
- давать подростку возможность действовать самостоятельно, нести за свои поступки ответственность. Так у него будет формироваться уверенность в себе. А успешный опыт подстегнет продолжать освоение выбранного пути;
- не мешать ребенку общаться с друзьями, проявлять привязанность к группе сверстников. Так молодые люди

нередко узнают о нормах и ценностях, противоположных тем, что приняты в семье. Только опытным путем они учатся вырабатывать собственную позицию.

Не последнюю роль играет и общение с родителями — так подростки учатся разрешению споров. Конфликтная ситуация — всегда вызов, тот, кто их избегает, никогда не станет автономной личностью. Именно поэтому подростки и ищут ссор с родителями. Они хотят учиться у них, хотят увидеть, что говорить и делать в конкретных ситуациях. А где еще они должны узнавать об этом, если не в душевной семейной обстановке, которую предлагают родители?

Разговаривать друг с другом — спорить друг с другом

— Отец, — говорит Майкл, пятнадцать лет, — вообще не слушает, когда я с ним разговариваю. Мысленно он пребывает в другом месте. На днях я решил его проверить: сказал, что курил. Единственное, что он сказал, — это: «А, ладно», и продолжил читать газету. Через час он ворвался в мою комнату с вопросом: «Ты куришь?» — «Ну да», — ответил я. И вот тут у него начался приступ бешенства!

— Когда я сижу напротив своих родителей, — рассказывает его ровесница Мона, — я чувствую себя как на допросе. Они всегда все знают лучше. Абсолютно все! А еще эти нотации, которые читает отец. Вылитый прокурор. Мама ведет себя немного снисходительнее. Ее приговор тоже бывает жестким, но сообщает она его ангельским голоском!

— Похоже на мою маму, — соглашается Надин. — Она прошла курсы по умению общаться. И теперь пытается мной манипулировать. Но не тут-то было. Она начинает мурлыкать, говорит вкрадчивым голосом. А если все получится не так, как она хочет, обижается и начинает кричать!

— Я им больше ничего не рассказываю о своих проблемах, — делится Надя. — Мама тут же падает в обморок. Она всего боится.

— Если мама не может от меня добиться того, что ей надо, — говорит шестнадцатилетний Стефан, — то прибегает к следующей уловке: «Я все расскажу вечером отцу. И увидишь, что будет». Но у отца и своих забот полно, он и мысли не допускает, что у меня могут быть проблемы.

— А у меня дома, — возмущается Траудель, — говорят только об оценках и школе. Если о чем и спрашивают, то только о домашних заданиях. Я больше не могу это выносить. Для родителей я всего лишь ученица, а не дочь.

— Они даже не дают мне высказаться, у них на все есть готовое решение, — жалуется Лиза. — Нет чтобы поинтересоваться тем, что я думаю, какие у меня проблемы. Ничего подобного!

Отсутствие коммуникации, скудность общения, оскорбленное молчание после ссоры и нежелание слушать характерны для многих семей, где есть подростки. При этом последним важно не терять связь с родителями, даже если сверстники и знакомые приобретают для них в этот период жизни гораздо большее значение. Многие взрослые воспринимают отступление и инкапсуляцию своих детей как разрыв семейных отношений. Им кажется, на этом процесс воспитания закончен. Какое заблуждение! Для развития подростку крайне важно оставаться с родителями на связи, иметь возможность поговорить с ними.

Если спросить подростков о том, чего они ждут от родителей, то можно выделить несколько пунктов.

- Разговоры требуют тишины и времени. Нельзя ничего обсуждать в суматохе или в спешке.
- Подростки хотят чувствовать, что их принимают. Это чувство возникает, когда вы находите друг для друга время, готовы к плодотворному общению. А последнее возможно не только через вербальное взаимодействие, но и с помощью зрительного контакта, посредством личного одобрения или создания доверительной атмосферы.
- Подростки хотят, чтобы с ними говорили четко и ясно. Им важно понимать, что происходит. Если родители беспокоятся, раздражены или злятся, то эти чувства нужно выражать, а не прятать за обвинениями, увещеваниями или проповедями.
- Важным условием возникновения уважения в разговоре является умение слушать, не перебивая собеседника и не выясняя отношения. Слушать — значит задавать дополнительные вопросы, но не устраивать допрос с пристрастием. Когда родители спрашивают подростков,

пришедших домой из школы: «Как там сегодня?» — они редко получают развернутый ответ. Но желание общаться можно выразить по-другому — например, рассказав о своих делах или вернувшись к вопросам, когда в разговоре возникнет тема школы.

- Некоторые разговоры переходят в громкое выяснение отношений. Вот только в гневе конфликты не разрешить. Имеет смысл отступить на время (например, выйти из комнаты), чтобы позже — успокоившись — попытаться достичь взаимопонимания, обсуждая варианты вместе с подростком. Если в споре были допущены неосторожные высказывания, нужно принести извинения и отменить опрометчиво назначенные наказания. Но имейте в виду: подросткам тоже нужно время, чтобы попросить прощения за необдуманные слова. Добиться компромисса можно только при условии взаимного уважения.

Общаться — значит создавать атмосферу

Это парадоксальная ситуация: папы и мамы стремятся выстраивать с детьми партнерские отношения, стараются уважать их потребности и желания. Но в то же время сложностей в общении родителей и их детей-подростков становится все больше. Иногда я вижу, что взрослые попросту разучились разговаривать со своими детьми. Они трещат без умолку, не обращая внимания на то, что им пытаются сказать подростки, не замечают сигналов, которые те подают.

Имея дело с подростками, нужно учитывать три принципа.

1. Не переоценивайте силу воздействия своих слов!
Разговаривая с подростком, нужно быть с ним в контакте, присутствовать физически и ментально.
2. Разговоры тесно связаны с формированием отношений. Если наладить контакт не удастся, проверьте, может, ваша мимика, жесты и интонация не соответствуют посылу.

3. Не говорите без умолку! Словоохотливым родителям не достучаться до подростков. Учитесь у своих детей, которые предпочитают не говорить, а действовать.

«Но что это значит? — спрашивает Виктор Майнс, отец четырнадцатилетнего сына. — Не так давно вы призывали говорить! Не быть авторитарным! Объяснять все! А теперь вдруг: действуйте!»

Да, правильно, не надо рубить сплеча, переходить из одной крайности в другую. В определенных конфликтных ситуациях — когда речь идет об установлении правил и достижении определенных договоренностей — спокойный, не очень длинный монолог вполне допустим. Если дети не согласны с вашей позицией, они будут задавать дополнительные вопросы, потребуют более точной информации — и вы должны ее предоставить. Часто подросткам кажется — и небезосновательно, — что родители так подробно объясняют свои мотивы только для того, чтобы не казаться авторитарными. Они интерпретируют это как угрызения совести у родителей.

Двенадцатилетний Кристиан давно раскусил своего папу. Ганс Холлер — «отец объясняющий», как он сам себя называет.

— Я хочу, чтобы мой сын проявлял благоразумие и действовал исходя из него. А не потому, что я ему так сказал!

— И?

— Он благоразумия не проявляет и делает то, что хочет!

Кристиан усмехается, когда отец рассказывает об этом на родительском семинаре. У них не так много хлопот друг с другом, все ссоры обычно случаются вечером, когда наступает время ложиться спать.

— Я хочу, чтобы сын засыпал в девять. Ему нужно спать много, часов десять, потому что утром вставать в семь часов. А если он ложится спать позже, то не высыпается!

— А в чем заключаются ваши ссоры? — любопытно я.

— Ну, он просто не ложится. Все спрашивает, почему он должен спать десять часов.

Я смотрю на Кристиана, он утвердительно кивает:

— Да, так и есть!

— И что дальше?

— Я продолжаю задавать один и тот же вопрос. Почему я должен спать десять часов? — Кристиан усмехается, глядя на меня.

— А я терпеливо отвечаю! — добавляет явно теряющий терпение отец.

— Мне известны все его доводы, — усмехается Кристиан. — С ними нет проблем. Вот только они хороши для всех, кроме меня. Мне хватает и восьми часов сна!

— Это не так, — возражает отец. — И надеюсь, когда-нибудь до него это дойдет!

— Как давно у вас уже длится эта дискуссия?

— Не дискуссия: разговор, господин Рогге, у нас разговор, мы разговариваем, убеждаем, обсуждаем, — поправляет меня Кристиан, поднимая указательный палец. — Мой отец — профессиональный педагог: утром в школе он учитель, днем он наставляет маму, а вечером наступает моя очередь!

— Твою маму?

— Он и ее пытается убедить, что мне нужно спать десять часов, но в какой-то момент она надевает наушники, — Кристиан делает паузу. — И если она больше его не слушает, то наступает мой черед!

— И как долго вы можете говорить? — я смотрю на отца.

— Ну, где-то до одиннадцати, а потом Кристиан тихонько удаляется. Без разрешения!

— До одиннадцати? Каждый день?

Кристиан, довольный ухмыляясь, кивает.

— Господин Рогге, таким образом, каждый день я сплю только по восемь часов!

Подростки прекрасно понимают, когда ими манипулируют, а когда дают время разобраться в том, что имеют в виду родители. Время от времени они бывают благодарны за четкие инструкции — но если никто не нарушает их волю или не навязывает определенного поведения.

Особенно остро подростки реагируют на вопросы, в которых уже содержатся четкие установки. Логическим последствием таких разговоров становится борьба за власть. Родители любят задавать детям риторические вопросы, когда решение уже давным-давно принято: «А может, нам навесить бабушку?» или «А не пойти ли нам снова в поход?» Тогда из всех вариантов подросткам остается покорное «Да!», равнодушное «Как скажешь!» или открытое сопротивление.

Мать Франца обратилась ко мне, потому что уже не знала, как быть. Каждое утро у них с сыном происходят ожесточенные споры. И теперь она просит совета. Но в назначенное время приходит не она, а двенадцатилетний мальчик. Густая шевелюра, огромные карие глаза, вежливо-сдержанный, при этом уверенный в себе взгляд. Когда я спрашиваю его о матери, он улыбается.

— Она высадила меня здесь и уехала. Думает, что проблема заключается во мне!

— А что за проблема?

— Ну, эта, с утренней ссорой. Разве мама не рассказывала?

— Да, было дело. Но почему, как думаешь, нам с тобой нужно пообщаться?

— Потому что из-за меня мама каждое утро заводится, как движок болида, с пол-оборота!

Я киваю.

— Да, твоя мама рассказывала!

Но прежде чем я могу продолжить, Франц заявляет:

— Все верно, господин Рогге, так оно и должно быть!

Мне становится смешно.

— Не понимаю, Франц! Лично мне утром тоже хочется тишины и спокойствия, никакого стресса!

— И мне!

— Тогда зачем ты устраиваешь этот спектакль?

— Спектакль — это хорошо, — смеется он. — Хороший такой спектакль. Вот бы вы могли посмотреть на все это одним глазком!

— Твоя мать здорово волнуется!

— Слишком. Она хочет быть лучшей матерью на свете!

Я пожимаю плечами.

— Вы ее не знаете, — объясняет мне Франц. — Она хочет быть лучшей матерью, но она ужасно ворчлива по утрам. Она и встает-то только для того, чтобы приготовить мне завтрак — чтобы никто не мог упрекнуть ее в том, что она плохая мать. Я же по утрам в прекрасном настроении. Смеюсь, насвистываю себе что-то под нос. Но вы бы видели маму! Настоящая ведьма, энергетический вампир!

Он начинает немного злиться.

— Я уже тысячу раз говорил, что ей не нужно готовить мне завтрак. Но она продолжает... — На мгновение он замолкает. — А потом я прихожу на кухню, улыбаюсь, радостно что-то насвистываю, говорю ей дружелюбно: «Доброе утро!»

Он передразнивает мать: поджатые губы, хмурый взгляд: «Доброе!»

— Тогда я говорю совершенно спокойно: «Тебя что-то мучает?» — «Нет!» — выкрикивает он, подражая своей матери. И улыбается мне: — Я даю ей еще один шанс!

— И как это выглядит?

— Спрашиваю: «Правда, тебя ничего не гложет?» — «Нет!» — выпаливает она. Ну и тогда я, — в его улыбке сквозит житейская мудрость, — бубню минутки три себе под нос, придираюсь к холодному какао или слишком сладкому варенью. Она начинает закипать.

Он сияет.

— А потом взрывается, и я думаю: вот видишь, Франц, ты опять оказался прав: она снова сегодня не в духе!

— Да ты и вправду негодник!

— Нет, не негодник, господин Рогге, но зачем родители нам все усложняют? Когда я спрашиваю: «У тебя какая-то проблема?» — маме нужно просто ответить: «Я не в настроении!»

Франц интуитивно формулирует здесь то, что психология общения доказала многочисленными исследованиями: 55% коммуникации приходится на язык тела, жесты и мимику,

38% — на интонации и манеру речи и только 7% — это истинное содержание и смысл слов. Недоразумения в общении в семье часто возникают из-за неясности, с которой многие родители формулируют свои намерения.

Добавьте к этому другой часто упускаемый из виду аспект. Родители переоценивают действенность своих слов и инструкций. Они не понимают, как важно обращаться к ребенку напрямую, устанавливая с ним контакт, если нужно что-то ему сообщить. Подростки — хотя и взрослые, конечно, тоже! — хотят, чтобы с ними разговаривали, к ним обращались, хотят чувствовать, что говорят именно с ними. Если родителям необходимо сказать о допустимых границах, они должны учитывать: сначала контакт глазами, затем физический контакт (или установление душевной близости) и только потом четкое и ясное вербальное сообщение.

Вильма Майстер рассказывает о своей дочери Изабель, которой тринадцать лет. В семье был договор, что девочка помогает маме по хозяйству.

— Моя дочь ничего не делала. Мне приходилось подолгу с ней разговаривать. Но она по-прежнему не торопилась. И что же в конце? Я все делала сама! Однако потом я изменила тактику.

— А как вы реагировали, если Изабель не соблюдала договоренность?

— Раньше я постоянно увещевала ее: «Вынеси уже наконец мусор!» Теперь я иду к ней в комнату, стучусь, встаю прямо перед ней, глаза в глаза, на одном уровне: «Изабель, я хочу, чтобы ты немедленно вынесла мусорное ведро!» Чаще всего это работает, но иногда она спрашивает: «Прямо сейчас?» Тогда я отвечаю: «О'кей, чтобы все было сделано через десять минут!» Изабель считает, что я командую. Но меня это не трогает. Больше никаких пустых разговоров.

Мать Изабель сделала своим приоритетом четкое, понятное для дочери действие. Девочка чувствует, что мать не ходит вокруг да около, а сразу говорит, что нужно.

Благодаря четким указаниям и твердости намерений зарождается взаимное уважение. Партнерские отношения, конечно, возникают не на пустом месте — они появляются, если постоянно прилагать усилия.

Ситуация: воскресное утро, Фабиан, четырнадцать лет, сидит со своими родителями Моникой и Вальтером Хаасом.

— Где ты был вчера вечером? — спрашивает отец. — Ты пришел домой вовремя, но от тебя воняло сигаретами!

— Фабиан, ты опять был с Филиппом? Ты же знаешь, он для тебя не очень хорошая компания. И курить тебе тоже не надо. У тебя тут же начинаются проблемы с бронхами. Ты же сам знаешь! — в голосе матери слышна тревога.

— Филипп — нормальный парень! — говорит Фабиан с вызовом.

— Ничего не желаю слышать! — оживляется отец. — Ничего не желаю слышать! А как он выглядит! Кольцо в ухе, бровь проколота...

— Я тоже себе прокалю!

— Фабиан, — в ужасе восклицает мать. — Это же ранка. Есть риск заразиться. Пожалуйста, прекрати говорить мне такое!

— В общем, если у тебя на лице появится что-нибудь подобное, домой можешь не возвращаться. Я тут с тобой не шутки шучу! — говорит отец и добавляет, обращаясь к жене: — Ты ему все разрешала. И вот результат!

Отец глубоко вздыхает, Фабиан выглядит невозмутимым.

— А у Филиппа ты что делал? — спрашивает отец.

— Мы просто разговаривали.

— Что? Разговаривали?

Фабиан кивает.

— Но нельзя разговаривать три часа!

— Можно!

— И о чем же вы говорили? — спрашивает мать вкрадчиво.

— Обо всем!

— О чем «обо всем»? — теряет терпение Вальтер Хаас.

— Ну обо всем!

— А потом вы, наверное, еще и курили? — осторожно спрашивает мама.

— Я — нет!

— А пили? — в ее голосе слышны нотки неуверенности.

— Да!

— И что вы пили? — спрашивает отец.

— Колу!

— С алкоголем?

— Нет!

— Не хочешь рассказывать и подробно отвечать на вопросы, тогда с твоим Филиппом покончено. Мы как-никак твои родители, — выкрикивает отец громче, чем собирался.

Моника хочет погладить руку сына, но он рефлекторно ее отдергивает.

— Мы просто заботимся о твоём же благе, — она смотрит на него. — Филипп ведь правда неподходящая для тебя компания!

Теперь уже заводится Фабиан:

— Оставьте меня. Со своей заботой. Это раздражает. Мне нужны друзья, которые подходят мне.

Он выбегает из гостиной со словами:

— С меня довольно!

— Но Фабиан, — кричит ему вслед мать.

— Оставь его, — говорит муж сердито, — посмотрим, кто в конце концов окажется прав!

Ситуация еще раз иллюстрирует то, что многие подростки критикуют в поведении родителей.

1. Родители не умеют по-настоящему слушать. Они не фокусируются на том, что им говорят сын или дочь, у них на все есть готовый ответ, они просто хотят высказать собственное мнение, хотя это не всегда то, чего ждут подростки.
2. Расспросы родителей подростки воспринимают как допрос. Они гнут свое, хотят знать все подробности, не чувствуют границ, которые устанавливает подросток. А ведь чем сильнее подростки чувствуют, что имеют

право рассказывать не все, тем свободнее они себя выражают, тем больше раскрываются. И наоборот, чем активнее родители расспрашивают, тем быстрее дети теряются и замыкаются.

3. Молодые люди хотят обсуждения, дискуссии. Если же они чувствуют, что их пытаются переубедить или требуют от них благоразумия, то тут же переходят к прямой конфронтации.
4. Часто в родительских комментариях и оценках подростки видят скрытые обвинения. Они не чувствуют, что их принимают и воспринимают серьезно. Фразы типа «Что ты опять натворил», или «Ужасно! Твои друзья тебя ни во что не ставят!», или «Никогда бы не подумал, что ты на это способен!» не вызывают желания открыться и довериться.
5. У подростков возникает ощущение, что, проявляя беспокойство, родители думают скорее о себе. «Что люди скажут о том, что у меня такой ребенок!» Подросткам нужно, чтобы родители принимали в них участие, сочувствовали, а не душили гиперопекой.

«Все это звучит, конечно, хорошо», — сказал мне как-то один отец, но ведь разговаривать с подростками чертовски трудно. И я с ним согласен: им сложно угодить. Время от времени это почти невозможно, особенно если они предпочитают оставаться загадкой, которую никому не под силу разгадать.

«Я»-послание — не нравоучение

Не только подростки, но и взрослые порой плохо справляются с огульными обвинениями. Фразы типа «Ты никогда не убираться!», «Тебе бы все бездельничать!», «Вечно ты опаздываешь!», «Не дерзи!» не только обескураживают подростков, но и вынуждают взрослых смотреть на них лишь с негативной точки зрения. У детей же, наоборот, развивается чувство собственной неполноценности, появляется желание отомстить. Они начинают соревноваться с родителями,

сыплющими обвинениями, за власть, превращают жизнь семьи в ад.

Упреки, в которых фигурируют такие обобщения, как «никогда», «всегда», «только», недопустимы, в них нередко содержатся прямые или косвенные обвинения. Такие формулировки свидетельствуют о том, что от детей ждут конкретных проступков.

Родители не обязаны принимать любое поведение подростков, особенно если те нарушают договоренности или ставят под сомнение авторитет взрослых. Важно то, как последние классифицируют действия детей. Упреки, огульные обвинения тут не работают.

— Нельзя постоянно опаздывать, — отчитывает Верена Хайнц свою четырнадцатилетнюю дочь Ребекку. Та действительно часто задерживается.

— Я забыла, — пытается успокоить ее Ребекка.

— Да ты почти ни о чем не помнишь. Это просто невозможно.

— А ты всегда начинаешь жаловаться, если не в настроении, — возражает ей тут же дочь.

— Ну, до сих пор настроение у меня было хорошее.

— Неправда, ты уже была обижена, когда подошла к двери.

— Больше ни слова! — в голосе матери слышны стальные нотки.

— Завтра я приду еще позже, и тогда мне не придется терпеть тебя так долго!

С этими словами Ребекка выходит из комнаты.

Налицо не бытовой конфликт — непунктуальность, — а конфликт отношений. Мать нападает на дочь, и та воспринимает фразу «Это невозможно!» как «Ты невозможна!». Мать Ребекки в отчаянии: «Но как мне избежать постоянных столкновений с ней на эту тему?»

Вот вам волшебная формула: используйте «я»-сообщения. Научитесь выражать свои мысли так: «Я считаю, что это ненормально — приходить позже, чем мы договаривались. Я начинаю беспокоиться». Если вы о чем-то заранее

договорились, то можно продолжить, например, так: «Мы договорились, что ты позвонишь, если поймешь, что приходится задержаться. И я сказала, что если ты этого не сделаешь, то на следующий день к подруге не пойдешь. Ты с этим согласилась».

У «я»-сообщений есть следующие особенности:

- Один человек формулирует свою точку зрения. Он описывает ситуацию, как видит ее он, рассказывает о своих чувствах.
- Он не обвиняет другого человека ни прямо, ни косвенно, отделяя таким образом конкретную проблему от отношений в целом.
- Жесты, мимика, голос и смысл слов соответствуют ситуации.

По моим наблюдениям, многие родители злоупотребляют «я»-сообщениями, маскируют в них скрытые обвинения или начинают с детьми «терапевтический диалог».

Если вы говорите подростку: «Я зол, потому что ты опаздываешь», но в вашем голосе звучит нежность, а глаза светятся дружелюбием, вы отправляете двойное сообщение. «Меня расстраивает твое поведение», — говорит мать дрожащим голосом своей дочери, которая в очередной раз отправилась к подруге вместо того, чтобы делать домашнее задание и исправлять оценки, оставляющие желать лучшего. Ее тон, язык тела, мимика противоречат друг другу: грусть, огорчение, общая взвинченность, скрытое обвинение, угроза лишить любви.

Если подростки чувствуют, что родители выражаются недостаточно ясно или давят, то начинают бунтовать и выводят их из себя. Имейте в виду: хороший разговор не всегда удается. Много зависит от настроения. Бывает, что-то не ладится, бывает, никак не подворачивается удачный момент для разговора, вы снова скатываетесь в старые обвинения или занимаете позицию всезнайки. Такое может случиться!

Не надо вкладывать всю свою энергию в предотвращение ошибок. Лучше (и гораздо результативнее) позволить себе быть

таким, какой вы есть. Тот, кто принимает себя и свои ошибки, способен принимать и подростков с их промахами. А последним приятно жить с людьми из плоти и крови, а не с гуру педагогики, которые все знают и умеют, а в случае сбоя в программе ищут проблему не в своих действиях, а в проступках подростка. Что-то типа: не будь ты таким злым, я бы тоже вел себя по-другому!

Многие родители справляются с подростками лучше, чем думают, потому что интуитивно чувствуют, в чем дело.

- Подросток хочет, чтобы его принимали и уважали как человека с собственным мнением. Проявите к нему интерес и уважение! Дайте ему почувствовать, что он может прийти к вам в любое время со своими проблемами и заботами.
- Разговоры — по сути, разбор конфликтной ситуации — требуют времени и приятной атмосферы. Если разговор перешел в жаркий спор и обмен упреками, возьмите тайм-аут и вернитесь к нему через некоторое время, когда все успокоится. Будьте готовы к тому, что подростку тоже нужно время обо всем подумать!
- Во время непростых разговоров в поисках решений лучше ориентироваться на будущее, а не копаться в прошлом. Однако обычно все заканчивается лишь взаимными обвинениями или попыткой найти козла отпущения.
- Держите себя в руках: не разговаривайте как подросток, не соскальзывайте в авторитарность. Иначе ребенок будет воспринимать вас как образец для подражания — и вас ждет яростное противостояние, которое закончится борьбой за власть.
- Не вмешивайтесь, когда подросток говорит, учитесь слушать активно, критически. Пусть он выговорится, даже если он высказывает мнение, которое вы не разделяете. Перефразируйте — если нужно — его слова, чтобы убедиться, все ли вы поняли правильно.

- Приберегите долгие лекции на потом, не читайте морали («Так не поступают!»), не преуменьшайте значимости проблемы («Ну, это не так уж и страшно!»), но и свои чувства выражайте (например, «Меня расстраивает...», «Мне больно...»), когда это необходимо. Используйте «я»-сообщения, но не злоупотребляйте ими, чтобы не оказывать давление!
- Если ребенок спрашивает вашего мнения, будьте искренни, называйте вещи своими именами, даже если собеседник с вами не согласен. Имейте в виду: подросткам нужны ориентиры, поэтому они так любят споры и дискуссии.
- Задавайте вопросы, которые выводят подростка на разговор, демонстрируют интерес к его личности, мышлению, чувствам, намерениям.
- Обсуждайте с ним конкретную ситуацию, не нужно обобщений. И самое главное: придерживайтесь темы!
- Имейте в виду: во время открытого спора или прямого конфликта разговор по душам вряд ли получится. Если вы перегнули палку, извинитесь — и сделайте это искренне, а не потому, что «так положено». Если у вас получилось выстроить конструктивный диалог, наслаждайтесь этим ощущением, а позже проанализируйте, почему все сложилось, и придерживайтесь впредь этого принципа: чаще применять то, что действительно работает!

Управление спором

Если спросить родителей о причинах конфликтов, они называют одни и те же темы:

- беспорядок в комнате подростков или их склонность захламлять все вокруг;
- отсутствие помощи по дому, невыполнение домашних обязанностей, о которых договаривались;
- время возвращения домой;

- пожелания к планированию досуга и его проведению;
- друзья и подруги, которые отдаляют подростков от родного дома и могут оказывать дурное влияние;
- одежда, прическа, внешний вид, чрезмерная или недостаточная личная гигиена;
- школа, особенно домашние задания и отношение к оценкам, внеклассное образование;
- курение, алкоголь, наркотики.

Поскольку эти споры — вещь обыденная, в высшей степени удивительно, что они нередко заканчиваются потоком оскорблений или, наоборот, обидами и гордым молчанием. Этого не должно быть, даже притом что не существует единого рецепта преодоления кризисов. То, как проходят последние, зависит не только от личных качеств и воспитанности участников, но чаще — и это довольно банально — от настроения: если оно хорошее, все разрешается как будто само собой. Если же кому-то вожжа под хвост попала, жди эскалации конфликта. Однако есть несколько принципов, которые помогут избежать эмоционального хаоса и проблем в личных отношениях.

Как правило, выяснение отношений требует времени. Обычно в кризисной ситуации хочется решить проблему, разобраться с чем-то как можно скорее. Но если есть малейшее напряжение или стресс, сложно добиться хорошего результата. Разрешить спор. Участники не часто практикуют подход, вытекающий из игры слов, они скорее предпочитают оставаться в пылу словесной перепалки. Это контрпродуктивно и не предполагает способов решения проблемы: вы сцепились, стали единым целым в вашем гневе. Слово «сцепились» в данном случае следует воспринимать буквально: если в споре вы никуда не продвигаетесь, то можете начать перескакивать с пятого на десятое. А значит, невозможно действовать конструктивно. Тогда нужно разделиться — физически. Держитесь друг от друга на расстоянии и по возможности в тот же день постарайтесь поговорить еще раз — уже успокоившись, приготовившись выслушать собеседника, поставив себя на его место.

Сложные разговоры не всегда удаются, потому что они обращены к прошлому: вместо того чтобы искать решения, мы, как правило, пытаемся разобраться с причинами и ищем виноватых. Решения же к нам ближе, чем многие думают, потому что почти во всех семьях есть волшебные дни — исключительное время, когда все идет как надо. Вот тогда и можно поискать причины. Родители, правда, должны иметь в виду: не стоит требовать от ребенка мгновенного понимания ситуации. Подростки, которые тут же начинают выказывать благоразумие и соглашаются на все сразу, реагируют слишком ревностно и старательно. Однако в будущем они не соблюдают договоренности или делают это крайне редко. Молодым людям требуется время, чтобы обдумать чужое мнение, а еще им нужно сохранить лицо. Ведь моментальное согласие со всем услышанным от родителей равносильно собственному поражению и требует ответных действий или мести.

Подростки любят критиковать, а родители — обобщать и подчинять. Именно поэтому споры проходят непродуктивно, ведь участники — и взрослые в особенности — не соблюдают два важных правила.

1. В таких спорах лучше выяснять только один вопрос. Если решать сразу несколько, можно увязнуть. Пусть тот, кто поднял тему невыполнения домашнего задания, а сам вдруг перешел на посещение вечеринок или «плохих» друзей, не удивляется, если в какой-то момент атмосфера начнет накаляться.
2. Многие родители, вместо того чтобы говорить по существу, вменяют ребенку в вину дурные привычки. Такие фразы, как «Ты лентяй!», «Ты все больше и больше отдаляешься!» или «Ты вгоняешь меня в тоску!», часто вызывают реакцию, обратную желаемой. Формулировки вроде «Я считаю, что ты слишком легкомысленно относишься к учебе!», «Мне кажется, ты чересчур задумчив в последнее время!» или «Ты что-то очень молчалив!» скорее описывают душевный настрой подростка.

Обсуждения конфликтов должны заканчиваться конкретными договоренностями, которые — при необходимости — можно зафиксировать в письменном виде. Этот «документ» нужно повесить так, чтобы его видели все, кого он касается, и помнили о достигнутом соглашении.

— Одна не самая удачная формулировка, — рассказывает мама, — и Аннабель, моя дочь, тут же заводится.

— А если ты сама несешь чушь и не принимаешь меня всерьез? — возражает ей четырнадцатилетняя Аннабель.

Недопонимание между матерью и дочерью постоянно заканчивается горячими спорами. Триггером является время, когда юная девушка должна быть дома. Если мать говорит: «И быть дома в семь, к ужину!» — то дочь гневно заявляет: «Приду, когда сочту нужным. Я достаточно взрослая!»

— Я всего лишь хочу, — объясняет мне мать, — поужинать вместе и напоминаю ей об этом!

Это типичное недоразумение, возникающее в семье. Мама использует фразу, в которой слишком сложно формулирует свои потребности, — а дочь слышит в ней атаку на самостоятельность своих действий. Фраза вроде этой — «И быть дома в семь, к ужину!» — может транслировать самые разные смыслы.

- Просьбу: «Я хочу, чтобы ты была дома в семь!»
- Призыв: «И не опаздывай, как ты часто делаешь!»
- Иерархию в отношениях: «Это я определяю, когда тебе быть дома!»
- Выражение чувства: «Я беспокоюсь, если тебя нет дома в семь!»

Решающим для дальнейшего хода разговора является то, что именно дочь услышит в словах матери, на какой из аспектов среагирует: на суть просьбы («Мне необходимо быть дома в семь!»), призыв («Вот дерьмо, я всегда должна быть дома так рано. Всякий раз, когда мы с друзьями обсуждаем что-то интересное, мне приходится уходить»), демонстрацию иерархии («Меня постоянно контролируют!») или эмоциональную составляющую («Я могу о себе позаботиться! Я уже не ребенок!»).

Недоразумения — как и в данном случае — возникают всякий раз, когда участники разговора находятся на разных уровнях общения. Приведенный пример конфликта между Аннабель и ее матерью это доказывает: мать выдвигает на первый план бытовой аспект, Аннабель же считает, что ее задевают на уровне отношений. Она чувствует, что мама давит своим авторитетом, поэтому они и не могут договориться. Выражайтесь четко и говорите, что чувствуете! Таким образом вы помогаете себе и своему ребенку.

В повседневной жизни довольно много конфликтов и трений. У каждой семьи есть такие ситуации, где участники постоянно вынуждены выяснять отношения. Все это напоминает четко выверенный ритуал, который совершается с точно распределенными ролями, прописанной драматургией и предсказуемым исходом: родители настаивают на правилах, которые подростки воспринимают иначе. Более или менее конкретные требования взрослых вызывают у детей отторжение. Они действуют по принципу «Именно сейчас!» или «Только не сейчас!».

Многие родители позволяют втянуть себя в настоящее противостояние, а потом реагируют с почти детским упрямством: «Мы еще посмотрим, кто кого!» — на что подросток уверенно заявляет: «Меня голыми руками не возьмешь!»

Другие родители тут же уступают в таких ситуациях или терзаются сомнениями: «Не слишком ли многого я требую?», «Боже мой, да быть авторитарным — это последнее, чего мне хочется». Подростки довольно быстро замечают, что родители не чувствуют себя комфортно в образе идеала или модели для подражания. Но равноценность в отношении к взрослеющим детям отнюдь не означает равенства или «уравниловки» — родители превосходят подростков по опыту и знаниям. Они способны оценить опасность, действовать на упреждение. Благодаря этому жизненному опыту можно добиваться конструктива в споре, а можно и тормозить развитие — если родительское преимущество в опыте подростками опрометчиво

воспринимается как всезнайство. Родители воплощают собой знания, которые подростку только предстоит приобрести. Они обеспечивают чувство локтя, связь и, следовательно, безопасность. Подростки чувствуют, что родители знают качественно больше, и прямо-таки требуют этого большего — хотя и не всегда способны обойтись без критики.

Имейте в виду: если дети воспринимают ваши заявления не без возражений, это также свидетельствует об их сознательности. Мне такая позиция кажется более естественной и соответствующей возрасту, чем брошенное «Да, мам!» или «Да, пап!» в ответ на наставления. Подростки выражают определенную точку зрения: «Я всегда должен делать то, что вы хотите», «Мне никогда ничего не разрешают». Но это не их прерогатива. Взрослые тоже нередко занимают позицию, которую трудно изменить.

Конечно, на консультациях мне важно спрашивать подростков о причинах их поступков, но также я понимаю, что они действуют так, как действуют, а родители вынуждены эти действия оценивать. При этом заметно: часто родителей обескураживают не модели поведения. Их беспокоят скорее их собственные представления об этих моделях поведения. Как взрослым научиться смотреть на вещи более адекватно?

У Сары Бертрам были проблемы с двенадцатилетним сыном Ларсом. Она переживала из-за уроков, и это превращало обед в настоящий ад.

— Я не сильно интересуюсь школьными делами. Но Ларс все равно начинает свой театр: ворчит, что ему невкусно, провоцирует меня при любой возможности. Честно говоря, меня уже тошнит от всего этого.

Сын подтверждает ее слова:

— Стоит мне вернуться домой, как я тут же слышу: «Что задали?» И когда я отвечаю, она тут же констатирует: «Ну не так уж и много. Можешь заняться этим сразу после обеда». И еще так смотрит на меня — по-дружески. Но на самом деле это совсем не по-дружески. Если я не сделаю то, что она хочет, она начинает ныть, а то и вовсе обижается!

Я разговариваю с Ларсом один на один.

— Что, по-твоему, было бы по-другому, — спрашиваю я, — если бы ты вернулся домой и случилось чудо: твоя мама оказалась бы заколдована? По каким признакам ты бы это понял?

— По тому, что она, приветливо улыбаясь, берет меня за руку и рассказывает о себе, — отвечает Ларс.

— А по чему бы твоя мама заметила, что в тебе что-то изменилось?

— Я позволяю себя обнять и не жалуясь на еду!

Когда я задаю матери этот «волшебный вопрос», придуманный когда-то терапевтом де Шазером, она отвечает:

— Ларс не выдает с порога: «Этот чертов обед» или «Что опять за мерзкий запах!»

— А по каким признакам он бы заметил произошедшую с вами перемену?

Она задумывается, а потом говорит:

— Я не сразу спрашиваю о школе!

Я договариваюсь с обоими о том, чтобы на следующий день они притворились, что это волшебный день.

Когда Ларс, возвращаясь из школы, открывает входную дверь, мама не ждет его, как обычно, в коридоре, готовая атаковать вопросами. Она сидит в гостиной и читает. Оторвавшись от газеты, она говорит:

— Как хорошо, что ты пришел.

Ларс отвечает:

— Чертова домашка. А что на обед?

— Спагетти!

— Так вот почему так вкусно пахнет!

Эта ситуация иллюстрирует один необычный метод.

- Многие родители оценивают не сами действия, которые видят. Они судят о них, исходя из своих представлений о том, что правильно. Так что у Ларса почти не было шансов избежать материнских шаблонов, выработанных на основе ее наблюдений. Мать не замечала

положительных черт сына из-за фиксации на одной теме.

- Изменение взгляда на реальность не предполагает, что надо переложить вину на другого («Это не у ребенка проблемы, а у взрослых»). Мне хочется показать родителям, что их педагогические действия могут иметь другую перспективу. Если взглянуть на действительность иначе, адекватно проживаемой ситуации, можно обнаружить новые решения.

А для этого необходимо исходить из следующего предположения: подростки действуют так, как они действуют. И поэтому важно понимать правила игры, которыми они руководствуются. Только признав их и — что немаловажно — тоже играя в эту игру, вы сможете найти варианты решения проблемы.

Иногда выстреливают нетрадиционные методы. У Вальтрауд Рюдигер были сложные отношения с восемнадцатилетней дочерью Марлен, которая не убиралась у себя в комнате и устраивала бардак по всему дому. Мать убирала все сама, но от этого ее дочь не становилась более самостоятельной. Когда однажды Вальтрауд все это вконец надоело, она решила поговорить. Она честно постаралась описать Марлен то, чем была недовольна, не скатываясь в обобщения. Она без обвиняков сказала, что ей хочется, чтобы что-то поменялось. И попросила Марлен подключиться: проблему с беспорядком надо как-то решать.

— Но почему я?

— Я уже тебе объясняла. Я работаю. А ты решила остаться жить у меня. К папе ты не захотела. Поэтому теперь я жду твоей помощи!

— Но я так устаю к вечеру от своей учебы. Мне хочется отдохнуть!

— Это я знаю. Но я уже объяснила тебе свои соображения!

— Но я их не понимаю!

— Я уже несколько раз очень подробно тебе все объясняла, а ты своим кивком дала мне понять, что поняла меня!

— Но у меня в классе никто не помогает по хозяйству, одна я!
— Может, и так, — спокойно отвечает мать. — Но мое мнение ты знаешь!

Она остается непреклонной, спокойным тоном повторяет свою позицию, не поддается на провокации и не позволяет втянуть себя в борьбу за власть. На следующий день уже Марлене хочется поговорить, она планирует мягко отговорить мать от ее намерений, но та не сдается.

— А если я этого не сделаю?

— Марлен, ты знаешь, что я тебя люблю, но мне надоело, что мы постоянно ссоримся из-за этого бардака. Я тебе не уборщица!

— Тогда давай ее найдем! — кричит Марлен.

— Я не буду ее оплачивать. А у тебя денег нет!

— Тогда давай забудем об этом. Я буду прилагать усилия! Все будет хорошо!

— Я много чего перепробовала. Я с тобой постоянно разговаривала, но почему-то всегда оказывалась виноватой.

Мать пристально смотрит на дочь.

— Марлен, тогда я найду себе квартиранта, а ты переезжай! Ты достаточно взрослая!

От неожиданности Марлен не знает, что сказать, и беспомощно хватается ртом воздух.

— Ты меня больше не любишь, — всхлипывает она.

— Люблю. Но вся эта ситуация с твоим поведением меня серьезно напрягает.

— Раньше ты сама была неряхой! — выдает Марлен со слезами в голосе. — Ты сама была неряхой!

— Верно, но я изменилась, когда у меня появилась собственная квартира!

Поведение Марлен осталось прежним, беспорядок так и остался. Через три недели мать дала объявление в газете — как и предупреждала. И получила множество запросов. Увидев письма, лежащие на столе, Марлен страшно испугалась, два дня, обиженная и оскорбленная, не выходила из своей комнаты. А потом выдала матери:

— Я переезжаю к папе, его подружка точно убирается!

— Марлен, я не могу тебе препятствовать. Я, конечно, не согласна, но уверена, ты знаешь, что делаешь.

Проклиная все на свете, Марлен вышла из комнаты, хлопнув дверью, — и начала прибираться.

На примере этой ситуации можно еще раз разобрать все этапы развития и разрешения конфликта.

- Следует прояснить положение вещей, все обстоятельства дела. Это включает в себя отказ от обвинений и подробное описание ситуации. Нельзя принимать решение против воли подростка, гораздо разумнее попросить его поучаствовать в разрешении конфликтной ситуации. В результате часто удается договориться. Если же этого не получается, можно отложить разговор — при условии, что все участники спорной ситуации тем временем будут думать над решением. Подросткам должно быть понятно, что родители придерживаются избранной линии поведения.
- Когда вы снова собрались все вместе, вы должны еще раз ясно сформулировать свою позицию. При этом нельзя поддаваться на провокации. Отвечайте на все последующие вопросы кратко и, самое главное, сохраняйте спокойствие. В крайнем случае поможет перерыв.
- Если дети не выполняют договоренностей, нужно применить меры, о которых подросткам должно быть известно заранее (даже если они кажутся вам перебором). Помните: все заявленные последствия должны наступить! Непоследовательность родителей означает в глазах детей, что на них нельзя положиться.
- В разрешении конфликтов есть чему поучиться и у подростков! К их компетентности следует относиться серьезно. Не нужно считать их идеи и решения менее ценными или второстепенными.

Иногда, правда, родители считают проблемой то, что для подростков таковой не является. Взрослые сами придумывают

конфликтные ситуации, а потом удивляются, что им в голову не приходят решения.

Исправление ситуации

Не всегда можно разрешить конфликт описанными выше методами: разговорами, последовательным поведением или нетрадиционными способами. Все усложняется, если подростки начинают умышленно уничтожать и повреждать чужое имущество, причиняют психологическую или физическую боль другим людям. Им требуются незамедлительные реакция и внимание, иначе они продолжат все разрушать. Тут просится педагогическая модель исправления ситуации, которую редко применяют. Она позволяет принять обе точки зрения — и потерпевшего, и виновника — и сбалансировать ситуацию.

Юлия, Айке и Вольф, всем по четырнадцать лет, пойманы за тем, что рисовали граффити в школьном дворе. То, что, по их мнению, является творческой самореализацией, при ближайшем рассмотрении оказывается преднамеренным нанесением материального ущерба. Все трое признают, что «облажались», и надеются возместить ущерб с помощью страховок родителей.

Айке говорит директору:

— Я принесу вам завтра номер страховки.

Но педагог на это не ведется и спрашивает:

— Как будете возмещать ущерб?

Все трое пожимают плечами.

Директор повторяет:

— Ведь вас поймали с поличным!

Айке задумывается.

— Может, поможем завхозу? — осторожно спрашивает он.

Директор кивает и спокойно продолжает:

— Теперь у вас есть возможность оттереть свою живопись со школьных стен. Поможете завхозу.

Ребята от идеи не в восторге, но после занятий отправляются оттирать граффити. На примере этой ситуации можно выделить

несколько пунктов, как исправить ситуацию.

1. Если — как это часто бывает — оплатить убытки безналичным способом, это не будет считаться активным возмещением ущерба. Конкретное действие, например ремонт или уборка, дает подросткам возможность восстановить нарушенные границы. А также взять на себя ответственность за свои действия. Они могут проработать чувство вины, появившееся, очевидно, в связи с тем, что они натворили.
2. Возможность исправить ситуацию нужно дополнить разговорами, дав подростку понять: «Я принимаю тебя. Но не твое поведение!» Подумайте вместе над тем, что ребенок может сделать, чтобы реабилитировать себя в глазах взрослых.
3. Компенсация должна быть разумной и учитывать эмоциональные и интеллектуальные способности подростка. Ему необходимо иметь возможность взять на себя ответственность за свои поступки и возместить причиненный ущерб.

Репарация представляет собой вариант принимаемых родителями мер, а значит, является еще одной альтернативой наказанию. Этот способ разрешить конфликтную ситуацию укрепляет ответственность за свои действия, ориентирован на решение, устремлен в будущее и демонстрирует серьезное отношение к пострадавшему и виновнику. Он устанавливает границы, а значит, предлагает ориентиры.

Современные технологии и средства массовой информации

В споре о важности средств массовой информации в повседневной жизни участвуют родители и их дети-подростки.

— У него в голове только телик, — жалуется один отец, — а чтобы я не мог его контролировать, мой сын уходит к своему другу.

— Мы не телевизор смотрим, мы разговариваем, — защищается Даниэль.

— Со мной можешь разговаривать, — слышит он в ответ.

— Не веришь — твое дело. Но это правда. Да ты и сам смотришь телевизор гораздо больше меня. Ты постоянно торчишь перед ним.

— Даниэль, — пытается успокоить его мать. — Если не телевизор, так ужасно громкая музыка. Ты стал очень рассеянным и плохо спишь от этого!

Даниэль качает головой.

— Признай это! — настаивает мама.

— Громкая музыка — это классно! — провоцирует ее Даниэль, усмехаясь.

— Сначала громкая музыка, потом музыкальные клипы, которые так и мелькают, — говорит мать Ивонн. — Все это ужасно действует на нервную систему. Это же ни один человек не выдержит. У меня уже через несколько минут начинает болеть голова!

— А у меня от твоих ток-шоу, — парирует ее дочь. — Эта твоя Илона Кристен¹⁸. Такое же ни один нормальный человек не выдержит! Но ты торчишь перед теликом и все это впитываешь!

— Ивонн, я запрещаю тебе так говорить! — в голосе матери слышны стальные нотки. — Есть разница. Тут речь о человеческой судьбе, а у тебя — промывка мозгов.

— Промывка мозгов, это точно, — добавляет мать Сабрины. — Когда я была маленькой, мы сами играли на музыкальных инструментах. Нам это не нравилось, но мы были должны заниматься — и занимались. А нынешние дети слушают всякую ерунду, вообще не имеют собственного мнения!

— А ты знаешь, чем техно отличается от хип-хопа? — спрашивает Сабрина.

— Что от чего?

— Техно от хип-хопа?

— Ах, прекрати это! — раздражается ее мать. — Уж чем-чем, а этим я точно заниматься не собираюсь!

— Или Густав Малер¹⁹ от Шёнберга²⁰? — продолжает Сабрина.

— Откуда ты вообще это знаешь?

— Из уроков музыки! — торжествует Сабрина.

— Мне кажется, — в голосе отца Пауля звучат примиряющие нотки, — молодые люди сегодня много всего знают. У них даже есть свой вкус, но при этом они совсем не понимают, что они собой представляют, кто они. У них есть все. Не знаю, правильно ли было дарить Паулю все это: CD-систему, магнитофон, радио, телевизор...

Сын его прерывает:

— Если не считать телевизор, все остальное я купил себе сам. А телевизор мне достался от бабушки, потому что в доме престарелых он ему был не нужен.

Мать Сони кивает.

— По-моему, мы слишком мало вас контролируем. Вы отгораживаетесь. Всем самым важным делитесь с друзьями. Нам вообще ничего не достается. Я уже начинаю переживать по этому поводу.

— А сама мне что все время рассказываешь? — парирует Соня. — Как в юности не могла долго оставаться дома. Все время бегала к подружкам.

— Но тогда было совсем другое дело. Бабушка ведь совсем не похожа на меня. Правда?

— Ты просто моложе и одеваешься моднее. Вот и вся разница!

Мать Сони не знает, что на это сказать.

— С тобой невозможно разговаривать серьезно. Либо разговор выходит поверхностным, либо ты дерзишь!

— Абсолютно с вами согласен, — добавляет отец Патриции. — Я считаю, что это поколение выросло на средствах массовой информации и совершенно разучилось говорить. Когда я слышу, как моя дочь разговаривает со своими подружками, так это вообще ни о чем, сплошная болтовня, а ведь они разговаривают часами!

— Ах, папочка, — улыбается Патриция, — ты просто злишься, потому что понимаешь из наших разговоров только половину!

Значение гаджетов в повседневной жизни

Этот непростой разговор состоялся в 1997 году, на пороге нового тысячелетия. И если я сейчас завожу о нем речь, то не только для того, чтобы обозначить какие-то события и изменения, произошедшие за два последних десятилетия, но и чтобы выделить некоторые точки зрения, которые прослеживаются на протяжении всех этих лет, переходя из дискуссии в дискуссию. Обычно их высказывают, говоря о гаджетах и их влиянии на подростков.

Очевидно, что родители воспринимают гаджеты как своих тайных противников, назойливых соучастников, которые еще больше усложняют и без того непростой ежедневный процесс воспитания.

Взрослые часто считают мобильный телефон, ноутбук и телевизор корнем всех бед, причиной всех семейных трудностей. Они убеждены: «Если бы не гаджеты, в повседневной жизни не было бы никаких конфликтов!»

Родителям кажется, что подростки находятся во власти электронных «коробочек», потребление контента происходит пассивно, детям попросту полощут мозги. Исходя из этих

соображений, напрашивается единственный выход: родительская задача — уберечь подростков от этого влияния.

Изменения, которые я хочу проиллюстрировать на примере двух историй, неоспоримы.

Тринадцатилетний Макс ходит в общеобразовательную школу, регулярно смотрит телевизор («Когда как, иногда чаще, иногда реже. Но я бы сказал, где-то два часа в день!»), слушает радио («В основном музыку, но чаще всего на компьютере»), у него есть MP3-плеер («Крутой гаджет!»). Свои компакт-диски и видеокассеты он недавно продал («Они мне уже не так важны!»), читает спортивные и компьютерные журналы («Мне это интересно!»), ежедневные события отслеживает в интернете («Там более актуальная информация!»), у него, конечно, есть собственный компьютер в комнате («С ним и обучение идет легче и быстрее!», «Ясное дело, игры тоже важны! Пообщаться с друзьями и все такое!», «Чат — это здорово! А вот общаться по скайпу мне скучно! Я предпочитаю СМС!»).

У Макса есть мобильный телефон: «К нему больше всего претензий. Мои родители постоянно жалуются, что я постоянно в нем. И очень много по нему болтаю. Но мама тоже постоянно торчит в телефоне. Вот только почему-то ей можно!»

Самая большая проблема возникает тогда, когда Макс слушает музыку. «Родители считают, что я делаю это слишком громко. Но мне нравится чувствовать ее в животе, когда она грохочет. Прикольное ощущение. Так я быстро забываю обо всем на свете».

С Беатрикс та же история. У нее в комнате есть все, что требуется подросткам, чтобы вообще никуда не выходить, — от телевизора до компьютера: мобильный телефон, MP3-плеер, доступ в интернет, «все, что, собственно, нужно», — объясняет она. Однако и читает она много, особенно книги, ведь с ними можно уединиться. В компьютере же, точнее в интернете, она ценит прежде всего возможность быстро найти нужную информацию («Иногда ее, правда, слишком много, и я теряюсь! Мне очень нравятся разные комьюнити, люблю общаться, знакомиться с новыми людьми или оставлять комментарии.

Википедия вообще вещь классная, там можно проверить какие-то факты и написать собственную статью»). В какой-то момент она признается, что у нее бывают проблемы дома из-за телевизора или компьютера. «В основном потому, что мои родители не доверяют этим источникам информации, они считают, что должны оберегать нас от них. При этом они совершенно в них не разбираются. Если бы они чуть больше интересовались тем, что именно нам так нравится, думаю, споров было бы гораздо меньше».

Беатрикс выражает здесь важную точку зрения, которую взрослые часто игнорируют: гаджеты завораживают, имеют эмоциональное значение для подростков. С их помощью можно отделить себя как онлайн-пользователя от офлайн-пользователей СМИ предыдущего поколения, выросших в других реалиях.

В медиапотреблении сегодня прослеживаются две тенденции: 1) дети психологически не справляются с медиаразнообразием; 2) они используют несколько гаджетов сразу: слушают музыку, пока делают уроки или убираются, смотрят телевизор, пока ищут что-то в интернете.

Параллельное применение разных гаджетов весьма характерно для нынешних подростков. Умение разбираться в технике обескураживает многих родителей, но современные дети умеют пользоваться всем этим практически с рождения.

Они знают, когда и как с ними обращаться, для чего какой нужен (если стало скучно, если нужно отвлечься или, наоборот, вызвать к себе интерес), какие цели преследует использование каждого: от детективного сериала или компьютерной игры ждут эмоционального напряжения, от романа, быть может, мечтательности и возможности отвлечься, от музыки — особой атмосферы и настроения. Наблюдая за тем, как подростки используют гаджеты, понимаешь, насколько они им важны в эмоциональном плане.

Телефоны, планшеты и ноутбуки помогают справиться с одиночеством и скукой, компенсируют стресс, стимулируют общение. С их помощью можно заводить друзей и выражать

себя. И тут становится очевидно, что гаджеты используют не только ради их непосредственного содержания (например, поиска новой информации), но и для удовлетворения субъективных потребностей. Часто подросткам важен не контент. Более значимой для них становится ситуация, в которой они гаджет используют.

Мультимедийность и мультифункциональность — гаджеты в жизни подростка

Стремительное развитие техники порой приводит к тому, что никто не замечает серьезных изменений в действиях подростков, использующих гаджеты. В то же время здесь можно выделить некоторые закономерности.

Я хотел бы остановиться на следующих тенденциях.

- Дома и в личном пользовании у подростков много самой разной техники, есть постоянный доступ в интернет. В конце 1990-х годов примерно у 70% был компьютер, а у 60% — телевизор прямо в комнате. Чаще всего подростки пользовались телевизором и компьютером (89%), затем шли мобильный телефон и интернет²¹.
- Хотя использование гаджетов набирает обороты, а применение некоторых прежних детских развлечений (радиоспектакли и т. д.), наоборот, уменьшается, книги и чтение ежедневных газет по-прежнему занимают большое место в жизни подростков, даже если онлайн-предложения становятся все более заманчивыми. Ежедневная газета, с точки зрения подростков, самый надежный источник информации²².
- Телевидение по-прежнему занимает важное место, хотя интернет по своей субъективной значимости давно догнал и перегнал ТВ. «По сути, это мультимедийная платформа, объединяющая телевидение, радио и печатные СМИ», — говорят исследователи медиа Файерабенд и Лейтерофф. Несмотря на то что

музыкальные приложения в смартфонах являются важной частью молодежной культуры, интернет становится все более значимым как эмоционально, так и функционально: с его помощью можно пообщаться с друзьями и получить доступ к любому другому источнику информации.

- Следует помнить: в первую очередь компьютер используется для решения школьных задач, во вторую — чтобы поиграть, и только потом идут написание текстов, редактирование изображений и общение с друзьями.
- Однако существуют гендерные различия: девушки используют компьютер и интернет более прагматично (школьные / профессиональные нужды), в то время как молодые люди чаще играют в компьютерные игры, ищут информацию, не связанную с учебой, отслеживают новости. Различия наблюдаются и в том, чем именно пользуются подростки разного пола: юноши чаще играют в компьютерные игры, им нужны интернет и наушники; девушки больше читают книги, в том числе и электронные, предпочитают смартфон и пользуются всевозможными музыкальными приложениями.
- Если сравнить использование гаджетов в период с середины 1990-х по 2010 год, можно выделить несколько изменений.
 - Использование компьютеров и интернета резко возрастает. Подросткам удается интегрировать новые цифровые медиа в арсенал уже используемых ими источников информации.
 - Подросткам важно размытие границ при использовании различных гаджетов — просмотре, чтении или общении. Еще пятнадцать лет назад радио и проигрыватели были центральными источниками аудиоинформации; что касалось чтения, ориентировались на печатные СМИ; телевидение, кино и видео были визуальными СМИ, а для того, чтобы пообщаться, встречались лично. Сегодня эти

границы размыты: доступ к интернету, особенно через смартфон, позволяет удовлетворять все медиапотребности одновременно. Есть ли у такого получения информации недостатки — разговор особый, но совершенно точно можно сказать, что отдельные аспекты чтения, восприятия информации на слух и визуально определенно теряются. Несмотря на то что гаджеты используются все более массово, нельзя забывать об одной важной вещи: подростки не уходят с головой в поток медиаинформации — встречи с друзьями, живое общение, игра и движение для них по-прежнему важнее.

Музыка

— Я с ума схожу, — рассказывает мне Ханнес Шредер, отец двух сыновей-подростков, — когда они включают музыку на полную. Их комнаты расположены в мансарде, но, когда они врубают басы, весь дом сотрясается.

— Не знаю, — удивляется Роза, мать тринадцатилетней Карины, — мы в свое время тоже много чего слушали, но современная музыка — не уверена, что она действительно хорошая. Моя дочь тащится от подростковых групп, этих сладких мальчиков, которые морочат девушкам голову. Мы тоже, конечно, раньше с ума сходили, но сегодня это принимает катастрофические масштабы, я больше не могу. Честное слово! И когда эта группа распалась... что-то там с That...

— Вы имеете в виду Take That²³?

— ...у нее чуть не случился нервный срыв, настоящая депрессия!

— А у меня начинается депрессия, когда я слышу тексты этих песен, — возмущается Аня Роперс, мать четырнадцатилетнего Карлоса. — Не песня, а посещение туалета. И ведь их никак не переубедить. И еще эта запредельная громкость. Карлос слушает музыку, даже когда делает уроки. Он вообще не может как

следует сосредоточиться. Но стоит мне что-то сказать, как у нас тут же начинается настоящий ад. И все, я тут же становлюсь старомодной — только потому, что не могу слушать эту чертову музыку.

— А вы сами слушаете музыку? — спрашиваю я.

— Конечно! Почему вы спрашиваете?

— Из-за чертовой музыки! — улыбаюсь я. — Вы используете те же словечки, что и ваш сын!

— Видите, как влияет эта музыка! — она пропускает мое замечание мимо ушей.

Я говорю это к тому, что на самом деле у всех свои музыкальные предпочтения, что и иллюстрирует следующая история. Двое подростков едут в метро. Одеты они очень броско, у них с собой огромный бумбокс, из которого доносится громкое техно. Некоторые пассажиры начинают заметно нервничать, но ничего не говорят. Однако всеобщее неудовольствие становится все заметнее. Одна женщина шестидесяти пяти лет обращается к ним спокойным голосом: «Какой у вас интересный магнитофон. А что это за марка?» Не произнося ни слова, но действуя при этом весьма дружелюбно, один из ребят поворачивает к ней бумбокс и указывает на название, проводя по нему пальцем. Женщина улыбается: «А это что за кнопка?» Подросток сначала делает музыку громче, потом тише: «Она регулирует громкость». Женщина улыбается: «Не могли бы вы все же сделать немного потише? Мне не очень по душе эта музыка». — «Конечно, у вас не должны из-за нас отваливаться уши!» — смеется один из ребят и убавляет звук. После этого оба панка садятся рядом с ней, и у них продолжается разговор.

Почти каждый вид музыки, который нравится подросткам, вызывает критику у взрослых и неизбежно становится предметом культурного противостояния. Любой музыкальный тренд — если верить вестникам культурно-критического апокалипсиса — очередной шаг на пути к мультимедийному аду.

«Когда я слышу музыку, которую на всю катушку включает моя дочь, — рассказывает одна мама, — мне приходится с ней просто мириться. Потому что это хорошо для нее, как вы говорите». Она смотрит на меня. «Выходит, мне нужно подчиниться». И добавляет с нескрываемой иронией в голосе: «А то она, видимо, заболела!»

Понимание действий подростков не означает, что вы должны принимать все с радостью. Тут все зависит от того, как именно вы критикуете, как требуете соблюдения границ. Формулировки типа «Твоя музыка меня с ума сводит!», «Неужели обязательно слушать ее так громко?», «Разве нельзя слушать эту чертову музыку потише?» или «У того, кто слушает такую музыку, может случиться нервный тик!» в мгновение ока приводят к борьбе за власть: подростки воспринимают критику выбранной ими музыки как критику своей личности и мстят, выкручивая звук на полную или ставя еще более громких исполнителей.

Фраза типа «Я ничего не имею против музыки, но в данный момент она кажется мне слишком громкой!» или «Я ужасно устала. И хочу, чтобы ты сделал потише!» не оценивает ни музыку, ни того, кто ее слушает. Вы просто объясняете свою позицию и критикуете исключительно ситуацию с прослушиванием. С такими формулировками подростки справляются лучше и охотнее соглашаются на компромисс.

Телефон

«С телефоном, — замечает один отец, — тоже не все так гладко!» Он хмурится. «И я сейчас говорю не только о расходах. С этим еще можно справиться. Я о том, что можно делать с телефоном в наши дни: все эти порнографические изображения в интернете, картинки и предложения, призывающие к насилию. Их просто море». Он замолкает. «Но запрещать тоже ничего нельзя, наверное, надо просто научиться жить с этим».

«Телефон — это круто, — делится пятнадцатилетний Клаас. — Чаты, СМС, интернет, музыкальные клипы». Свой первый

телефон он получил в одиннадцать лет. «Больше для контроля, чтобы мои родители знали, где я!» В тринадцать лет ему достался старый телефон отца. «А вот новый — просто класс! С таким и компьютер не нужен!»

На самом деле без смартфона уже нельзя представить себе повседневную жизнь подростков. Его используют не просто для звонков, а чтобы общаться в мессенджерах, слушать музыку, смотреть видео или искать информацию. Конечно, с появлением более совершенных коммуникационных технологий воспитывать детей не становится легче, ведь возникают новые проблемы. Родители должны осознавать свою ответственность, принимать ее, даже если столкнутся с сопротивлением со стороны подростков.

Дети до десяти лет должны получать доступ к телефону в исключительных случаях. А вот в возрасте двенадцати лет можно что-то поменять, но только при условии, что родители и подростки придут к соглашению.

Ознакомившись со следующими соображениями, можно научиться сознательному и умелому обращению с мобильным телефоном.

1. Нужно четко понимать функции и назначение телефона. Это значит, что есть время, когда мы не пользуемся мобильником. Так, следует ставить его на беззвучный режим в определенные периоды, например во время совместного обеда или ужина (этот принцип в том числе актуален для отцов семейств, которые слишком много времени посвящают работе и хотят оставаться доступными в любое время!).
2. Покупайте только те устройства, технические и коммуникативные возможности которых вы понимаете. Попросите продавца рассказать вам о том, как работает мобильный телефон, даже если в этот момент ваши сын или дочь-подросток будут готовы сквозь землю провалиться.
3. Мобильный телефон может оказаться затратным мероприятием, если учитывать все многообразие

способов его использования. Благодаря системе предоплаты вы, конечно, сможете управлять своими расходами; но поскольку мобильный телефон — устройство мультимедийное, то трат все равно будет много.

Многие операторы предлагают фиксированные тарифы, однако они не всегда включают в себя все предложения, которые могут оказаться интересны подрастающему поколению. Сравните предложения разных операторов и выберите тот тариф, который вы сочтете оптимальным. Оптимальный для вас — не всегда тот, который подходит вашему ребенку и удовлетворяет его медиапотребности.

4. Телефон превратился в мультимедийный и многофункциональный инструмент. С его помощью можно выходить в интернет, слушать музыку и смотреть видео. Но подростку нужно объяснить, какие опасности влечет его использование (в частности, чаты). Дети ценят интерес, который проявляют родители не только к ним как личностям, но и к тем современным гаджетам, в которых они разбираются нередко лучше взрослых. Но, повторюсь, подростку важно мнение родителей, только если в семье царят доверительные отношения.

Компьютеры и компьютерные игры

Если наличие в жизни подростка телевизора и мобильного телефона предполагает определенные сложности в воспитании, то компьютер представляет собой настоящую проблему для многих родителей.

«Как по мне, — говорит Эльза Мюллер, мать одиннадцатилетнего Мартина и тринадцатилетнего Лукаса, — у компьютера одни недостатки. Оба моих сына сидят в нем безвылазно, забывая обо всем вокруг. Они играют только в компьютерные игры. Их успеваемость в школе значительно

снизилась. Домашнее задание делается на коленке, потому что все мысли у них только об играх. Я тут на два дня лишила их компьютера. Но это ни к чему не привело — они отправились играть к друзьям. Я никак не могу помешать им. Тут такой принцип: либо ты разрешаешь, либо оказываешься не у дел. Человек человеку волк! Я бессильна, вся власть в руках у детей. Мы постоянно ругаемся».

Тут прослеживается пренебрежительно-отрицательное отношение к компьютерам, в котором также сквозит мысль, что остановить развитие технологий невозможно. В подобном отношении таится скрытое смирение. Родители чувствуют, что находятся в заложниках у компьютера и других гаджетов. Компьютер нередко становится инструментом борьбы за власть — и подростки ее, как правило, выигрывают.

Гюнтер Беренс, отец одиннадцатилетнего Яна и пятнадцатилетнего Маттиаса, описывает свою позицию так: «Я считаю, что компьютер — настоящий дар небес. Он сильно облегчает жизнь. Я в нем мало что понимаю, да и нечасто им пользуюсь. Но моим парням это важно. Без знания техники у них не будет шансов во взрослой, трудовой жизни. Так что они должны уметь обращаться с этой штукой. И я им эту возможность даю. Мне кажется, уж как-нибудь нам удастся урегулировать этот вопрос. Раньше было телевидение, сегодня ему на смену пришел компьютер. Нужно просто с этим смириться. Спротивляться вообще нет смысла. Каким-то образом мои мальчишки соблюдают эту грань».

В данном случае пренебрежительно-отрицательной позиции противопоставляется адекватно-прагматическое отношение к компьютеру. Тут родители видят за технологиями будущее. И поэтому нередко плюсы и минусы размываются. Взрослые почти не контролируют доступ детей к гаджету или делают это нерегулярно. Такое поведение характерно для тех из них, кто проводит мало времени с детьми. И это отражается в том, как именно подростки используют компьютер. На первый план выходят игры, а вот творческим потенциалом подчас

пренебрегают. Поразительно, сколько времени такие подростки проводят перед монитором!

Мать Юлии, двенадцать лет, и Марен, четырнадцать лет, говорит: «Думаю, невозможно остановить технический прогресс. Да и зачем? У него, безусловно, множество преимуществ. Но если посмотреть на компьютеры с точки зрения их применения в работе, то можно обнаружить и недостатки. Взять, например, упразднение рабочих мест в результате рационализации. Или компьютер в жизни семьи! Мужа я иногда часами не вижу, потому что он сидит перед монитором. Что ж, он зарабатывает на этом свои деньги. Но почему-то все это происходит в ущерб семье! Для детей я устанавливаю четкие временные границы. Это, конечно, непросто, но оно того стоит. Я многое объясняю своим детям, разговариваю с ними. О компьютере и других гаджетах. Я думаю, нам всем от этого хорошо!»

Эта критически взвешенная позиция предполагает рассмотрение плюсов и минусов компьютера с точки зрения интеллектуального, социального и эмоционального развития подростков. Добавьте к этому влияние компьютера на отношения в семье. Такая точка зрения характерна, в частности, для мам. Родители из этой, третьей группы уделяют много времени своим детям, активно осваивают технологии.

Из многочисленных разговоров с родителями я могу сформулировать одно эмпирическое правило: чем сильнее компьютер внедрен в коммуникативную среду (семью, отношения братьев и сестер, общение со сверстниками), тем важнее оказывается его использование. При этом не следует упускать из виду, что работа с обучающими программами и творческими возможностями напрямую зависит от возраста: чем старше дети, тем более продвинутый компьютер им нужен.

Если спросить мнения подростков, они скажут, что пользуются компьютером, но при этом не зависят от него. Опасения и неутешительные прогнозы из 1980-х, согласно которым использование гаджетов неизбежно приведет к сокращению социальных контактов у подростков, не

оправдались для большинства из них. Напротив, дети, активно пользующиеся компьютером, общаются со своими сверстниками, поддерживают близкие дружеские отношения и имеют самые разные интересы.

К компьютерным играм подростки относятся избирательно, не играют во все подряд. У них есть собственные критерии оценки. То, насколько ловко они меняют или копируют программы, взламывают коды или базы данных, многое говорит об уровне некоторых молодых компьютерных гуру и их потенциале.

Но у компьютерной грамотности есть еще одна функция. Игры обеспечивают — наряду с одеждой, прической, музыкальными предпочтениями или речевыми оборотами — возможность вырваться вовне, то есть отделиться от взрослых, чтобы вместе с этим оказаться внутри, стать своим в группе сверстников. Хорошие компьютерные игры являются способом проявить способности и вписаться в круг людей с теми же интересами. Кроме того, в использовании компьютера для игр прослеживаются и следы «нового» быта. Подростки лучше и быстрее взрослых ориентируются в разнообразии игровых предложений, знают о плюсах и минусах разных продуктов и используют их в соответствии с характеристиками. Это касается и отношений внутри поколений. Парадигма «власть — бесправие», которая характеризует некоторые отношения «родитель — ребенок», оказывается несостоятельной, когда ребенок начинает играть в компьютерные игры. Последние нередко используются для поиска собственной идентичности или уклонения от гиперопеки.

В разговорах с подростками о компьютере всплывают некоторые типологические мотивы. В компьютерные игры играют, чтобы:

- проявить свою уникальность и самостоятельность;
- задокументировать какие-то нормы и ценности (например, достижения, ловкость);
- продемонстрировать достижения, которые не по силам взрослым, и таким образом отделиться от них;

- пережить новые физические и чувственные ощущения;
- восстановить эмоциональный и психологический баланс;
- пообщаться и выразить свое творческое начало;
- заняться хобби и усовершенствовать свои технические навыки.

Многие родители и педагоги не приемлют компьютерные игры, не умеют в них играть, демонстрируют беспомощность и полное их непонимание.

«Я считаю игры чем-то ненормальным. Они ужасно скучные. В них нет никакой продуктивной борьбы»; «Подростки набивают руку в решении технических проблем. Все человеческое им становится чуждо»; «Мне кажется, что компьютер во многом помогает. Он обещает удовольствие. Но в жизни или в учебе есть место не только веселью. Приходится сталкиваться и с разочарованиями».

Этим высказываниям я хочу противопоставить мнения некоторых подростков: «Игры бросают тебе вызов. Сначала ты проигрываешь, но потом у тебя получается все лучше и лучше»; «Естественно, я люблю стрелялки, но гораздо больше мне нравятся игры, где нужно думать, разрабатывать стратегии»; «Конечно, когда я сижу перед компом два-три часа, я весь в напряжении. Но оно быстро проходит»; «Мне ужасно нравится. Я на опыте понимаю, что такое успех: когда выигрываешь, чувствуешь, что что-то можешь. А где в обычной жизни с таким столкнешься?»

У подростков другие ожидания, нежели у взрослых. Играя, они преследуют самые разные цели: узнают что-то новое, отрабатывают сложные ситуации, учатся думать своей головой. С помощью игры подростки пытаются справиться с проблемами соответствующим их мышлению образом. Они создают себе ритуалы и правила для решения новых задач.

То, что подростки очарованы компьютерными играми, можно объяснить следующим образом.

1. Компьютерная игра — эмоциональное удовольствие, которое насыщает позитивными переживаниями.

2. Компьютерная игра дает возможность прожить успех, позитивный стресс. Однако может произойти и обратное: постоянные разочарования, связанные с играми, только вынуждают некоторых игроков проводить еще больше времени перед монитором, совершенствуя свои навыки.
3. Успех и контроль — два чувства, неразрывно связанных друг с другом в игре. Победит только тот, кто освоит правила и научится контролировать ситуацию.
4. Существуют возрастные различия в выборе игры. В возрасте от десяти до пятнадцати лет господствуют экшен и приключенческие игры. Начиная с пятнадцати лет интерес к ним уменьшается.
5. Есть разница между юношами и девушками, играющими в игры. Первые предпочитают действия и приключения, в то время как вторые — что-нибудь веселое. В остальном же тут продолжают все те процессы, которые можно наблюдать при работе с другими гаджетами.

Надо сказать, что безвредных гаджетов не существует. Это относится и к компьютеру. Но каким образом он повлияет на подростков, во многом зависит от интеллектуального, эмоционального и социального опыта последних.

Многие родители опасаются, что у детей разовьется зависимость. «Мой ребенок — компьютерный наркоман, — сказал мне на днях один отец в телефонном разговоре. — Он целыми днями сидит перед монитором, его больше ничего не интересует».

Частое обращение к компьютеру, его интенсивное использование в течение многих месяцев, связанная с этим самоизоляция могут быть и криком о помощи подростка, его способом привлечь внимание и указать на проблемы в своем ближайшем окружении. Если у ребенка нет других развлечений, особенно вне дома, он изолируется от братьев, сестер и друзей, чувствует себя подавленным, неуверенным в себе, страдает

от низкой самооценки, а компьютер становится местом побега, это должно сильно насторожить родителей.

Следующим шагом должна стать проверка потребностей подростка в границах и рамках — как в семье, так и в ближайшем окружении. В этом может помочь приведенный ниже контрольный список. Слишком активное использование компьютера способно оказаться реакцией подростка:

- на школьные проблемы (перегрузку, перенапряжение, страх неудачи и т. д.);
- проблемы с друзьями;
- отсутствие базового доверия, чувства собственного достоинства, уныние;
- сильное напряжение при одновременном отсутствии стресса;
- неудовлетворительные отношения с родителями, безразличие в межличностных отношениях и отсутствие альтернативного досуга.

Как не терять хладнокровия

В заключение я хотел бы сформулировать несколько принципов для родителей, чтобы они спокойнее относились к гаджетам в жизни подростков.

- Осознайте, почему ваш подрастающий ребенок к ним обращается. В случае с компьютером научитесь отличать интенсивную начальную фазу увлечения от отношения к нему на более поздних этапах. «Слишком много телевидения» или «слишком много компьютера» — что это значит? Мэру определить сложно. Гораздо важнее тут мотивация подростка: если компьютер ему нужен для побега от реальности, самоизоляции, то даже непродолжительное использование является проблемой.
- Подросткам нужны игры, непосредственное общение, визуальный контакт, движение и общение со сверстниками. И потому использование гаджетов должно естественно вписываться в существующий

распорядок дня, а не наоборот. Имейте в виду: потребность подростков в гаджетах тем меньше, чем интенсивнее они используют другие возможности для отдыха.

- Если ваш ребенок постоянно сидит в компьютере, для вас это знак, что он негласно просит о помощи. Уход в гаджеты может говорить о сложной жизненной ситуации.
- Запреты на использование гаджетов, как правило, мало помогают. Они порождают борьбу за власть, вызывают у детей сопротивление и протест. Или приводят к тому, что дети начинают вести себя очень скрытно. Гаджеты не должны превращаться ни в награду, ни в наказание, потому что так у них появляется дополнительное значение.
- Подросткам нужно время, чтобы освоиться с компьютерной игрой. И вы должны им это время дать! Но также детям нужны родители, которые умеют ограничивать сидение за компьютером четкими временными рамками. Это относится и к телевизору, и к просмотру видео. Конечно, тут не обойтись без разногласий и ссор! Не поддавайтесь на детские аргументы-сравнения, например, что их друзьям родители разрешают дольше сидеть за компьютером или чаще смотреть телевизор. Будьте последовательны!
- Разрешая ребенку гаджеты, ориентируйтесь на его возраст: десятилетнему ребенку нужны более узкие временные границы, чем пятнадцатилетнему. Вот почему медиаобразование никогда не заканчивается, оно лишь меняется по мере развития подростка. Чем старше он становится, тем больше у него права голоса.
- Если вам не нравятся игры, в которые играют дети, или передачи, которые они смотрят, скажите им об этом. Выскажите свои замечания в «я»-сообщениях! Избегайте проповедей и наставлений! Избегайте запретов! Взывайте к благоразумию! Запреты приводят к

скрытности, а призыв к благоразумию — к тому, чтобы взять на себя ответственность за собственные действия.

Сетевое поколение — «Маугли цифровых джунглей»?

Подростки на интуитивном уровне понимают, как обращаться с гаджетами. Им знакомы Facebook, Википедия, YouTube, Skype, электронная почта и мессенджеры, в то время как старшее поколение может относиться к новым технологиям скептически. Но и в этом кроются не только недостатки, но и возможности.

На семинаре пятнадцатилетний Виктор рассказал, что познакомил свою восьмидесятилетнюю бабушку с компьютером. Было непросто, признался он. Она боялась прикоснуться к клавиатуре, потому что думала, что сломает ее. «Но через полгода, — рассказал он, довольно улыбаясь, — она сильно продвинулась. Она уже пользовалась онлайн-банкингом. Сейчас я играю с бабушкой в компьютерные игры, и довольно сложные, — смеется он. — Она часто выигрывает». Виктор широко улыбается. «Но это только потому, что я ей позволяю!» Он смеется сам над собой. «Ведь и она раньше позволяла мне выигрывать у нее в “Лудо”²⁴».

Насколько подросткам важны гаджеты, настолько уважаемо и мнение людей, играющих в их жизни важную роль. А для медиакомпетентности и коммуникативных навыков старшего поколения это означает ответ на ряд вопросов.

- Что я могу узнать о подростке, исходя из его умения обращаться с цифровыми носителями?
- Какие именно коммуникативные навыки и умения я хочу передать подростку как отец или дед, мать или бабушка?

Для подростков интернет, Google, YouTube, Facebook и Twitter — это повседневная жизнь. Тем не менее им важно и личное общение. И вот тут особое значение приобретает диалог поколений.

Потребление и самообслуживание

В разговорах с родителями и подростками я часто замечаю противоречие: последние жалуются, что редко могут сделать что-то сами, им просто не дают такой возможности («Оставь, я сделаю!» или «Я же сказал, что сделаю!»). А родители стонут, что дети испорчены рекламой и обществом потребления и помогают в повседневной жизни только тогда, когда «очень нужна помощь», а в целом абсолютно избалованы. Это правда, некоторые подростки ведут себя так, словно живут в отеле под названием «Мама и папа», где у них есть только права и никаких обязанностей. Но избалованные дети, которые не помогают по хозяйству и постоянно чего-то требуют, переводят семейные отношения в плоскость оказания бытовых услуг, часто просто были так воспитаны.

Двенадцатилетний Йоханнес, про которого мать говорит, что он «и пальцем не пошевелит ради порядка в доме», рассказывает: «Раньше, когда мне было семь-восемь лет, мне хотелось помогать маме, накрывать на стол или убирать посуду в посудомоечную машину. Но маме казалось, что я все делаю недостаточно быстро. Или неправильно. И она забирала у меня тарелки прямо из рук. В какой-то момент я даже перестал спрашивать. А теперь мне уже и не хочется ничего делать!»

Родители, не приучающие подростков к выполнению домашних обязанностей, лишают их энтузиазма и не дают почувствовать свою ответственность. Тогда что удивляться, если дети потихоньку ретируются и не хотят помогать по хозяйству. Чувство принадлежности к семье развивается у подростков не только благодаря эмоциональной близости с отцом, матерью или братьями-сестрами, но и через выполнение домашних дел. Добиваясь результатов и доказывая окружающим, что на что-то способны, подростки укрепляют уверенность в себе. Банальные действия, которые сами собой разумеются, не нуждаются в постоянном вознаграждении в виде денег или иных

материальных ценностей. Простое спасибо, улыбка, жест выражают благодарность и симпатию лучше всякой банкноты.

Тринадцатилетний Ульрих держал своих родителей в узде. В его обязанности входило косить траву на газоне и подметать улицу. Он должен был делать это каждую неделю, но постоянно забывал. Он знал: если будет испытывать родительское терпение, то получит дополнительную оплату! Так оно и было. Прежде чем приступить к своим обязанностям (которые, кстати сказать, он взял на себя добровольно), он долгое время слушал увещевания взрослых. Если работа, которая должна была быть сделана во вторник, не была закончена к четвергу, мать начинала сердиться, но тут же предлагала поощрение, если Ульрих наконец (после многочисленных напоминаний) выполнит свои обязанности, — будь то разрешение подольше посмотреть телевизор, денежное вознаграждение или иные материальные блага.

Аналогичной стратегии придерживалась Катарина. Она взяла на себя обязательство убираться в кухне. Но делала это неохотно, а главное, нерегулярно. Как правило, в результате все ложилось на плечи матери, воспитывавшей ее без мужа, которая потом сама, ворча и причитая, делала всю уборку. На материнские упреки Катарина отвечала сдержанно, почти равнодушно: мол, она бы все и сама убрала, если бы мама проявила чуть больше терпения и не ворчала постоянно. А еще Катарина прибегала к эмоциональному шантажу, что отцу не нужно ничего убирать: у него для этого есть уборщица. Это было больно слышать, но мать лишь проглатывала обиду. Однажды, когда она, уставшая, вернулась домой и обнаружила, что в кухне не убрано, а Катарина торчит перед телевизором, у нее сдали нервы. Не стесняясь в выражениях, она отправила дочь на кухню и, стоя в дверях, наблюдала, как Катарина наводит чистоту и порядок. Она делала ей замечания и просила все переделать — да так активно, что в мгновение ока между матерью и дочерью разгорелся ожесточенный спор. Когда Катарина перешла на оскорбления, мать, гневно фыркнув, вышла. Дочь в мгновение ока все прибрала и пригласила мать

посмотреть на результат. Та обняла ее и пообещала на следующий день свитер, который Катарина давно хотела.

Я неоднократно подчеркивал это в своих книгах, но считаю, что будет нелишним повторить: совместное проживание не может строиться на подкупе, потому что ребенок будет требовать новых вознаграждений. А если ему в них хоть раз отказать, он решит, что и стараться не стоит. Затем начинается знаменитая битва за власть («Мы еще посмотрим, кто из нас двоих победит!»). Кто поощряет самостоятельность и помощь в домашнем хозяйстве (например, вынос мусора, стрижку газона и т. д.), сам же провоцирует у детей ожидание все новых и новых благ и, таким образом, обесценивает семейные отношения.

Уборка комнаты, помощь при сервировке стола, хорошая успеваемость — все это заслуживает положительного подкрепления, поощрения, небольшого материального вознаграждения, но лишь время от времени, в качестве сюрприза. Все же такие ситуации должны быть скорее исключением.

Помните: чувство принадлежности к семье развивается через активное взаимодействие. Тот, кто постоянно балует подростков материально (мы не говорим об уважительных причинах), лишает их возможности приобрести самостоятельный опыт, стать частью группы и несет ответственность за то, что личные отношения и процесс воспитания превращаются в оказание услуг.

«Мой сын хочет одежду известных марок!»

Особого накала споры достигают, когда речь заходит о модных брендах. Тут не может быть какой-то футболки — должна быть очень конкретная футболка; тут не подойдут любые кроссовки — нужны совершенно определенные... И у этих предпочтений есть своя цена. Ее платят родители, чтобы не казаться своим детям злыми и старомодными; цена,

с помощью которой родители пытаются добиться гармоничных отношений.

Отцу Якоба есть что сказать по этому поводу: «У моего сына свои представления об одежде, обуви и школьной форме — он старается находить фирменные вещи. У “безымянных” нет никаких шансов. Если я покупаю ему что-то такое, одежда тут же летит в угол. И я слышу лишь: “В школе я уже настоящий аутсайдер” или “Ребята смеются надо мной”. Если я ему говорю: “У меня тоже раньше ничего такого не было. Я был рад, что у меня вообще есть пара ботинок”, он только смеется и дерзко заявляет: “Но сейчас ведь уже не *раньше*”. Тут я бессилён. Я не хочу участвовать в потребительской лихорадке, но и постоянных дискуссий или насмешек над Якобом в школе тоже не хочу. Иногда я поддаюсь, веду себя непоследовательно и покупаю ему что-нибудь дорогостоящее. А потом расстраиваюсь и думаю, что не стоило».

Я прекрасно понимаю родителей, испытывающих противоречивые чувства. Воспитание в эпоху разнообразия и потребления, охвативших почти все сферы жизни, — задача не из легких: с одной стороны, вы хотите лучшего для своего ребенка, а с другой — чувствуете, что не в состоянии удовлетворить каждую его потребность.

Мой опыт таков: подростки умеют справляться с материальным разочарованием (не купленными фирменными джинсами, не подаренной компьютерной игрой), когда в семье царит эмоционально благоприятная атмосфера. Помните: отношения нельзя купить, они выстраиваются, проживаются. Конечно, дети видят трудности, с которыми сталкиваются родители. И коварно пользуются этой беспомощностью, доходя порой до шантажа: «Ты, наверное, больше меня не любишь!» или «А у всех остальных это есть!» Так они проверяют родителей на прочность. Это важная задача развития — умение терпеть материальные разочарования. Оно может сподвигнуть на поиски способов удовлетворения своих потребностей.

Конечно, фирменные товары привлекают подростков. С их помощью можно выразить себя и сепарироваться от

родителей. Бренддовая одежда — хотите вы этого или нет — является частью коммерциализированной молодежной культуры. Но родителям не обязательно разбираться в моде.

- Проявите понимание к желаниям ребенка. Но дайте сразу же понять, что не готовы выполнять все его капризы.
- Не нужно рассказов о том, что в юности вы сами жили весьма аскетично. Такие аргументы не убеждают, а вызывают сопротивление.
- Договоритесь с подростком о том, какую сумму вы можете выделить на покупку. Ориентируйтесь на цены «безымянных» вещей.
- Подумайте вместе с ребенком, как он может заработать разницу (например, карманные деньги, выполнение небольших поручений и т. д.). Мой опыт таков: подростки гораздо больше ценят вещи, в покупке которых участвовали лично. Эти предметы представляют для них серьезную ценность, их берегут, о них заботятся.

«Как хочу, так и буду выглядеть!»

Половое созревание выражается также в телесных и чувственных потребностях, в том числе в развитии сексуальности. Но сексуальные чувства, желания и стремления составляют лишь часть этих потребностей. Подростки демонстрируют изменения, которые их тело переживает в период полового созревания. Они выставляют себя, свое тело напоказ. Ничто не подходит для этого лучше, чем самостоятельно подобранные модные образы, прически или цвет волос. Внешний вид — идеальная возможность бросить вызов, спровоцировать родителей и поставить под сомнение их нормы красоты и эстетики. Подобные «выступления» накаляют атмосферу в семье, задают язвительный тон общению, приводят к оскорбленному молчанию или вызывают ощущение беспомощности у взрослых. Мать тринадцатилетней

Мануэлы рассказывает, что ее дочь заявила на днях, что планирует обрезать свои длинные светлые волосы. Ей захотелось сделать ультракороткую стрижку и добавить два фиолетовых локона. На испуганное «Но почему?» Мануэла ответила:

— Потому что все сейчас так делают!

— Кто все? — резко спрашивает мать.

— Ну, Сюзанна, Айрис... все!

— Ну, знаешь, две девочки — это еще не все! — в голосе матери слышны слегка угрожающие нотки.

— О'кей, только две девочки! Но это выглядит очень круто!

За этим следует долгое обсуждение с приведением одних и тех же аргументов снова и снова. Мануэла высказывает свое мнение, мать — свое, хотя она призналась мне на родительском семинаре: «Я не могла ничего возразить дочери».

— И что же вы ей в результате ответили? — спрашиваю я.

Она размышляет:

— Ну, привела какие-то разумные возражения «Подумай о своих красивых волосах» или «Ты их себе только испортишь!», что-то в этом роде. Я даже угрожала ей. Но она только улыбалась, а я чувствовала себя совершенно глупо!

Несколько недель они разговаривали об этом — за завтраком, за ужином, при любой возможности опять возникал этот разговор. «Она еще не ходила в парикмахерскую, но что если пойдет!» Мама Мануэлы закрывает лицо руками.

— Что вам рисует воображение? Как это все может выглядеть в худшем случае?

— Я боюсь, что все будут плохо обо мне думать и решат, что я не справилась с воспитанием!

— У меня все то же самое, — вмешивается в разговор мать пятнадцатилетнего Йонаса. — Сын хотел постричься налысо. Или сделать ирокез. Мы спорили постоянно — в результате Йонас только выбегал из комнаты, а я разочарованно молчала. Атмосфера все больше накалялась, пока однажды я не сказала: «Я больше ничего не хочу слышать о твоей прическе. Помешать

я тебе в любом случае не могу. Мое мнение по этому вопросу ты знаешь. Давайте наконец поговорим о чем-нибудь другом».

— И? — с любопытством спрашивает мать Мануэлы.

— Пустое сотрясение воздуха, — говорит мама Йонаса. — Он не пошел в парикмахерскую. Но только мы забыли об этой проблеме, как он захотел берцы, как у скинхедов. Вынь да положь. Это никогда не закончится, — она задумывается на мгновенье. — Но, во всяком случае, свой урок я усвоила!

Самостоятельность, самосознание, собственная идентичность формируются в первую очередь через телесное осознание. И это — как и весь процесс полового созревания — характеризуется крайностями: все становится пронзительным, чрезмерным, бросающимся в глаза, выходящим за рамки. Особенно тут достается родителям, олицетворяющим мир взрослых в целом: чем отчетливее подростки чувствуют, что родители воспринимают их телесные изменения только с точки зрения окружающих («А что скажут люди?»), тем сильнее они настаивают на экстравагантных способах самовыражения.

— Но что я могу сделать? — спрашивает мать Мануэлы.

— Проявляйте спокойствие, относитесь ко всему с пониманием. Но ни то ни другое не имеет ничего общего с равнодушием и отказом от собственного мнения. Сформулируйте четко свою позицию, — советую я. — Скажите Мануэле, что вам не нравится такая стрижка. Но самое главное, дайте дочери почувствовать, что принимаете ее, что рады ей, даже если ее стрижка вам не понравится.

Когда мама возвращается домой с семинара, Мануэла сидит дома с коротко стриженными волосами лилового оттенка и горько плачет. «Я похожа на ведьму. Я никуда не могу так пойти». Чуть позже мама звонит мне: «Сначала я хотела сказать: “Вот видишь, я же тебе говорила”. Но я воздержалась, сделала глубокий вдох и обняла ее. Ей стало лучше. Мы больше об этом не говорили, со временем краска вымылась, волосы немного отросли, и теперь она выглядит симпатичной и дерзкой».

Ненавистная учеба

Беате Шустер, мама четырнадцатилетней Свеньи, рассказывает о школьных достижениях своей дочери, о том, как та в первые годы все делала сама, почти не нуждалась в помощи, не говоря уже о контроле.

«Первые семь лет все шло хорошо. Семь тучных лет!» Она смеется, но по голосу слышно, что она озадачена. «Я держалась от школы подальше и была очень рада, что у нее все получалось. Я доверяла своей дочери. Она чувствовала себя очень уверенно, да, я знала, что все будет хорошо». Мама делает паузу, а потом говорит: «Иногда я слышала, как другие родители жалуются — на проблемы с уроками и все такое, и очень гордилась дочерью... И собой, конечно. Ты хорошо справляешься, думала я». Она останавливается. «А потом Свенья получила аттестацию за полугодие и захотела поговорить со мной. Сказала, чтобы я не беспокоилась, но по математике и латыни на этот раз все выглядит плохо. Я пошла в школу, чтобы поговорить с учителями. И тут как гром среди ясного неба: Свенья почти семь месяцев не делает домашнее задание. Ее знания, по словам учителя, можно сравнить со швейцарским сыром: “Одни дыры, одни пробелы. Огромные!”» Оказалось, что Свенья — мастер рассказывать истории. «Учитель посмотрел на меня: “Говорят, вы были очень больны, и Свенье пришлось о вас заботиться”». Она поспешно делает глоток кофе. «Я мчусь домой, хочу поговорить с дочерью, но та отказывается: “Ты же у нас все равно знаешь все лучше всех и вечно меня поучаешь!” Я попыталась спасти то, что еще могло быть спасено!»

На предложение матери нанять репетитора Свенья не соглашается. «День аттестации стал для меня катастрофой. Я ей сказала, что люблю ее такой, какая она есть, но это было как-то механически...» Мать, кажется, в отчаянии. «А Свенья ушла в глухую оборону: “Почему тебя интересует только математика и латынь? По немецкому и испанскому у меня пятерки”.

Свенья, улыбаясь, заявляет: “Мам, ты же знаешь, я люблю крайности. Там, где я не могу быть лучшей, я буду худшей”. А я, глупая корова, — говорит мать, — еще позволяю себе вести с ней дискуссии. Я говорю: “Свенья, подумай об уроках”. А она: “Ничего не задали. Я уже в автобусе все сделала”. Или спрашиваю: “Свенья, тебе еще математику делать”. А она, так спокойно: “У меня нет к ней способностей” или “Я ее не понимаю!”» Мать сердится: «А еще она занимается, сидя на полу в своей комнате, потому что стол завален какими-то газетами или книгами».

Ее нервы на пределе. «Я не выдерживаю. И так уже, бывает, на нее срываюсь. Тогда она запирается в комнате и страдает — жалкое зрелище!»

Когда другие родители слышат подобные истории, они начинают кивать в знак согласия: у них все происходит ровно так же.

— Спасибо, — говорит Беате, — мне полегче. Но как только я приду домой, все начнется сначала!

— Это точно, — соглашается с ней Криста Швагер. — Вот сейчас я поеду к себе и еще с улицы услышу, как гремят басы. Это Тобиас, мой сын, слушает музыку в своей комнате, лежа на кровати, или листает музыкальные журналы. Хотя мне он сказал, что будет заниматься. Но он ничего не делает! А когда я что-то ему говорю по этому поводу, он кладет руку мне на плечи: «Мамочка! Все будет хорошо! Вот увидишь!» Но я же знаю, какие у него оценки. Он ленивый, ужасно ленивый. Притом что очень умный. Как бы мне убедить его хотя бы полчаса поделаться что-нибудь для школы? Полчаса! Не больше!

В ее голосе слышна мольба.

— Я ведь не так много прошу! Полчаса! — Она смотрит на меня. — Как мне дать ему понять, что школа важнее его проклятых рок-групп?

Ни одна тема не вызывает такого беспокойства среди родителей и подростков, как школа. Иногда у меня создается впечатление, что все в жизни вертится только вокруг нее: одни родители умывают руки, другие примеряют на себя роль

надсмотрщиков и контролеров. На многих моих консультациях речь идет исключительно об успеваемости, а точнее о ее падении, угрозе остаться на второй год, о неряшливо сделанных или не сделанных вовсе домашних заданиях. Многие родители жалуются, как многострадальная тема школы отравляет атмосферу в доме, но при этом не видят, что тоже несут за это ответственность. По моим наблюдениям, обсуждение уроков настолько часто всплывает в некоторых семьях, что там больше ни о чем и не говорят. Четырнадцатилетний Стефан на днях сказал: «За завтраком речь идет о школе: “Слушай там все внимательно!” В школе учителя, днем домашнее задание, за ужином отец проверяет оценки, а ночью мне снятся кошмары все о той же школе». Но ведь есть же еще жизнь и за ее пределами!

Споры из-за школы потому такие непростые, что в их основе редко лежит бытовой конфликт. Большинство участников — сознательно или нет — решают тут проблемы в личных отношениях. Понимание этого ускользает от многих родителей, хотя нечто подобное было и в их школьные годы.

Отсутствие интереса к образованию в период полового созревания — явление нормальное. Физические, душевные и эмоциональные скачки в развитии требуют сил, отнимают много энергии, которой уже не хватает на интеллектуальные подвиги. В этом отношении отказ от учебы — признак зрелости. Но за ним может скрываться и крик о помощи, которым ребенок пытается привлечь внимание. Некоторые родители пропускают эти сигналы. Вместо того чтобы реагировать адекватно ситуации, они усиливают давление, например начинают активнее контролировать ребенка, который отдаляется еще больше или придумывает иные способы позлить родителей. Так и возникает порочный круг.

Некоторые родители уверены: самое главное, что они могут дать своим детям в жизни, — это отличное школьное образование. Это, безусловно, важно, но гораздо важнее научить молодых людей самостоятельности, базовому доверию и уверенности в том, что они смогут справиться с самыми

трудными жизненными ситуациями. Лишь немногие подростки чувствуют, что родители их принимают такими, какие они есть, здесь и сейчас. Взрослые думают об отдаленном — особенно с точки зрения детей — будущем («Тебе нужен отличный аттестат, иначе из тебя ничего не выйдет!») или фиксируются на мнении окружающих («Что скажут люди, если ты останешься на второй год?»). Стоит подросткам представить себе образ мыслей родителей, как начинается мелочная борьба за власть.

Хочу еще раз подчеркнуть: в период полового созревания школьники все больше отдаляются от школы. Снижение успеваемости, среднего балла, повторение программы на следующий год, нежелание стараться и выдавать результат — это нормально и лишь отчасти обусловлено гормонами. Снижается интеллектуальная работоспособность, возникают проблемы с дисциплиной, молодые люди безобразничают или прогуливают школу. Впрочем, кое-что они все же делают — выполняют важные задачи развития. А для этого нужны силы и энергия.

Однако было бы упрощением говорить, что все вышеперечисленное связано исключительно с периодом полового созревания. Отсутствие мотивации, постоянное уклонение от школьных обязанностей могут иметь другие — иногда скрытые — причины.

Нельзя недооценивать потребность в рамках, присущую подросткам; в данном случае таким ограничителем выступает школьная система и, в частности, личность учителя. Если благодаря силе своего авторитета и харизмы ему удастся найти подход к ученикам, к их чувствам и представлениям о мире, то он сможет минимизировать их нежелание учиться. И наоборот: если преподаватель передает знания механически, не понимает, не замечает или игнорирует особенности развития подростков, то нежелание учиться с их стороны осложняется отсутствием взаимопонимания, готовности идти на контакт с обеих сторон.

По мнению взрослеющих детей, то, что в глазах родителей успешное окончание школы и блестящие оценки — обязательное требование для последующей карьеры, — это

росказни и ложь. Подростковые психологи обнаружили: только четверть всех молодых людей согласна, что хороший аттестат нужен для успеха во взрослой жизни. Многие считают, что успеваемость в школе важна, но не имеет решающего значения для последующей карьеры. А половина придерживается мнения, что школьная успеваемость не имеет никакого значения для профессии, не служит доказательством заслуг и признания. Родителям следует это учитывать в разговорах с детьми-подростками.

У школьников, родители которых практикуют принцип невмешательства, мало о чем заботятся и не интересуются ребенком и его взглядами, не формируется самосознание, они оказываются не готовы к работе, потому что не в состоянии оценить свои способности. В результате они растут страдающими неуверенностью в себе неудачниками.

Многие подростки чувствуют, что взрослые слишком много от них требуют, особенно если поведение детей не соответствует родительским ожиданиям. Это может вызвать стресс и привести к эмоциональному выгоранию, потому что, если дети не сумели реализовать родительские надежды, их могут лишиться любви. Подростки чувствуют, что родители проецируют на них свои ожидания или неосуществленные мечты. Как следствие, возникает борьба за власть. Мне тревожно видеть, что отцы (а чаще всего это они) ценят отличную успеваемость своих детей-подростков выше, чем эмоционально стабильный климат в семье. Иными словами, многие кладут эмоциональную составляющую воспитательного процесса на алтарь исключительных школьных достижений.

Если подростки не соответствуют требованиям, у них может развиться чувство неполноценности — особенно если они склонны брать ответственность за неудачу на себя. А значит, у них не формируется важнейшая способность — справляться с задачами и кризисами через положительную самооценку.

Сложности в семье (например, проблемы в отношениях родителей) или социальная дезорганизация (пренебрежение детьми) могут негативно сказаться на школьной мотивации.

Если подростки переживают из-за того, что происходит дома, школа отодвигается на второй план в субъективной иерархии смыслов.

А теперь поговорим о потребности в рамках, которые стимулируют желание ходить в школу и положительно влияют на отношение к ней. Сюда относится прежде всего поощрение со стороны родителей (особенно при неудовлетворительных оценках). Если подростки чувствуют, что внимание родителей не зависит от достижений, а является безусловным, это укрепляет их самосознание и базовое доверие. И наоборот: чем сильнее подростков понукают, чем сильнее они чувствуют контроль и давление, тем реже демонстрируют самостоятельность. Если они стараются только в том случае, когда на них оказывают давление, они недолго будут проявлять энтузиазм и мотивацию.

Но выборочные проверки, например, домашнего задания, а также регулярные беседы могут показать подросткам: «Мои родители интересуются моими успехами». Уверенность в собственных силах и мотивацию могут укрепить только личные достижения, только успехи, в основе которых лежат приложенные усилия.

Ритуалы, связанные с домашним заданием

Наряду с ритуалами отхода ко сну в жизни подростка должны быть ритуалы, связанные с выполнением домашнего задания; тут важны фиксированные временные рамки и знакомая обстановка. Как и во многих других ситуациях повседневной жизни, сила привычки имеет в приготовлении уроков большое значение.

Идеальное время для них можно вычислить, исходя из научных данных о биоритмах: работоспособность ребенка наиболее высока утром, а также между 16 и 19 часами. Наиболее продуктивное время — самое начало дня, время после обеда и поздний вечер. При этом необходимо учитывать, что подростки нередко переутомляются и плохо концентрируются,

им требуется очень много энергии, чтобы справиться с заданиями.

Идеальное время для уроков — и с этим согласны многие эксперты — между 16 и 17 часами. И еще важный момент: после обеда детям нужен отдых, время для игры, физических упражнений.

Однако нельзя забывать и об индивидуальном ритме ребенка. Лучше всего определять время, когда пора садиться за уроки, вместе с ним. Понаблюдайте, что будет происходить в течение двух недель, соблюдается ли эта договоренность. Если всех все устраивает, это время можно закрепить за подготовкой уроков. Однако не забывайте регулярно проверять, подходит ли данный ритм всем заинтересованным сторонам. Важно: время домашних заданий — не говоря уже о его полной модификации — пересматривается не каждый день.

Главная задача родителей — следить, чтобы соблюдались временные рамки, отведенные для выполнения уроков, и, при необходимости, думать о последствиях их нарушений. Подробнее об этом ниже.

Нужно подробно обсудить с ребенком начало, продолжительность и конец выполнения домашнего задания. Если он четко знает, когда начинать и когда заканчивать, у него развивается чувство времени. Он понимает, что «эту дурацкую домашку» можно сделать в обозримом будущем.

Вопрос, который я слышу снова и снова: «Сколько времени вообще нужно делать уроки? Мой сын порой по три часа сидит за письменным столом!»

Специалисты предлагают следующие рекомендации.

- Для шести-восьмилетних детей это 40–50 минут, причем через полчаса следует запланировать перерыв на 5–15 минут (в зависимости от темперамента ребенка).
- У девяти-одинадцатилетних детей подготовка может занимать около часа. Опять же, рекомендуется перерыв.
- Если домашнее задание не выполнено, можно увеличить временные рамки примерно на 10–20 минут. Когда ребенок выходит и за них (несмотря на все свои

старания), предложите ему помощь. Идея (получше): можно все прекратить и написать записку учителю — в таком случае усилия ребенка и родителей становятся очевидны, а преподаватель получает ценную обратную связь об уровне знаний ученика.

Еще пара слов о необходимых паузах и связанном с ними скепсисе у многих родителей («Пусть перетерпит!», «Это только снижает концентрацию!»). На самом деле дети сами берут необходимый им тайм-аут. Через определенное время — каждые 5, 10, 15 минут в зависимости от темперамента — они перестают фокусироваться, начинают грызть ручку, блуждать взглядом по комнате, играть с бумагой, рисовать фигурки на листе, подходить к полке... Нужно всего лишь заранее запланировать перерывы и не воспринимать те паузы, которые дети делают самостоятельно, как нарушение дисциплины. Ведь сам процесс обучения — это смесь напряжения и расслабления, концентрации и смены фокуса внимания. Такие «самовольные» перерывы помогают подросткам регулировать свой внутренний баланс движения и покоя.

Помимо временных рамок, большую роль играет организация пространства для учебы. Она оказывает решающее воздействие на успешность процесса обучения. Пусть ребенок уйдет в свою комнату или найдет тихий уголок, где сможет приступить к урокам. Отдельный стол — и неважно, царит ли на нем порядок или хаос, главное, чтобы ребенок умел в нем ориентироваться — показывает ученику: это мое место, оно принадлежит мне, и именно здесь я делаю уроки. Место, где занимается ребенок, должно быть спроектировано таким образом, чтобы он не чувствовал, что за ним постоянно наблюдают, и наконец ощутил свою ценность.

«Кстати, насчет того, что дети отвлекаются, — говорит Маттиас Беккер, отец восьмилетнего Бена. — Моему сыну всегда хочется слушать музыку».

Конечно, посторонние звуки, ритмы могут отвлекать; но приятная — с точки зрения ребенка — музыка только помогает в учебе. Есть исследования, подтверждающие, что

музыка способствует развитию абстрактного мышления. Но и здесь родители и дети должны найти компромисс, желательно сообща.

Помощь с уроками

Девятилетний Оливер договорился с мамой, Дорис Шпайдель, о том, когда он будет садиться за уроки, — и, как правило, у него самого все получается. Но если он не справляется, то просит помощи. И тут домашней идиллии приходит конец: «Оливер — славный парень! Но когда дело доходит до уроков, — мама громко вздыхает, — между нами искры летят. А если за дело берется муж, то у него терпение кончается еще раньше, чем у меня!»

Я знаю не так много родителей, которые способны долгое время спокойно что-то объяснять ребенку, помогая ему с уроками.

Советы, которые я предлагаю, не приведут автоматически к гармонии, миролюбивой атмосфере и отсутствию конфликтов, но заметно снизят напряжение.

- Лучше всего не сидеть с ребенком все время. Пусть сначала он объяснит вам, что задали. Результаты проконтролируете в конце! Чрезмерное участие в жизни ребенка лишает его самостоятельности и делает зависимым от родительского присутствия.
- Если ребенку нужны советы, то пусть они будут короткими, конкретными и однозначными. Имейте в виду: умение все делать самостоятельно принесет плоды в долгосрочной перспективе, подросток сам будет находить решения.
- Проверяя результат, не указывайте первым делом на ошибки! Обратите больше внимания на то, что ребенок сделал правильно! Замечания и выговоры — с какими бы благими намерениями они ни делались — только убеждают ребенка, что он чего-то не может! А

поощрение того, что он научился новому, укрепляет самооценку.

- Если вы помогаете ребенку разово (возможно, по его просьбе), желательно воздержаться от комментариев и наставлений. Если ребенок задумался, фразы типа «Не грызи ручку!» его отвлекают. Имейте в виду: каждый ребенок проходит свой путь, у каждого свой темп. И даже медитативная остановка может стать шагом вперед! Вы лишь помогаете ребенку — не больше и не меньше! Не торопите его! Но и не отвлекайте!
- Если вы заметили, что ребенок больше не может сосредоточиться, тянет время или витает в облаках, потому что устал (от физического или умственного напряжения), предложите небольшой перерыв или скажите, что можно закончить чуть позже. Но помните о периодах снижения работоспособности: перед отходом ко сну или ранним утром. В любом случае нужно хорошенько все обдумать, если встает вопрос о помощи ребенку с заданиями. Возникающие при этом конфликты обычно связаны не с неспособностью родителей, а скорее с чрезмерной близостью, возникающей между всеми участниками процесса. Тут действует такой же принцип, как у супружеской пары, находящейся давно в браке: одно слово тут же цепляет другое.

Волшебный термин, разрешающий эту проблему, называется «дистанцирование» — но не от ребенка, а от того, чем он занимается. Иногда взрослые, к которым у детей безусловное доверие, но которые держат дистанцию, ведут себя более адекватно, — заметьте, не лучше! — оказывая помощь с уроками. Отказ от помощи с заданиями — это не признак некомпетентности отца и матери, а обозначение суверенитета: «Я многое могу. Но в том, что касается домашних заданий, у меня есть свои границы!»

Рассмотрим обстоятельства, когда вы не можете возложить ответственность за домашнее задание на окружающих. Вам

приходится искать профессиональную помощь; при этом важно учитывать три аспекта.

- Во-первых, речь должна идти не об улучшении оценок, а скорее о том, чтобы ребенок снова заинтересовался учебной и хорошо усваивал текущий материал. Репетиторство, которое обещает только улучшение успеваемости, кажется не самым разумным вариантом.
- Участие ребенка в выборе помощника. «Химия» между ними должна чувствоваться сразу. Это необходимое условие для создания доверительных рабочих отношений. Часто эти люди могут предъявлять такие же требования, что и родители, но воспринимаются они детьми по-другому — из-за наличия дистанции.
- Несмотря на то что сегодня все больше родителей связывает профессиональные возможности своих детей с хорошими оценками, для успеха в учебе отличный аттестат является не самой важной составляющей. Важно то, что ребенок с радостью ходит на занятия и получает удовольствие от уроков.

А последнее возможно только в том случае, если у школьника достаточно свободного времени для себя и своих интересов. Если отсутствует гармония между выполнением обязанностей и досугом, у ребенка возникает внутренний и внешний дисбаланс: либо школа занимает слишком много времени, либо ребенок теряется в свободах, которые на самом деле таковыми не являются. С одной стороны, подростки нуждаются в продуманной среде обучения, фиксированном времени выполнения уроков, родителях, которые справляются с воспитательной нагрузкой; с другой стороны, дети, которые ходят в школу и потому уже «большие», хотят быть вовлеченными в процесс и участвовать во всех его стадиях. Интересы родителей и детей, правда, не всегда совпадают. В результате возникают трения. И поэтому тут действуют те же принципы, что и в других областях: речь идет не о том, чтобы избежать конфликтов, а о том, чтобы разрешить их, обеспечив и сохранив уважение друг к другу.

Начало трудовой деятельности

Снова и снова появляются ужасные сообщения о том, что трудовая мораль молодежи снижается, отношение к работе (например, зарабатывание денег) становится сугубо инструментальным, все активнее идет потребление, все сильнее жажда отдыха и досуга. Эти наблюдения не только ошибочны, они искажают честные намерения подростков. Наоборот, им очень важно найти профессию, заниматься делом. Ведь это необходимо для формирования собственной идентичности. Метания в поисках профессии и прежде всего угроза безработицы могут стать для подростков одной из самых больших проблем.

— Для меня, — говорит Хельга, пятнадцать лет, — важна профессия, в которой я не сразу стану безработной.

— Точно, деньги мне не так важны. Тут скорее ценна возможность работать самостоятельно, взять на себя ответственность, — делится шестнадцатилетняя Беатрис.

— Это очень непросто, я разослал резюме в тридцать компаний, — рассказывает Райнер, — и вот наконец-то получил место стажера. Но ожидание было ужасным!

— Я езжу на работу по три часа каждый день, я тоже стажер, и мне важно, что у меня есть это место, — говорит Таня, семнадцать лет.

Подростки часто формулируют следующие претензии к своей профессии.

1. Им важна результативность, то есть они хотят быть самостоятельными, проявлять инициативу и брать на себя ответственность. Они идентифицируют себя через работу, успех. Вот почему приподнятое настроение и интерес к профессии играют большую роль.
2. Приличный заработок — это, конечно, приятно, но гораздо важнее защита от безработицы.

3. Подростки ждут помощи от родителей в выборе профессии. Им нужны советы, например при сборе информации о разных видах деятельности, когда они оценивают требования к соискателю или пытаются понять, достаточно ли у них навыков и умений.

Но, несмотря на тщательную подготовку, первое время на рабочем месте бывает трудно, пока не найдешь собственный стиль. Мать пятнадцатилетней Юлии рассказывает: «Моя дочь только и делает, что ноет из-за работы, говорит, что она ей больше не нравится. У нее ужасный стресс, шеф постоянно недоволен, ее коллега обращается с ней как с новичком. Она бы давно с удовольствием ушла оттуда, хотя сама выбирала себе профессию».

Первые месяцы работы оказываются труднее, чем многие думали. Вставать надо рано, начальство требует дисциплины, в рабочий ритм встроиться непросто. Некоторые начинают унывать, ощущают пренебрежение коллег. Тогда подростки ждут поощрения, подтверждения, что смогут справиться с желанной должностью. Им хочется, чтобы их принимали, чтобы родители выражали поддержку и участие.

В поиске профессии есть гендерные различия. Например, у девочек уже на ранней стадии — как показывают опросы — видно стремление объединить работу с последующим созданием семьи. Социолог Кэрол Хагеманн-Уайт говорит в связи с этим об «основном требовании к нормальной женской биографии». Как правило, девушки предпочитают профессии социальных работников, воспитателей или продавцов. У них есть определенный, очень личный набор требований. Если юные особы подчеркивают, что ищут профессию, «имеющую какое-то отношение к людям», то они выражают таким образом и женскую идентичность. Речь идет не только о зарабатывании денег, но и о том, чтобы найти себя:

- нужно учитывать, что девушка может захотеть стать матерью, и это право за ней должно быть закреплено;
- она должна найти себя в профессии;

- не в последнюю очередь важно, как окружающие смотрят на ее профессиональный выбор. Физико-математический уклон или профессии, требующие более длительного срока обучения, часто оцениваются отрицательно — ведь девушке еще создавать семью.

Часть IV

Наиболее распространенные риски в подростковом возрасте

Нейроны и гормоны — как меняется мозг

«Когда у моего сына началось половое созревание, где-то в двенадцать лет, — вспоминает Герберт Альбрехт, — я решил, что весь предыдущий воспитательный процесс пошел коту под хвост. Потому что его как подменили». Он качает головой. «К нему невозможно было подступиться, он стал забывчивым, вспыльчивым, постоянно обижался, — Герберт Альбрехт хмурится. — Сейчас ему восемнадцать, он отличный парень. Знать бы тогда, как оно все обернется, — он делает паузу, — было бы гораздо проще все это вынести». Он на секунду задумывается. «И все равно для меня это остается загадкой. Такая разительная перемена! Все ведь не может зависеть только от нас, от родителей? Или может?»

Шарлотта Байер горько усмехается, когда слышит это. «С моей Эленой было то же самое. Примерно в 11 лет она вдруг заявила мне, что у нее начинается половое созревание. И нам следует готовиться к худшему. Три года она не давала нам спуска: один раз не пришла домой ночевать, два раза была пьяна в стельку, она не мылась, красила волосы, школа ее вообще не интересовала». Шарлотта Байер смотрит очень серьезно. «Нам было неловко! Я обратилась за консультацией, где избавилась от чувства вины, что это я не справилась с воспитанием. Правда, результат длился всего несколько дней. Когда опять начались ссоры, я почувствовала собственную беспомощность и оказалась во власти своей дочери. Мне казалось, она не от мира сего». На ее лице застыла ухмылка. «А на пятнадцатый день рождения она пришла ко мне, обняла меня и сказала: “Ты достаточно настрадалась, мам!”» На глаза Шарлотты Байер наворачиваются слезы. «Она еще крепче прижала меня к себе и сказала: “Но знаешь, мне все это время тоже было хреново!”»

Мать Элены качает головой. «И вдруг весь этот морок закончился. Эта внезапная перемена от славной девочки к мерзкой стерве, когда ты уже думаешь, что твой ребенок

не может себя так вести. А потом она вдруг становится молодой женщиной. Все это для меня загадка и останется ею!» Она замирает на мгновение, потом говорит: «Может, и со мной так было? Да, наверное». Она смеется. «Должно быть, я просто не помню, как было трудно, а мои родители постарались об этом забыть!»

В разговорах с родителями, которые только выпускают или уже выпустили детей во взрослую жизнь, можно выделить некоторые пункты.

- Родители недоумевают, почему подростки так резко меняются в одну секунду. Они относят это к половому созреванию, но что конкретно происходит на этом этапе развития, никто доподлинно не знает. Конечно, есть какие-то соображения, но в целом это остается загадкой данного периода.
- Как нельзя объяснить стремительность, с которой половое созревание ребенка врывается в семейный уклад, переворачивая все с ног на голову, так невозможно и понять, почему этот морок проходит и перед вами снова оказывается не «инопланетянин», а нормальный человек, с которым можно обо всем договориться.

Физические и психические изменения, столь характерные для полового созревания, десятилетиями сводились к гормональным процессам, но детские психиатры, такие как, например, Джей Джидд²⁵, в результате неврологических исследований предложили еще одну модель, более адекватно объясняющую действия подростков и потому позволяющую их лучше понять.

Однако сразу оговорюсь: несмотря на то что неврология подняла так много вопросов и нашла на некоторые из них удовлетворительные ответы, нельзя обобщать выводы ученых — они корректируются в зависимости от индивидуального опыта и повседневной жизни взрослеющего ребенка.

И все же о многом уже можно говорить с уверенностью: нейроны подростка отличаются от нейронов ребенка или (молодого) взрослого. Они определяют их мышление, поступки и чувства. В начале полового созревания многие нервные связи в мозге отмирают, а какие-то, наоборот, становятся крепче. Это касается прежде всего тех нейронов, которые отвечают за мотивацию и чувства. В сочетании с гормонально обусловленными изменениями эта неврологическая перестройка приносит с собой перепады настроения, а также выливается в отсутствие мотивации (к учебе, занятиям спортом — одним словом, ко всему) или приводит к рискованным увлечениям. Мозг подростка продолжает формироваться. Это можно сравнить с реконструкцией универмага, где снесено все, кроме опорных столбов, и пространство можно полностью переделать, а здание выстроить заново. Тем временем на двери висит табличка: «Магазин работает в обычном режиме, несмотря на ремонт!»

Если вернуться к подростку, то легко заметить нечто похожее: нейронные структуры, которые были так важны в детстве, отмирают, разрушаются, но в то же время возникают новые. Мозг постепенно взрослеет, но не прямолинейно, время от времени происходят сбои. Те связи и соединения, которые используются нечасто, исчезают. Перестраиваются отделы мозга, но не все одновременно: некоторые изменения (например, моторика) происходят быстро, другие (например, пространственное мышление, ориентация во времени или моральные убеждения) требуют больше времени. Многие родители жалуются на то, что утром дети с трудом встают, чувствуют себя разбитыми, потому что вечером ложатся поздно. Причину этого объясняет невролог: гормон мелатонин, отвечающий за ощущение усталости, вырабатывается у подростков днем, с задержкой во времени. В результате они устают позже, потом не хотят спать, потому что не могут заснуть, а утром встают невыспавшимися, усталыми, долго ковыряются и все делают медленно.

То же самое относится и к изменению префронтальной коры мозга в период полового созревания. Она контролирует процесс принятия решений и способность планировать. В период неврологической реструктуризации здесь происходят сбои. Именно поэтому подростки начинают себя странно вести: они выдают много инстинктивных реакций, являющихся следствием неадекватной реакции префронтального отдела головного мозга. Возникают неконтролируемые вспышки гнева, наблюдаются колебания настроения — от безоблачного счастья до невыразимой печали. А еще подростки многое забывают, и им приходится постоянно обо всем напоминать. Забывчивость — это не злой умысел, а скорее ограниченная работа префронтальной области. Последняя же объясняет безразличие, с которым подростки относятся к увещаниям родителей («Мне все равно!») или к отсутствию желаний и планов на будущее. Подростки не думают о том, что будет позже, а если и думают, то очень мало. Фразы вроде «Если ты не начнешь учиться, то не получишь диплом» не находят у них никакого отклика, по крайней мере не приводят к изменениям в поведении. Ограниченностью функционирования префронтальной коры мозга объясняется и рискованное поведение: подросткам нужна сильная встряска, чтобы почувствовать себя живыми. При этом они не могут адекватно оценить опасность и нередко подвергают себя серьезному риску.

Всякий раз, когда я читаю подобные научные данные, у меня тут же возникает вопрос: неужели мы беспомощны перед неврологическими и гормональными изменениями, неужели ничего нельзя сделать, неужели все предыдущее воспитание было зря? Исследования мозга важны для адекватного понимания повседневных действий. Но осознание моделей поведения нельзя путать с принятием оных. Человек не беспомощен перед неврологической и гормональной перестройкой, но реальный повседневный опыт и жизненные ситуации вносят свои коррективы. Умственная и двигательная деятельность (спорт, музыка, искусство, чтение) становятся как

никогда прежде важными для поддержания «реконструкционных работ». Чувство локтя, отношения и воспитание незаменимы, даже если иногда родителям нечего противопоставить неврологической ярости и они чувствуют свою несостоятельность. Может быть, чтобы вникнуть в суть изменений в голове подростка, нужно мысленно нарисовать табличку и повесить ее на шею ребенку: «Жизнь продолжается, несмотря на строительные работы! Просим прощения за доставленные неудобства!»

Аутоагрессия и деструктивное поведение — крик о помощи

Когда разговариваешь с родителями, учителями, воспитателями и другими взрослыми, которые имеют дело с детьми и подростками, и спрашиваешь у них о том, что они связывают с агрессией, они говорят о деструктивном поведении, когда подростки пинаются, кусаются, царапаются, набрасываются, дерутся, причиняют боль, душат, плюются, орут, воруют, лгут, кричат, обижают или унижают. Бывает, взрослые описывают подростков прилагательными: злые, хитрые, жестокие, безжалостные, беспардонные, властные, властолюбивые, дерзкие, эгоистичные, асоциальные, конфликтные, неуправляемые, гиперактивные, невнимательные или нежелающие концентрироваться. Они фокусируются — как и вся общественность в целом — на деструктивном поведении, которое тянет за собой агрессию, и упускают из виду скрытые, пустые, молчаливые ее формы. Есть взрослеющие дети, которые уже поняли: только когда они — в прямом смысле — набрасываются на окружающих, словами или действиями, их видят, их замечают. За многими (обратите внимание: не всеми!) жестокими и злостными нарушениями границ и правил скрываются подкаски, которые нужно уметь расшифровывать, если вы хотите научить подростков социальному взаимодействию, взаимному уважению и чуткости.

Уверенность в себе не вырастает из чувства собственной неполноценности. Отсюда и разрушительное поведение, и неосторожные высказывания.

«Прежде чем пойти ко дну, — говорит шестнадцатилетний Якоб, — я еще успею сделать много дерьма!» Это ощущение собственной никчемности выражается не только во внешней деструктивной деятельности. Агрессия может быть направлена и внутрь.

Агрессия — это огромная энергия, которая находит выход в действиях. Она связана с движением и динамикой, которые должны быть ограничены или перенаправлены правилами и ритуалами (если не перерастут в деструкцию). Но если агрессию не выплескивать, она остается в организме и наносит ему вред.

Об этой стороне почти не говорят даже в общественных дискуссиях. Наглядным примером является обсуждение насилия в школе: об издевательствах, хулиганстве, срывах уроков, шантаже, принуждении, о ношении оружия можно найти — и это правильно — много свидетельств. Но о том, что нередко школьники ходят на уроки с учащенным сердцебиением, жалобами на желудок, влажными ладонями и горячим от температуры лбом, говорят нечасто. При этом за последние два десятилетия именно здесь произошли существенные изменения. И поэтому, если вы хотите разобраться со способами проявления агрессии в повседневной жизни подростков, важно уделить больше внимания и ее скрытым формам.

В повседневной речи можно встретить много указаний на то, как организм реагирует на дисбаланс в ближайшем окружении, на дисгармонию в межличностных отношениях. Если чуть серьезнее отнестись к фразам, которые обычно легко слетают с губ, то вы получите представление о том, какие физические формы может принимать внутренняя агрессия. Проанализируйте, что обычно говорят, когда раздражаются: «Я не могу больше об этом слышать!», «Я сыт по горло!» — хотя, конечно, никто не имеет в виду физическую симптоматику. Одни глотают обиды и страдают гнойными тонзиллитами. Другие ломают себе голову, а потом удивляются постоянным мигреням. Кому-то что-то действует на нервы, кто-то принимает что-то близко к сердцу, а у кого-то все уже в печенках сидит. Есть те, кому все осточертело или кого довели до белого каления (и тогда кожа выглядит соответствующе). Я не хочу впасть в монокаузализм²⁶ и говорить о том, что болезнь — это путь, ведущий от дисбаланса в личной жизни к

соматическим неприятностям. Есть дети и подростки с устойчивой психикой, которым даже настоящая напасть ни о чем. Их и торнадо не возьмет.

А есть такие, которые тут же выдают соматическую реакцию, если в их окружении наблюдается дисбаланс. Каждому телу хочется гармонии. Если оно ее не получает, то обращает на себя внимание. Таким образом, проблема не в соматике как таковой. Это просто знаки, с помощью которых тело подает нам сигнал. Осложнения обычно возникают из-за того, что эти сигналы пропускают, неверно истолковывают, не хотят замечать или пытаются заглушить с помощью лекарств или операций — что обычно не дает никакого результата.

Уверенные в себе дети осознают свое тело. Они чувствуют себя в нем как дома. Опять же, и в этом тоже заключается задача воспитания: укрепить организм. Это не означает, что его нужно делать сильнее с помощью бодибилдинга или усиленных тренировок в спортзале; это не означает, что нужно его изнурять и мучить, показывая, на что способны сила воли и упражнения. Укрепить тело — значит обратить на него внимание, заметить и истолковать знаки, которые оно подает, войти с ним в гармонию. Это задача длиною в жизнь: все начинается с младенческого возраста и уходит в глубокую старость.

Желание оправдать ожидания

Девятилетняя Джессика уже перенесла несколько незначительных операций. Для своего возраста она выглядит очень хрупкой. У нее тщедушное тельце, она неуверенно кивает, когда с ней разговаривают. Такое ощущение, что лучше всего она себя чувствует, когда ее оставляют одну. У нее развитая речь, она бодра, молниеносно видит суть самых сложных ситуаций. Как будто у нее много антенн, с помощью которых она воспринимает всю красоту окружающего мира. Первая операция у нее была в пять лет: ей вставили новую тимпаностомическую трубку²⁷, потому что постоянно

воспалялось среднее ухо. Операцию повторяли еще дважды. «Когда уши наконец-то, — рассказывает ее мама, — освободили от жидкости, началась эпопея с носом. Он был постоянно забит — Джессика сопела, очень плохо дышала, громко храпела по ночам. Но, по крайней мере, нос не нужно было оперировать. В семь лет воспалились миндалины». Мама беспомощно смотрит на меня. «Теперь Джессика постоянно болеет, у нее то насморк, то температура. Малейший чих — и она тут же заболевает. Это уже как пить дать!»

Джессика попала ко мне на консультацию по настоянию ее врача, потому что он беспокоился из-за ее предрасположенности к заболеваниям. В разговоре выяснилось, что Джессика страдает от завышенных ожиданий своих родителей. У нее есть еще два брата, которые учатся «всего лишь» в реальной школе — к большому разочарованию родителей, которые «ожидали большего».

«Но Джессика должна с этим справиться, — говорит ее отец, — она сможет, если перестанет постоянно болеть. Она и так много пропускает. И нам приходится наверстывать упущенное дома. Конечно, у нее почти не остается свободного времени. Но что поделать?»

Джессика регулярно заболевает перед контрольными, как раз тогда, когда ожидания родителей становятся непомерными. Такое ощущение, что тело Джессики отказывает, словно восстает против постоянного давления, которое на него оказывают. Как будто прописывает себе отдых в виде операций и болезней.

Для ребенка вроде Джессики особенно важно уменьшить давление ожиданиями и установить цель, соответствующую ее возрасту и уровню развития. Родителям необходимо научиться принимать ее здесь и сейчас, а не смотреть на нее через очки будущего («Ты должна справиться с нагрузкой в гимназии!»). С подобными «опытами» лучше справляются физически развитые ребята.

Самосознание в школьном возрасте — и я говорил об этом ранее — выражается осознанием своего тела. Душевно-

эмоциональное развитие возможно только тогда, когда тело здорово, когда о нем заботятся и за ним ухаживают.

Если наблюдается дисбаланс внутреннего и внешнего, психического и физического, то кризисы могут проявляться в виде болезней. История Джессики это доказывает: к ней предъявлялись завышенные требования, как следствие, она была перегружена. И ее тело восстало. Родители вовремя не распознали этих сигналов и лечили симптомы, не вдаваясь в причины. После того как Джессика начала заниматься спортом, баланс был восстановлен. Параллельно с ростом самосознания сформировалось и позитивное осознание тела.

Медикаментозная зависимость

Беатрис, семнадцать лет, зависит от таблеток и алкоголя. В детстве она была спокойной, сдержанной, в школе — серой мышкой. Она из богатой семьи.

Родители были убеждены, что сделали для дочери все возможное. Она считалась застенчивой, была интровертом, очень осторожно знакомилась с людьми и тихо реагировала на новые обстоятельства. Ее часто сравнивали с младшей сестрой, которая представляла собой полную противоположность: любопытная, бойкая, жизнелюбивая.

Проблемы у Беатрис проявились рано. В детском саду и в начальной школе она была тихоней. Никак не могла вписаться в новую обстановку. Чтобы хоть как-то поддержать себя, Беатрис по настоянию матери стала пить успокоительный чай, но он оказывал лишь временное действие. Однажды Беатрис заметила, что, когда у матери был стресс, она принимала таблетки от головной боли. С наступлением полового созревания эта информация оказалась для Беатрис решающей. Она рассказывает: «Я поняла, что с таблетками все становилось лучше. Я ничего не боялась. Мне было хорошо, когда я их принимала. Все казалось намного легче. Лет в четырнадцать-пятнадцать я по неосторожности выпила пиво после того, как

приняла таблетку. Всего один глоток. И катастрофа разом исчезла, я тут же обо всем забыла».

Когда родители Беатрис узнали об этом, их мир рухнул. «Я и раньше догадывалась, — говорит мать, — но не хотела в это верить. Ведь мы сделали для дочери все возможное. Только с ней были связаны все заботы и чаяния. Мы все взяли на себя, ей не нужно было ни о чем заботиться. Она казалась такой хрупкой. Занималась балетом и фортепиано, у нее не было никаких других забот. Мы находили ей лучших учителей. Но она ни с кем особо не ладила. Радовалась, когда ее оставляли в покое».

Беатрис же видит эту ситуацию так: «Меня это потихоньку стало доставать. Все делалось для меня. Любая проблема тут же решалась. Я чувствовала себя как в клетке. Но стоило мне попробовать таблетки, как все стало хорошо! Появилось хоть какое-то ощущение свободы, я могла мечтать, фантазировать — это были настоящие путешествия. В те моменты я была самостоятельным человеком!»

«Но, — спрашивают родители, — что же нам нужно было сделать по-другому?»

Единственного, все объясняющего ответа не существует, хотя на примере Беатрис можно выделить некоторые факторы риска.

- В разговорах о наркотиках часто упускают из виду «тихую» зависимость от медикаментов. На первый план тут выходит очевидность незаконного употребления наркотических веществ и травки, а вот о таблетках этого сказать нельзя.
- Родительская модель поведения, в данном случае материнский пример (ее обращение к таблеткам), имеет решающее значение. Сначала Беатрис принимает таблетки только как стимул, но позже она усиливает их воздействие с помощью алкоголя, от которого получает удовольствие.
- Беатрис не учится разрешать конфликты. Она их прячет под ковер. Привязанность и любовь связываются со школьными достижениями. И поэтому у нее не

формируется базового доверия к миру и к собственным родителям. И она приходит к выводу: конфликты не разрешить разговорами — только с помощью лекарств.

- Родители видят сигналы, которые подает тело Беатрис, но даже не задумываются о профессиональной помощи. Они винят во всем себя. От этого их отношения с дочерью становятся еще более напряженными, менее стабильными: «Если ты прекратишь, мы все сделаем!» Но и угроза наказания — навязчивый контроль, введение мер — ничего не меняет в поведении девушки.
- Подросткам хочется достижений, они хотят быть полезными. Беатрис же в течение своей жизни слышала только: «Ты еще мала для этого!» Руководящий принцип, лежащий в основе здорового процесса воспитания, может быть и руководящим принципом профилактики наркомании: поощрять, а не баловать! Давать ребенку возможность пережить успех, достичь чего-то самостоятельно, стать независимым. Это создает ощущение счастья, интенсивное восприятие самого себя. Счастье — наркотик, который человек вырабатывает сам, становясь невосприимчивым к чужеродным препаратам.
- Сигналы, посылаемые подростками, следует интерпретировать хладнокровно, не драматизируя ситуацию. А лучше всего — быть готовым к разговору. Беатрис рассказывает: «Мой отец грозился, что согласится на беседу со мной, только если я пообещаю ему ничего не принимать. В противном случае я могу вообще к нему не подходить!» Слова — добрые или злые — в такой ситуации бессильны. Уж точно, если речь идет о крике ребенка о помощи. Лучше объяснить четко и ясно, какие могут быть последствия, и сделать это аккуратно.

«Они должны жить лучше нас»

Тиму восемнадцать лет. Мир наркотиков открылся ему через алкоголь. Он довольно стеснительный, отстраненный, ему сложно общаться. Все это усугубилось частыми переездами родителей. Тим небольшого роста, склонен к заиканию, особенно когда нервничает. Только выпив пару кружек пива, он становится спокойнее, чувствует себя сильнее. Ему важно, как он выглядит, он выбирает себе одежду, подчеркивающую телосложение, он ходит в спортзал, потому что ему хочется признания друзей. Он ходит в гимназию, прилагает много усилий — учится он отлично.

Отец: «Тим справляется. Пусть у него все получится, будет лучше, чем у меня. То, что он узнает сейчас, ему не придется изучать позже... О'кей, как я уже сказал, он справляется, и хорошо, но лишняя похвала ему ни к чему. Иначе он расслабится. А он должен чувствовать твердую руку!»

А вот позиция Тима: «Не могу это больше слышать. Я ему нужен, только чтобы мною хвастаться. Если у меня выходит тройка по математике, он замечает, что в прошлом году у меня была четверка. При этом он всегда видит только плохое. Себя же он возвел на пьедестал, считает величайшим, произносит речи. Я Тим, но он забыл мое имя. В его мире меня зовут “Мой сын — это нечто особенное!”»

Тим продолжает: «С алкоголем все можно выдержать. Честно говоря, когда я пьян, я готов его убить. Моим друзьям нравится, как я об этом рассказываю. Достать деньги на алкоголь было легко, потому что я зарабатывал или мог выклянчить у матери».

Вот еще несколько соображений на тему потребности подростков в ограничениях.

- Нарушение самооценки здесь является существенным фактором. Наркомания — это поврежденное чувство собственного достоинства. Добавьте к этому сильную зависимость Тима от постоянного признания. Малейшая критика вызывает у него бессилие, беспомощность.
- Тим находится под постоянным внешним давлением. Он вынужден чего-то добиваться, чтобы соответствовать своему умозрительному будущему.

Поскольку его не принимают здесь и сейчас, ему не хватает конкретной жизненной перспективы. Ему все кажется далеким.

- Как и Беатрис, Тим не умеет продуктивно справляться с кризисами. Он не может действовать «через не хочу» в течение долгого времени. Ему кажется, что хороший аттестат не является гарантом хорошей карьеры. Тиму не позволяют справляться с проблемами. А поскольку он лишен переживания успеха, он ищет его в потреблении, заменяя им отсутствующие отношения, «решая» таким образом возникающие трудности.
- Наркотики приводят к избегающему поведению, наводят на мысль о побеге от реальности. Употребление психотропных средств такого рода становится опасным тогда, когда ему приписывают функцию замены и вытеснения.

При профилактике наркозависимости родители должны придерживаться некоторых принципов: воздерживаться от обвинений и избегать преувеличения. Борьба с наркотиками — процесс длиною в жизнь. Для меня профилактика заключается прежде всего в укреплении личности.

Воспитывайте своих детей так, чтобы они могли справиться с разочарованиями и кризисами, — на место злоупотреблениям придут самостоятельные действия, улучшится способность справляться с конфликтами. Ваш ребенок сможет сказать «нет», оказавшись под давлением сверстников.

Избыточный вес

Пятнадцатилетняя Доротея — девочка с избыточным весом, если взять за основу индекс массы тела. Помимо нее, в семье есть еще два младших ребенка, с нормальным физическим развитием. Ее родители тоже, как говорит мама, «довольно худые. Но Доротея действительно толстая». Все началось, по словам матери, когда девочке было десять лет, она «растолстела, ела все, что видела».

Если посмотреть на фотографии, то на них Доротея — худенький, подвижный ребенок, у которого, очевидно, много разных увлечений. Она была настоящая заводила, вокруг нее постоянно вилась ребятня.

Теперь же она стала своей полной противоположностью. Вообще не следит за тем, что ест, — запихивает в себя все без разбора. Доротея уже давно махнула на себя рукой. Она воздерживается от всего, что хотя бы отдаленно напоминает спорт. От занятий физкультурой она отказалась: то чувствует себя не в своей тарелке, то «у нее эти дни», то «она вывихнула лодыжку, потому что подвернула ногу», то «забыла спортивную форму». У Доротея полно идей, как увильнуть от физической активности. В семейных вылазках на природу — будь то пешие походы или поездки на велосипеде — она тоже давно не участвует. Если семья отдыхает на юге, Доротея остается «лежать у бассейна и совсем не стесняется», как говорит ее отец, не скрывающий злости, возмущения и цинизма, «подставляя свой жирный живот солнцу». Доротея носит огромного размера бикини, из которого вываливаются грудь и живот. Ее везде возят на машине, потому что ходить пешком ей не нравится или представляется настоящим мучением.

«Мне все равно, — говорит Доротея. — Если я похудею на пять килограммов, этого все равно никто не заметит. Так что я останусь такой! Какого черта!» По совету врача Доротея записалась на тренировки для подростков с избыточным весом, потому что у нее, по словам матери, все чаще наблюдалось депрессивное поведение. Доротея все больше отдалялась, ей ничего не хотелось, она потеряла интерес к жизни.

В этой группе девочка познакомилась со сверстницей, Сюзанной. Она единственный ребенок. У ее родителей тоже избыточный вес. А еще у бабушки с дедушкой по отцовской линии. В семь лет, вспоминают родители, «Сюзанна была физически совершенно нормальным ребенком. И вдруг пошла вширь. За один год она очень изменилась. Корректировка питания вообще не помогала».

Когда дома Сюзанне поставили границы, она отправилась к бабушке, которая хорошо понимала внучку, потому что сама с девятнадцати лет была довольно тучной. В лице дедушки и бабушки Сюзанна нашла не только поддержку, но и источник сладостей, которым с удовольствием пользовалась. Поначалу было весело, когда все умилялись на «маленькую пышечку». Сюзанна видела, как смеялся дед, называя ее «маленькой, кругленькой и сладенькой», а мать нежно именовала «маленьким пушечным ядрышком». Все изменилось, когда Сюзанна вступила в пору полового созревания.

Она считала свое тело ужасным. Чтобы как-то скрыть это, носила черную свободную одежду, под которой не видно ее объемов. При этом все равно была очевидна общая бесформенность тела. Вокруг некогда популярной девушки со временем стало тише; точнее, она изолировала себя. Подруги держались от нее подальше, друзья задирали нос, оказавшись рядом. «От тебя пахнет», — было наименее обидным комментарием. Но встречалось и множество подлых, непристойных, унижающих ремарок, которые не просто не подстегивали Сюзанну похудеть, а лишь усиливали ее обособленность. Она редко мылась, от нее шел запах, который было невозможно игнорировать. Для родителей совместная трапеза превратилась в «мерзкую пытку».

«Пока не примешь душ, не будешь есть с нами, — грозился отец. — Скунсы и те чище тебя!» Но Сюзанна игнорировала его слова, со временем она стала есть у себя в комнате, заглатывая все подряд, а потом еще вознаграждала себя шоколадом и конфетами. Когда она заговорила о самоубийстве, родители связались с группой поддержки — Сюзанна посещает ее уже какое-то время.

Если некоторые подростки борются с окружающей действительностью социальными или деструктивными способами, то Доротея и Сюзанна превратили в поле сражения собственное тело. Они не выказывают своих чувств, направляют всю агрессию против себя, хотят быть невзрачными, наказывают сами себя. Это пример самоисполняющегося

пророчества: никто не любит меня из-за моей полноты, а раз так, я буду есть, пока не лопну.

Сюзанна и Доротея страдают ожирением, у них — даже если это звучит некорректно с научной точки зрения — ненормально избыточный вес. Ожирение, согласно медицинской психологии, широко распространенное расстройство пищевого поведения, которое на фоне анорексии (утрате чувства голода) и булимии (переедания с последующей рвотой) долгое время оставалось незамеченным в общественном и публицистическом поле. Но, строго говоря, ожирение нельзя сравнивать с чрезмерным лишним весом, как я только что сделал: ожирение, как пишет психолог П. Варшбургер, «это чрезмерная доля жировой массы по отношению к массе тела, оказывающая ощутимое воздействие на здоровье». При ожирении необходимо различать первичные и вторичные факторы.

Именно они играют основную роль в разрастании жировой ткани. Метаболический синдром формируется постепенно. И хотя генетические факторы, несомненно, важны, согласно общему мнению, ожирение не передается по наследству. Скорее наследуется склонность к полноте. Что заметно в психологическом плане, так это то, что подростки с ожирением эмоционально зависят от родителей. Их стремление к самостоятельности и автономии — то есть созидательную агрессию, нацеленную на создание нового, — родители поддерживают лишь отчасти. Если матери в основном проявляют чрезмерную заботу и опеку, то отцы ведут себя более отстраненно, допускают саркастические комментарии, иронизируют. Добавьте к этому еще факторы окружающей среды: подросткам с ожирением трудно заниматься физическими упражнениями, и их часто возят на машине, они много времени смотрят телевизор и сидят за компьютером, гаджеты становятся убежищем, а комната — берлогой, в которой можно спокойно запереться и оторваться, съев все, что хочется.

Но еще важнее медицинской подоплеку психосоциальные стрессы, связанные с чрезмерным весом. У подростков снижается самооценка. В результате они начинают думать о

собственной ограниченности, несовершенстве. Возникает общее недовольство собой, жизненным опытом и, как следствие, удаление от социума. Подростки с метаболическим синдромом не просто находятся в изоляции, они чувствуют, что их так или иначе отвергают сверстники. Они становятся объектом насмешек и шуточек, мишенью для словесной агрессии, над ними чаще издеваются. Отсюда возникает замкнутый круг: они страдают оттого, что их не принимает ближайшее окружение, и компенсируют ситуацию с помощью еды.

В таких случаях необходима терапевтическая помощь. Потому что чем дольше длится расстройство, тем хуже перспектива: 80% детей и подростков с избыточным весом превращаются во взрослых с избыточным весом. Помимо мер, нормализующих пищевое поведение, необходима профессиональная поддержка, направленная на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки. Сочетание консультаций по вопросам питания, терапевтической корректировки поведения и семинаров для родителей в долгосрочной перспективе дает хороший результат.

Анорексия и булимия

За последнее десятилетие было отмечено увеличение расстройств пищевого поведения (особенно среди молодых девушек), из-за чего у подростков возникают проблемы с восприятием собственного тела. Оно превращается в поле боя. Помимо вышеупомянутого ожирения, популярными можно назвать также такие заболевания, как анорексия и булимия. Речь о них пойдет ниже.

Анорексия встречается в основном у девочек в предпубертатном или пубертатном периоде. Это расстройство вызвано экстремальным снижением веса или отказом от приема пищи. Анорексичные девушки боятся стать толстыми, хотя нередко тут наблюдается, наоборот, недостаток веса. У них нарушено восприятие тела, то есть девушки,

страдающие анорексией, чувствуют себя некомфортно в том, что касается веса, роста, телосложения. Если заболевание диагностируется в начале полового созревания, то можно наблюдать задержку физического и гормонального развития (например, отсутствие менструации, позднее формирование груди).

Анорексики используют самые разные стратегии для снижения веса: рвота, слабительное, чрезмерная физическая активность или таблетки для снижения аппетита.

Это заболевание требует консультации специалиста. Психические причины нередко кроются в сложных жизненных сценариях и коммуникационных паттернах.

- В семьях, где есть анорексики, нередко наблюдаются гиперопека и низкий потенциал разрешения конфликтов. Атмосфера дома характеризуется душевной холодностью, у подростков нет четких границ и привязанности к семье.
- Что характерно, расстройства пищевого поведения часто встречаются среди родственников (как отметил подростковый психиатр Х. Ремшмидт).

Под булимией понимается эпизодическое поглощение еды в больших количествах, за которым следует искусственно вызываемая рвота. Признаками булимии являются:

- зависимость от пищи, ощущение, что вы не контролируете себя во время приступа переедания;
- самостоятельно вызванная рвота, время от времени сильное голодание и злоупотребление слабительными средствами;
- постоянные разговоры о фигуре и весе.

Возникновение булимии и бездействие при ее лечении нельзя связывать с конкретными причинами. Тут уместнее говорить о совокупности факторов: низкая самооценка, которая сопровождается эмоциональной нестабильностью (перепады настроения, неспособность справляться с фрустрацией), и фиксация внимания только на теле. Неуклюжие попытки борьбы оставляют страх собственной неполноценности

и неудачи, которые «лечатся» повторным «приступом жора». Так возникает порочный круг, который невозможно разорвать своими силами.

Татуировки и пирсинг

Янин пятнадцать лет. До двенадцати она была более или менее послушной девочкой, как рассказывают ее родители. Казалась приветливой, готовой прийти на помощь, легко находила общий язык со сверстниками. Ее успеваемость в школе была выше среднего. «Все началось, когда ей исполнилось тринадцать», — вспоминают родители. Она коротко постриглась, отрезав «свои красивые волосы», задумчиво добавляет мама и качает головой: Янин покрасилась в розовый, лиловый и желтый цвет. А однажды — девочке тогда было четырнадцать — родители обнаружили, что у нее проколот пупок. Янин не спрашивала разрешения у родителей, отправилась на пирсинг тайно. А поскольку сделано все было непрофессионально, пупок загноился.

Янин заболела, но, поправившись, весьма недвусмысленно (и даже вызывающе) заявила, что вскоре попробует еще раз. Родители попытались возразить ей, однако девушка была непоколебима. Когда она вернулась из Лондона, куда ездила по школьному обмену, в левой брови у нее была сережка, а на уровне пупка вытатуирована бабочка. «Мы испугались, когда увидели это», — рассказывают родители. Мать вздыхает. «Но куда больше мы запаниковали, когда Янин показала свое изрезанное ножом предплечье». Девушка совершенно открыто демонстрировала увечья, нанесенные себе самой в присутствии двух подруг.

Как она объяснила, это была проверка на мужество. Одна из девочек испугалась, но вторая решила, что это круто. «Я знала, — усмехается Янин, — что мои родители с ума сойдут, ведь увидят в этом первый шаг к самоубийству. Или решат, что я это сделала, потому что ненавижу себя, — она качает головой. — Ерунда какая! Было, конечно, больно, но в целом

весело. Это не так опасно, как походы по кабакам, которые так любил мой отец в юности, когда потом по пьяни перепрыгивал через перила моста. Или моя мама, которая в юности позволяла поставить себе засос, а потом ходила с ним в школу, чтобы показать подружкам, как далеко она зашла».

Селфхарм

Совсем по-другому выглядит ситуация с Иоаной. Она на год старше Янин, но они подружки. У Иоаны нет пирсинга и татуировок, она не наносит себе порезы. Но — по наблюдению подруг — пьет так много, что порой не помнит своего имени. Тогда они отвозят ее домой. По словам лучшей подруги Иоаны, Марии, девушка регулярно вырывает себе волосы, особенно на лобке, а потом проглатывает их. Иоана постоянно наносит себе увечья, как будто непреднамеренно. Ее руки и ноги усеяны мелкими ранками — девушка их расковыривает, как только они заживут. А когда из них идет кровь, она с интересом (и почти с облегчением) на это смотрит. Она берет корочку от ранки в руку, рассматривает ее со всех сторон, обнюхивает и смачивает языком, чтобы затем съесть.

Родители Иоаны в шоке из-за поведения дочери, но ничего не могут поделать, так как не понимают ее странных действий. Когда взрослые позволяют себе комментарии по поводу вырывания волос и расцарапывания ранок («Ты что, скажи, спятила?!»), пытаюсь установить какие-то правила и пресечь ее действия, Иоана грозит самоубийством, отказывается участвовать в совместных обедах и ужинах (и может голодать по несколько дней). Родителям ничего не остается, кроме как беспомощно уступать.

Началось все это, по словам матери, с полового созревания, «ей было около тринадцати». У нее и раньше настроение скакало, но с тех пор все совсем вышло из-под контроля. «Она стала хуже учиться, отсиживаться в своей комнате. Ей все было не так. Она по-настоящему возненавидела себя». Тогда и «началась вся эта история с волосами, это самобичевание».

«Просто какое-то извращение, — добавляет отец, — когда она расцарапывает себя до крови, а потом спокойно смотрит. А через несколько минут прикрывает раны. Мы к ней больше вообще не подходим!»

Иоане кажется, что жизнь — абсолютное дерьмо. «Я считаю себя дерьмом. Никто меня не любит. А моя грудь, мой живот, мои руки... Грудь слишком маленькая, живот слишком большой, руки слишком длинные. Отстой, абсолютный отстой, и я исправляю свое тело, улучшаю свой вид!»

Если сравнить эти две истории, то можно увидеть существенное различие: самоповреждения могут быть — и Янин это доказывает — молодежно-культурным явлением. Но за ними также может скрываться — как в случае с Иоаной — психологическая проблема, душевная рана.

Самоповреждающее поведение у Янин — акт символический. Она не стесняется своего пирсинга и шрамирования. Янин их всем показывает, провоцирует окружающих, проявляет независимость, обращает на себя внимание. Проколы, шрамы и татуировки представляют тут собой своего рода ритуал принятия, как это бывает в разных первобытных обществах: когда у вас есть отличительные знаки, вы становитесь одним из группы, носителем общих культурных ценностей.

Кроме того, совершая акт самоповреждения, вы получаете индивидуальный физический опыт, доходите до границы того, что еще предстоит испытать. Пирсинг и шрамирование связаны со страхом, с болью, но, если человек выдержал их, его принимают в группу. Чем яростнее родители борются с селфхармом у подростков, чем решительнее они его не принимают, тем интенсивнее проживается и ощущается отделение подростка от культуры родителей. Селфхарм Янин равносителен путешествию сказочного героя, который должен сначала уехать, чтобы, вернувшись, обрести себя. Янин мысленно готовится к акту самоповреждения и проходит эту проверку после неудачного первого опыта. Вот он, хеппи-энд: она справляется с опасностью, не бежит от нее. И теперь

гордится собой, носит сережку и татуировку, как тавро, как логотип, как бы говоря: «Посмотрите, кто я!»

Совершенно иная история с Иоаной. Ее селфхарм осуществляется как тайный акт, имеет иной смысл и поэтому оценивается по-другому, в отличие от поведения Янин, которая таким образом определяет себя как самостоятельную личность. Действия Иоаны выражают беспомощность: она не справилась с безнадежностью и не обрела поддержку. В основе ее селфхарма лежит психиатрическая проблема: за вынужденным расцарапыванием кожи и расчесыванием ранок, вырыванием волос на теле и их проглатыванием стоит неизбежность причинения себе боли. С возникающим давлением она может справиться только через самоповреждение. Кровоточащая ранка сначала вызывает облегчение, но потом появляются стыд и ощущение вины.

Однако есть и другие причины самоповреждающего поведения: внутреннее эмоциональное напряжение, беспомощная попытка почувствовать себя живым; проявление власти над своим телом, а также стремление обрести над собой контроль.

Селфхарм, как у Иоаны, обычно сопровождается чувством неполноценности, ненавистью к себе и отсутствием перспектив в будущем. Ярость и гнев, которые вызывают окружающие, направляются на себя и против себя. Если в подобные акты самоповреждения не вмешается специалист, то могут возникнуть — как в случае с Иоаной — изменения в симптоматике: депрессивное настроение, отказ от еды и питья, угрозы суицида.

Пьянство и алкогольная кома

«Мне было тринадцать лет, — рассказывает Николас, которому сейчас пятнадцать, — я на некоторое время отпустил поводья, ушел в отрыв. Я регулярно был в стельку пьян. Пару раз полностью отрубался, — он качает головой. — Я был самым молодым среди ребят, просто хотел быть крутым. Потом у меня

как-то случился приступ, я оказался у врача, и тот рассказал, куда меня может привести выпивка. Я был в шоке».

Шестнадцатилетняя Илона считает, что ей время от времени все еще нужен «впрыск» алкоголя. «Мы отрываемся по пятницам или субботам». Начать пить было «наименьшей из проблем», ведь найти выпивку можно повсюду.

— Контроль осуществляется очень вяло, — она ухмыляется. — А еще есть дискотеки, где за этим вообще не следят.

Теперь Илона улыбается.

— Запреты заставляют мыслить креативнее. Выход всегда найдется.

— А родители что говорят, — спрашиваю я, — когда ты приходишь домой «под мухой»?

— Полной отключки у меня никогда не было, — парирует она твердо, — а так — отругают, назначат две недели домашнего ареста или что-то в этом роде.

Но тогда девушка просто начинает канючить, родители смягчаются, и она снова может отправляться куда ей вздумается.

— Больше раздражают эти нравоучения матери. Читает мне лекции о вреде, который принесет алкоголь в будущем, если я продолжу так пить, — она хмурится. — А она вообще в курсе, хочу ли я состариться?

Девятнадцатилетний Патрик в течение трех лет регулярно сильно напивался. «Но вот уже около двух лет, как я с этим покончил. Ну, может, две-три кружки пива или иногда вина. Но больше никаких крепких напитков». Он изо всех сил старается держать ситуацию под контролем. Потому что потеря контроля, алкогольная кома — самое ужасное, что может быть.

«Ты ничего не чувствуешь, только шатаешься. Со мной случилось кое-что ужасное, — говорит он с серьезным видом, — и с того момента с пьянством было покончено!» Патрик на мгновение мысленно возвращается в ту ситуацию. «Мы что-то праздновали в парке, все были уже хорошенькие. И я упал с лестницы. Мои приятели ничего не заметили. В какой-то момент они просто ушли, даже не поняли, что меня нет,

настолько были пьяными». А он остался лежать там «в своем дерьме, в собственной блевотине». Его случайно обнаружила супружеская пара, которая поздно вечером еще гуляла по парку, выяснилось, что у него было переохлаждение и оказалась сломана рука. «После этого мне больше не нужно было ничего объяснять о последствиях выпивки. Я исцелился. Мне было так стыдно за то, как я выглядел и как от меня воняло». Его голос еле слышен. «Когда я проснулся, у меня между ног была пеленка, потому что я ничего не мог держать в себе». Это было дико унижительно, но в то же время оказалось и очень полезно.

Три эти небольшие истории иллюстрируют субъективный взгляд на пьянство. Под запоем понимают не легкое подпитие, а чрезмерное потребление алкоголя, которое ведет к интоксикации или коматозной потере сознания. По данным управления статистики, число подростков, обращающихся в клинику для стационарного лечения из-за этих двух состояний, становится все больше. За период с 2002 по 2009 год это число выросло более чем в два раза: в 2009 году на лечении в клинике находилось около 26 000 детей и подростков.

Причин такого увеличения много, проблема носит комплексный характер.

- Благодаря повышенной социальной чувствительности эта тема попала в фокус всеобщего внимания — стало понятно, насколько срочно нужно действовать, предлагая подросткам клиническую помощь. Сегодня уже никто не отворачивается при виде пьяного ребенка.
- Употребление алкоголя и последствия этого больше не умаляются. Очевидно, что дети и молодежь начинают пить и напиваться в более раннем возрасте, чем раньше. В отличие от предыдущих поколений, у многих современных подростков на физическом уровне отсутствует понимание, когда пора завязывать с выпивкой. А поскольку они не воспринимают эту физическую границу, то постоянно ее переступают, перегружая организм и нанося вред самому себе. Молодые люди впадают в алкогольную кому, несмотря

на многочисленные предупреждения, рисующие самые страшные перспективы. Однако в целом, благодаря позитивному воздействию профилактических мер, потребление алкоголя снижается. Сегодня все меньше подростков пьет все больше! Именно на этой уязвимой целевой аудитории должны быть сосредоточены все превентивные меры. Легко сказать, а вот добиться этого сложно, так как именно эта целевая аудитория практически не поддается профилактическому воздействию.

- Без сомнения, в пьянстве решающую роль играют друзья, групповое давление. Хочется поймать настроение, все вокруг начинают подначивать последовать общему примеру. Потребление алкоголя объединяет, вы чувствуете себя великолепно, кажется себе непобедимым, забываете о чувстве опасности, находитесь в кругу единомышленников. Перестраивающийся мозг подростка не осознает проблем (не говоря уже о повреждениях в его структурах), которые может повлечь за собой пьянство. Мозг подростка, находящийся на этапе перестройки, и, в частности, вырабатываемый им дофамин требуют радости и незамедлительного удовлетворения потребностей. Увещевания о том, что в будущем могут возникнуть проблемы, звучат неправдоподобно и воспринимаются как нотации и поучения.

В процессе разговоров с молодыми людьми о выпивке и возможных последствиях становится очевидной их неосведомленность. Подростки мало знают о последствиях полной отключки, например, что:

- можно переохладиться и умереть или заработать гангрену;
- можно оказаться в собственных рвотных массах и задохнуться;
- можно опорожниться и лежать в собственных экскрементах.

И это не говоря о вреде, который наносится здоровью в целом. Нередко бывает, что печень элементарно не справляется, даже если речь о молодом организме. Именно поэтому наряду с профилактическими мерами особое значение приобретают просветительские кампании, информационная поддержка молодежи, доступность медицинской помощи и выполнение физических упражнений (спорт, музыка).

Юридическое воздействие — каким бы важным оно ни казалось — может быть лишь сопроводительной мерой: личный подход в таких вопросах необходим как никогда. Какими бы благими намерениями ни руководствовались на заправках, прекратив продажи алкоголя в ночные часы, ничего хорошего из этого не получится, тем более что горячительное покупают те подростки, которые уже пьяны, — а они всегда найдут способ раздобыть выпивку. Каким бы передовым ни был закон о защите несовершеннолетних, его часто нарушают. Вместо того чтобы требовать более жестких законодательных мер, лучше регулярнее проверять исполнение уже существующих. А это подразумевает хороший кадровый состав отделений полиции и управления по делам несовершеннолетних. Ведь они не только осуществляют контроль и создают кампании в поддержку молодежи, но и устанавливают с ней непосредственный контакт.

Однако было бы слишком просто возложить всю ответственность за борьбу с пьянством и ее профилактику на государственные учреждения. Своими решительными действиями родители тоже могут если не предотвратить проблему, то хотя бы уменьшить ее масштабы.

- Присутствие и участие родителей в жизни подростка необходимы. Нередко полицейские и сотрудники отдела по делам молодежи, привозя пьяного подростка домой, сталкиваются с тем, что родители отсутствуют. Или недоступны, когда персонал клиники пытается до них дозвониться. Эмоциональное равнодушие и безучастность к воспитанию могут лишь усугубить алкогольную зависимость подрастающих детей.

- Если ребенок приходит домой пьяным, следует воздержаться от наложения штрафов или запретов. Это только добавит негатива в отношения. Гораздо важнее вывести ребенка на честный, но аккуратный разговор — конечно, не ночью, когда все участники на взводе, а на следующий день. При этом нужно помнить: даже выпивший подросток хочет оставаться ребенком своих родителей и быть принятым ими, особенно если он перешел черту.
- Если у вас нет контакта или не получается поговорить, вы можете делегировать разговор человеку, которому доверяет ребенок. Или врачу. Нередко подростки принимают советы посторонних людей — просто не всегда сразу им следуют.

«У моего Адриана, — рассказывает одна мама, — были регулярные “алкогольные эксцессы” в период с пятнадцати до семнадцати лет. Он нас ими просто достал, и мы к нему больше не подходили. А потом я отправила его к семейному врачу». Вернувшись, Адриан пробормотал что-то «об этом чертовом типе, который еще хуже, чем вы». А потом подошел к матери и закричал: «Я буду делать то, что захочу. Это моя жизнь!» Однако с тех пор не выпил ни капли, а через две недели пришел к ней и сказал: «Спасибо за подсказку!»

Агрессия и насилие в школе

Психологическое насилие

Тринадцатилетняя Михаэла и ее сверстница Даниэла — гроза школы: они третируют одноклассников — то физически, то вербально. Когда Йонас не выполнил того, что обещал Михаэле, она резким ударом сломала ему переносицу. Этому девушка научилась у своего девятнадцатилетнего брата. А однажды и сама узнала, каково это: как-то раз она стала перечить отцу, и тот, хорошенько размахнувшись, ударил ее. «Потому что этот придурок был пьян», — вспоминает Михаэла.

«Но, — добавляет Даниэла, — драться можно научиться и по телевизору. По фильмам о карате, которые так нравятся нам с Михаэлой. Вот только просто смотреть кино глупо. Нужно же и на практике попробовать!»

Йонас — любимая жертва этих двух девушек. «Он все терпит. Даже делает за нас домашнее задание. А если вдруг отказывается, — усмехается Михаэла, — то получает по морде или мы просто ему этим угрожаем». Если Йонас дает сдачи, Даниэла посылает трех парней постарше к отцу Йонаса, и те царапают ему машину.

Другая жертва — Изабель. У нее девушки постоянно отнимают завтрак во время перерыва. Или отбирают деньги, чтобы купить себе что-то. Даниэла и Михаэла держат Изабель в ежовых рукавицах. В интернате как-то ночью появился брат Михаэлы. И девочки заставили Изабель с ним целоваться. При этом они все фотографировали, а потом заявили: «Если ты хоть кому-нибудь что-нибудь расскажешь, мы покажем фотографии твоим родителям. Никто тебе не поверит, и мы скажем, что ты взяла за это деньги».

Страх помешал Йонасу и Изабель пойти к родителям или учителям и все рассказать. Другие одноклассники знали или подозревали о происходящем, но молчали, потому что тоже боялись стать жертвами девушек.

Учителя ничего не замечали, неверно истолковывали сигналы или смотрели на все сквозь пальцы. А Михаэле было действительно нелегко: ее мать с переменным успехом пыталась бороться с алкогольной зависимостью, отец был в постоянных разъездах по работе, а бабушки и дедушки попросту не справлялись с воспитанием.

Когда Даниэла с Михаэлой начали приставать к Юлии, та не поддавалась на шантаж — ее избили, девушка попала в больницу. Но именно тогда ситуация изменилась. Юлия доверилась школьному психологу, который тут же начал действовать. Даниэлу и Михаэлу выгнали из учебного заведения.

Порча имущества

Мальчикам от четырнадцати до шестнадцати лет, в школе они известны своей вербальной агрессией и порчей имущества.

— Черт, — рассказывает Роман сокрушенно, — вот стоишь ты перед унитазом, он темный и воняет мочой, ты чем-то разочарован, и вдруг у тебя чешутся руки что-нибудь сделать — ты направляешь струю левее, потом правее, писаешь просто рядом с унитазом. Ну или забиваешь туалетной бумагой раковину, пока она не засорится. — Он пожимает плечами. — Настоящий бардак получается!

— Еще какой, — смеется Пит. — Только надо брать обычную бумагу, не экорулоны. А то она сразу превращается в кашу. Нужна жесткая, которая царапает задницу. Это кошмар, а не бумага! А все из-за постоянной экономии! — Он ухмыляется. — А как еще прикажете ее использовать, а?

Пит задумывается.

— А когда возвращаешься из школы домой, проходишь мимо урны, пинаешь ее, и она тут же разваливается. — Он хмурится. — Где же хваленое немецкое качество? Все коту под хвост.

— И тогда начинается соревнование: кто перевернет ее одним ударом? А кому понадобится два? — делится Янник. — И вот уже четыре-пять урн лежат на тротуаре. Или взять ночные

фонари: короткий мощный удар у самого основания — и свет вырубается, и ты стоишь в темноте. Никто тебя не видит. Вот это я понимаю!

А вот Ханнесу, пареньку небольшого роста, больше нравится дразнить других:

— Жестокою расправу с вещами не переношу. Что тебе сделала эта мусорка?

Он предпочитает слова. Раздражать окружающих, сыпать колкостями, пока те не взорвутся.

— Доставать девчонок — вот это я понимаю. А довести их несложно. Просто веди себя вульгарно — они тут же и заводятся.

В настоящий момент его мишенью является Патриция.

— У нее большие сиськи, просто огромные. Когда я вижу их, я начинаю кричать: «К нам пожаловали колокола Нотр-Дам!» Она тут же срывается, тут же, говорю вам!

Беспокойство за родителей

Аннике тринадцать лет, уже какое-то время она с большой неохотой ходит в школу. Утром она жалуется, что у нее болит голова или желудок. Однако врач ничего не находит, физически Анника кажется совершенно здоровой.

Но видно, что ей как-то нехорошо.

Серое лицо, которое она прячет за слишком ярким макияжем, шаркающая походка, как у старухи, сутулые плечи, неуверенный, бегающий взгляд, тихий, едва различимый голос. Уже несколько недель Анника не была на уроке физкультуры. Она все больше и больше отдаляется, не подпускает к себе родителей. Отсиживается у себя в комнате. Только с одной подругой поддерживает хоть какие-то отношения.

И это несмотря на то, что ее успеваемость выше среднего и ее ценят учителя. «Но, — замечает классная руководительница, — она постоянно витает где-то в облаках. Я никогда не видела такого, она как будто вглядывается в пустоту, пытается разглядеть что-то вдалеке».

И вот Анника уже несколько недель не посещает школу: она жалуется на приступы головокружения, спазмы в животе, у нее проблемы со сном, которые приводят к тому, что она не высыпается и «совершенно не в себе».

После нескольких консультаций становится ясно, почему Анника сначала жаловалась на физическое недомогание, а потом перестала посещать учебное заведение.

«Мои родители, — рассказала девушка в ходе консультации, — хотят расстаться. У отца есть подруга. А мама в слезах бродит по квартире и умоляет: “Хотя бы ты не оставляй меня! Пообещай мне!”» Анника смотрит на меня большими глазами: «Я ведь не могу оставить ее одну, правда?»

Атмосфера в школе

Отрывки из разговора с двенадцати-четырнадцатилетними учениками об атмосфере в школе и отношениях с учителями.

— В целом с учителями мы ладим, — говорит Ивонн, — они нормальные. С ними можно поговорить, обсудить что-то.

— С большинством, — говорит Пауль, — ты знаешь, что да как. Конечно, есть и те, кто старается втереться в доверие, но их можно быстро вычислить. Их сразу видно — по тому, как они разговаривают. Но нужно быть осторожнее. С такими сложно сблизиться, потому что они ведут себя слишком дружелюбно, и вскоре ты уже и сам становишься подлизой.

— Для меня хуже всего, — размышляет Анне, — что учителя не любят друг друга, на дух не переносят, у них взаимная вражда. А от нас они всегда ждут, что мы будем добрыми, дружелюбными. А сами друг у друга уже в печенках! Готовы в порошок стереть. Чистой воды смертники со взрывчаткой из слов и взглядов!

— Только взрывчатка еще не использована, — усмехается Джонатан. — Среди учителей есть, конечно, бедняжки — те, кто преподает искусство, музыку, религию, спорт. Немецкий, пожалуй, тоже. Им все время ставят уроки либо рано утром, либо во второй половине дня, когда мы уже устали и ничего не

соображаем. Если в школе пожар или драка в классе, они тут как тут с чемоданчиком первой медицинской помощи, а те учителя, которые все это затеяли, выходят сухими из воды, думают об игре в гольф или о своих возлюбленных. Наш учитель математики — типичный пример, совсем нас не понимает, только формулы на уме, он уже много лет проводит одни и те же уроки с одними и теми же слайдами. Он даже орфографические ошибки за десять лет не исправил! Вообще не разбирается в детской психологии, совсем! Когда мы ему жалуемся, он говорит, что после его урока у нас будет музыка и его коллега наверняка поставит нам что-нибудь медитативное, выслушает нас...

Йонатан громко вздыхает.

— А наш учитель биологии! Его сократили в университете, и он теперь отыгрывается на детях. Он просто отсиживается на уроках. Если у нас есть вопросы, он отправляет нас в интернет, потому что мы же, видите ли, компьютерные наркоманы. За духовное отвечает, по идее, учитель религии, он знает о законах жизни. Но после уроков он садится в свой «ягуар» и едет играть в гольф, потому что не может общаться с «такими идиотами», как мы, как он однажды выразился! А если у учителей есть возможность повысить квалификацию, то они обычно болеют или торчат на своем гольф-поле. Меня тошнит от таких типов: они много болтают, а на деле ничего толкового.

— Лучше бы они, — саркастически улыбается Тео, — ездили на Балтику и ровняли песок там — было бы куда меньше вреда!

У насилия и агрессии в школах — как и в обычной жизни — много проявлений. Шумных и тихих, ярких и не очень, очевидных и таких, которые никто не замечает, не слышит, не видит. При этом не время драматизировать, мол: «Насилие в школах принимает невыносимые формы!» Единичные случаи не должны затмевать школьную атмосферу согласия и сотрудничества, которую пытаются создавать учителя, ученики и родители. Но в то же время и не стоит преуменьшать проблему, говоря, что насилие существовало всегда.

Тот, кто отрицает явную жестокость, ее разрушительную силу, не видит или предпочитает делать вид, что ее нет, лишь развязывает руки склонным к ней школьникам. Именно из-за отрицания и нежелания замечать проблему в некоторых учебных заведениях деструктивная агрессия прямо-таки процветает. Я четко вижу эту взаимосвязь, когда школа «горит» в прямом смысле слова, а мне говорят, что все это «как гром среди ясного неба». Так не бывает, значит, кто-то просмотрел грозовые тучи на горизонте. Агрессия, как правило, накапливается, ей всегда предшествует долгий период терпения.

Те, кто игнорирует насилие и жестокость, создают некое пространство, в котором последние безнаказанно развиваются. Не нужно говорить «так было всегда», лучше признать: нынешняя ситуация отличается от того, что было еще каких-то тридцать или пятьдесят лет назад.

- Неоспоримо то, что подростков, склонных к насилию, стало больше. Если четверть века назад это число составляло 2% от всех молодых людей, то теперь, согласно новым подсчетам, — около 7%. Если раньше физическим насилием занимались в основном мальчики, то теперь уже и двенадцати-четырнадцатилетние девочки обращают на себя внимание словесной агрессией и брутальным отношением к вещам.
- Насилие стало более разнообразным, сложным: это языковая агрессия (насмешки, ругательства, смех, унижительные обзывательства и т. д.), вандализм (на территории учебного заведения и по дороге в школу, в классах и спортзале, по отношению к учебникам и другим пособиям и т. д.), нападения на одноклассников, насилие над учителями, нежелание ходить в школу, прогулы, моббинг, буллинг, нездоровая атмосфера в классе и депрессия.

Добавим сюда еще один фактор: тут быстро, если не сказать молниеносно, смешивают все виды насилия в одном котле

и варят безобразную, слипшуюся, безвкусную кашу. Безобидные дразнилки, распространенные среди детей, быстро превращаются в моббинг; стычки и потасовки, когда дети просто меряются силами, заканчиваются жесточайшими драками. С насилием в школе можно справиться, только если действовать осторожно и не идти на поводу у современных трендов.

Я хочу продемонстрировать это на примере двух ситуаций: прогулов и моббинга.

В случае с прогулами все очевидно: в некоторых случаях они связаны со школой, даже если триггером является не она сама. А что касается моббинга, то решение этой непростой проблемы требует времени и особого подхода.

Прогулы

Тринадцатилетний Торбен во время уроков болтается на улице вместе со своим другом, сверстником Арне. Когда их спрашивают, не должны ли они сейчас быть на занятиях, они отвечают: «А мы и есть на занятии, у нас выездной урок!» В школе оба отпросились: у них запись к врачу. И только через несколько недель все открывается, когда учитель спрашивает у родителей, как здоровье Торбена.

У пятнадцатилетней Ульрики очень напряженная семейная ситуация. Ее родители хотят разойтись и дергают дочь, вынуждая ее принять решение, с кем ей остаться.

— Это все равно бессмысленно, — считает она. — Их не я сама интересую, а кто из них выиграет битву. На меня им совершенно наплевать. Что мне школа, если для меня сейчас ни в чем нет смысла.

— Они только хотят сделать из меня хорошего ученика! — говорит Бьерн, шестнадцать лет. — Родители замучили меня всякими дополнительными занятиями. Репетиторство и все такое. Но я еще заставлю их понервничать. Я хожу в школу не каждый день, сам пишу записки от родителей. На днях они обо всем узнали и устроили мне сладкую жизнь. Но отец

продержался всего неделю. А мама смягчилась и того быстрее. Я с ними играю.

Мотивы для школьных прогулов весьма разнообразны, некоторые из них не поддаются никакому объяснению. Однако в целом можно выделить четыре основные причины.

- Прогул может быть сознательным нарушением границ, чтобы проверить, как далеко можно зайти. Эта модель поведения часто встречается на первой стадии полового созревания (примерно до тринадцати лет) и нередко сопровождается другими проявлениями бунтарства, такими как вандализм, отсутствие дисциплины или агрессивные действия. Устраивать скандалы в таком случае так же малоэффективно, как и преуменьшать проблему.
- Часто отказ от школы связан с проблемами дома. Иными словами, нарушение правил — это бессознательный крик о помощи для привлечения внимания к сложной жизненной ситуации. За прогулом кроется кризисная эмоциональная ситуация. Если ребенок остается никем не услышанным, его поведение может стать еще более вызывающим.
- Когда подростки чувствуют эмоциональное пренебрежение со стороны родителей и общую холодность в отношениях с ними, когда им кажется, что важные в их жизни люди удаляются от них, то с помощью прогулов они пытаются обратить внимание на свою эмоционально нестабильную ситуацию.
- За прогулами также может скрываться боязнь неудачи. Многие подростки чувствуют, что не соответствуют ожиданиям своих родителей. А когда начинают пропускать уроки, родители вводят санкции.

Прогулы иллюстрирует один момент, который упускается из виду при обсуждении насилия в школах: количество учащихся, которые ходят в школу с аутоагрессией, головной болью, проблемами с желудком, приступами головокружения и невротами, превышает число тех, кто становится мишенью

вербальной и физической агрессии, не говоря уже о тех, кто это насилие совершает.

Не поймите меня неправильно: не только школа создает давление и заставляет учеников страдать. Аутоагрессия чаще всего является криком о помощи, и оказать ее можно не через более усердное воспитание или репетиторство, а через выстраивание близких отношений между родителями и детьми, таких отношений, в которых подростки чувствовали бы себя понятыми.

Моббинг

Я использую слово «моббинг», хотя правильнее было бы говорить о буллинге (от bully = жертва). Но поскольку в просторечии закрепилось первое понятие, буду использовать здесь его.

Моббинг — часть агрессивного поведения, целью которого является намеренное причинение вреда другому. В моббинге — как мы видели на примере Михаэлы и Даниэлы — центральную роль играет социальная иерархия. Моббинг обычно случается в стабильной группе, власть в которой распределена очень неравномерно.

Человек, проявляющий такое агрессивное поведение, — моббер — обладает физическими и вербальными способностями, делающими его боссом, или главным. Жертва не может совладать с прессингом или нанесением ущерба, обычно не сразу открывается кому-то, сообщает о превышении полномочий в своем отношении. Ситуацию характеризуют как моббинг, когда издевательства происходят в течение длительного времени и отличаются разнообразием все новых и новых вариантов.

Для предотвращения агрессии такого рода необходимо принять меры на четырех уровнях.

- Моббинг поддерживается (не порождается!) недружелюбной, антисоциальной атмосферой, царящей в школе. Издевательства, как правило, совершаются

в темных уголках, коридорах и переходах, где отсутствует надзор или сложно заметить нарушение правил поведения.

- Социальные и коммуникативные навыки школьников не могут предотвратить моббинг, но они способны ограничить его и в итоге свести на нет. Чем откровеннее отношения друг с другом, тем будет меньше скрытности, которая является предпосылкой для издевательств. Иными словами, чем больше тайн и секретов в межличностных отношениях школьников, тем быстрее могут распространяться подлости, ложь, злоупотребление властью, шантаж, принуждение и отсутствие уважения.
- С мобберами следует вести индивидуальные переговоры, настаивать на восстановлении мира. Вовлечение родителей при этом неизбежно — но часто, к сожалению, невозможно. Мобберы должны разобраться с последствиями своих поступков, осознать вину, сделать выводы. Кстати, Михаэла и Даниэла попали в специальный класс. Поначалу они сопротивлялись, но потом стали ходить туда с удовольствием, им оказывал терапевтическую помощь поведенческий психолог. Через два года после той истории они окончили среднюю школу и превратились в уверенных в себе молодых женщин, которые уже и не понимают, как могли такое вытворять. Важно, однако, и то, что они ушли из той беспринципной шайки, с которой тогда общались.
- Говоря о моббинге или иных агрессивных действиях, часто забывают о жертвах. Пока все занимаются мобберами, никто не обращает внимания на пострадавших. А ведь очень важно, чтобы после пресечения издевательств жертва выражала уверенность в себе на физическом уровне, чтобы ребенок или подросток транслировал свое право на физическую целостность: «Не прикасайся ко мне!» Необходимо дать

возможность человеку помочь самому себе,
почувствовать в себе силы дать отпор обидчикам.

Профилактика и вмешательство

Несмотря на то что причин насилия в школе весьма много и они часто связаны с факторами извне (семья, гаджеты), само учебное заведение может многое сделать, чтобы улучшить атмосферу в коллективе и наладить межличностные отношения.

Поговорим для начала о школьной структуре. С помощью административных мер — организации кабинетов и иных помещений, разработки правил поведения, присутствия персонала в помещениях, где обычно не бывает надзора, проведения школьных проектов и проектных недель — можно конкретизировать учебно-воспитательную задачу, выполняемую школой, и одновременно увеличить ответственность, чуткость всех участников.

Необходимо повышение педагогической компетентности преподавателей. Во-первых, учителям нужно объяснить предпосылки агрессивного поведения подростков, чтобы повысить безопасность их действий в общении с детьми. Многократно проверенная модель обучения Констанцера позволяет педагогам своевременно выявить потенциально опасные ситуации и применить методы, благодаря которым можно привить ученикам социальные и моральные нормы и ценности.

С другой стороны, требуются предпосылки для социального и коммуникативного взаимодействия среди преподавателей. Как показывает семейная терапия, применение силы, неравноправие на родительском уровне отражаются и в отношении детей друг к другу; пониманию этой взаимосвязи и нужно учить преподавателей. По своему опыту могу сказать: нарушение межличностных отношений на уровне «ученик — ученик» представляет собой слепок со злоупотребления властью на уровне «учитель — учитель». Педагогический состав — образец для подражания. Если преподаватели этого

не понимают, ничего удивительного, что ученики не могут наладить отношения, у них процветают конкуренция и недоброжелательность. Превентивные меры, принимаемые среди учащихся, вряд ли будут считаться успешными, пока во многих школах — особенно в старших классах — есть деление на важные, менее важные и даже несущественные предметы, пока озвучивается субъективная оценка отдельных учителей, пока преобладают пренебрежение и зависть, а также вопросы типа «Кто получит самые удобные часы?», «У кого будет лучший класс?».

«Воспитание — это пример для подражания плюс любовь», — как однажды сказал Песталоцци, указав тем самым на наиболее существенный фактор самообразования.

Именно здесь и возникает пропасть: между теми учителями, которые готовы заниматься воспитанием и наставлением подростков, пытаются понять себя, детей, работают над собой как над воспитателем в широком смысле слова, и теми, кто понимает воспитание как механическую отладку и выправку, отрицают воспитательную функцию школы, воспринимают учеников как воронку, куда нужно залить как можно больше всего независимо от уровня развития, и видят только себя и свой предмет, потому что им все равно, чем занимаются коллеги. Эта пропасть между дружелюбно настроенными и эгоцентричными педагогами все сильнее. Удивительно, что именно те учителя, которым как никому необходимо учиться социальному взаимодействию, на протяжении многих лет отказываются от повышения квалификации.

Третий уровень представляет собой профилактику насилия среди учащихся. Сюда относятся прежде всего реструктуризация и принятие административных мер, которые заложат основу дружелюбной атмосферы в школе. Но, помимо этого, важно протекционное наблюдение за кризисными ситуациями (например, арбитраж, игры для коррекции агрессивного поведения и контроля импульсов, введение наказаний за нарушение правил и примирение после выхода из конфликта), а также разбор конкретных инцидентов (например,

в парадигме «моббер — жертва»). Проект Faustlos²⁸ предлагает надежные варианты решения проблемы и является одной из немногих программ по предотвращению насилия, которая за долгие годы существования доказала свою состоятельность. От всего сердца рекомендую ознакомиться с ней тем, кто работает в детском саду и школе.

Центральным пунктом профилактики, протекции и разбора имевшего место конфликта должно быть активное участие в этом школьников — чтобы укрепить социальные навыки через собственные действия. Те, кто привлекает учеников к решению проблем, не только демонстрируют серьезное к ним отношение, но и способствуют тому, что подростки берут на себя ответственность, вносят свой вклад в улучшение культуры общения в школе. Здесь уместно вспомнить проект «Культура конфликтов», который был с большим успехом реализован во многих школах.

Если сравнить все подходы — а в настоящее время есть целый ряд превентивных и профилактических мер по предотвращению насилия, — то можно выделить две основные мысли, на которых я хотел бы остановиться.

- Нужно улучшать школьную атмосферу за счет укрепления социальных компетенций, например способности урегулировать конфликты. Агрессию детей и подростков невозможно исключать в принципе, это часть их развития. Но молодые люди должны учиться обуздывать свои разрушительные импульсы и искать способы разрешения конфликтов, которые предполагают взаимное уважение и дружелюбие.
- Нужно учиться состраданию, повышать чуткость, работать с агрессией: использовать ее творческий потенциал и усмирять деструктивную составляющую.

Насилие, гаджеты и увлечение компьютером

«Играя в компьютерные игры, можно отвлечься, пофантазировать»²⁹

Бруно семнадцать лет, он подмастерье у художника и постоянный посетитель зала игровых автоматов. У Бруно нет подружки: «Я заказываю пиво и иду к своему автомату, почти всегда к одному и тому же. Некоторых посетителей я уже в лицо узнаю, знаю, в какие автоматы они будут играть, но так чтобы с ними разговаривать, что-то обсуждать — такого еще не было. Ну, может, только о том, что что-то не очень получается». Он объясняет мне принцип своей игры: «У меня есть четыре пушки и четыре бомбы. Их должно хватить на всю игру. Так что нужно обращаться с ними поэкономнее, иначе сразу проиграешь. Если будет опасно, я выстрелю или сброшу бомбу. Все, что было на экране раньше... берегись, вот, сейчас...» Он стреляет. «Исчезло. Видишь? То, что затрудняет продвижение, нужно убирать». Нелегко общаться с ним во время битвы с захватчиками из космоса. «Когда я отвлекаюсь на разговоры, я проигрываю. А нужно быть внимательным». Он сосредоточен, напряжен, зубы стиснуты. Он не отрывает взгляда от экрана, правая нога нервно дергается, превалируют невербальные реакции. Стеляя, он изо всех сил надавливает на электронные кнопки, мотает головой даже тогда, когда выигрывает бесплатную игру. «Еле успел. Сегодня что-то не очень выходит». Бруно не каждый день приходит в зал игровых автоматов. «Но все же регулярно. И если просаживаю десять-двенадцать евро, я ухожу». О компьютерных играх он ничего не знает. «Они слишком дорого обходятся, если я рублюсь в них дома». А еще ему совсем не хочется играть в своей комнате. «Я рад, когда ухожу... Родители смотрят телик целыми сутками». Отец Бруно рано вышел на пенсию («Он все равно не разбирается в технике»). Мама работает продавщицей («Она так устает к вечеру, что ей хочется просто посидеть перед телевизором»).

«Я тоже смотрю телик, только не дома, а у своего друга... Но больше всего мне нравится ходить на вечеринки или в бар, там все время что-нибудь происходит». Бруно также бывает в кино (смотрит ужастики и боевики) или читает комиксы: «Я делаю это, чтобы отвлечься. Мне хочется, чтобы что-то происходило. Играя на компе, можно отвлечься, пофантазировать. Музыка, громкие звуки, образы, вся эта жизнь вокруг тебя. Очень круто. Я знаю, что нельзя таким образом игнорировать повседневную жизнь, я имею в виду уходить с головой в виртуальный мир, иначе сам начнешь что-нибудь придумывать. Но вот этот азарт, когда я играю. Когда я нахожусь в игре, я забываю обо всем: тысяча разных звуков, которые издает автомат, музыка, бормотание. Ты словно в коконе, почти паришь. Иной раз, когда я выхожу оттуда, мне хочется вернуться обратно».

«Я близок к гибели. Пузыри уже поднимаются»

Семнадцатилетний Артур учится в профессиональном училище, живет в сельской местности, считается местным пугалом. По пятницам и субботам он ездит на мопеде в ближайший город, берет в прокате видео. «В основном всякие штуки в стиле Рэмбо³⁰, там, где кто-то дерется, он совсем один и должен постоять за себя. Я смотрю его один, два, а то и три раза подряд». В другом разговоре он сообщает мне:

— На примере всех этих штук, этих фильмов я узнаю гораздо больше, чем в школе. Там все по делу. Либо ты выживешь, либо погибнешь.

Он делает короткую паузу, а затем продолжает:

— Я близок к гибели. Пузыри уже поднимаются... — Артур ударяет кулаком по столу. — Но прежде чем исчезнуть, я еще кое-что успею. Они еще увидят, что за дерьмо устроили!

— Кто они? — спрашиваю я.

— Да все, — выкрикивает он. — Все!

Артур сам пугается этой вспышки чувств.

— Иногда, — рассказывает его мать, — после этих своих brutальных боевиков он сразу засыпает, лежит в постели как ребенок. А бывает, — она колеблется, — садится на мопед и куда-то уезжает, я по звуку мопеда понимаю: жди неприятностей. И потом забираю его либо из полицейского участка, либо из пожарной службы.

Всякий раз, когда Артур пьет, он становится Рэмбо, «как будто он стоит рядом и говорит: “Ну давай же, давай, Артур, ты должен бороться”». И Артур выезжает за пределы деревни, забирается на столб линии электропередачи, достает привезенный с собой бластер и включает кассеты, в основном песни Питера Маффей³¹. Порой он так увлекается, что не замечает, как сползает вниз. Приходят односельчане, он начинает на них кричать, ругаться, оскорблять, угрожает, что спрыгнет. Только когда появляется его учитель, который также возглавляет местную пожарную службу, с ним удается поговорить — и Артур соглашается спуститься. Вся эта история повторяется с завидной регулярностью. Артуру кажется, что он аутсайдер. «И это хорошо. Только как аутсайдер ты что-то собой представляешь. И тогда тебя наконец воспринимают всерьез».

«Я всегда дохожу до предела»

Мирко отправляется взламывать машины, насмотревшись вестернов с Джоном Уэйном³² или старых американских детективов. «Они меня успокаивают, как лекарственные препараты». Он задумывается. «В фильмах всегда все выходит гладко...» Иногда на финальных титрах Мирко начинает плакать.

— Как маленькая собачка, мне прям не по себе становится. Я ловлю себя на мысли: а кто поплачет обо мне, когда я умру? — Он вопросительно смотрит на меня. — Правда, кто поплачет обо мне?

— Кто?

— Я не знаю. Я тоже хочу оказаться в фильме, хотя бы разок.

Мирко четырнадцать лет, в полиции он известен как «малыш на драйве», «взломщик».

«Я открываю машины, чтобы чувствовать себя живым». Но что он имеет в виду, спрашиваю я. Ему хочется ощутить что-то — что-то очень сильное. «Важно ведь не то, что я их вскрываю, а это упоение от вождения. Я всегда дохожу до предела, до абсолютного предела, и иногда, когда вижу на пути подпорки моста, мне хочется влететь в них, но я этого не делаю». Он затихает. «Пока нет». Его родители не заботятся о нем. Он рассказывает: отец в море («Он возвращается раз в год!»), мать занята младшей сестрой. «А я на втором месте. Жив я или нет... Какая разница?» А как-то раз он мне сказал: «Когда я вот так мчусь и вдруг слышу песню Брюса Спрингстина³³, я делаю громче и начинаю воображать, что я в фильме. Абсолютное безумие, абсолютное. Но в эту минуту мне кажется, что счастливый конец возможен».

Из моих разговоров о вреде насилия и его многоликости я могу сделать один вывод: тому, кто хочет более точно определить релевантность насилия, нужно понять, что подросток привносит в процесс присвоения. Сюда относятся особенности восприятия, связанные с развитием, социально-психологические аспекты (индивидуальные состояния), поддержка в социальных сетях, различные стили семейного воспитания, а также соотнесение себя с конкретными (например, молодежными) культурными ценностями.

Когда я анализирую свои беседы с подростками, я вижу всю поверхностность и абстрактность, с которыми люди обычно смотрят на причинно-следственную связь (например, что насилие в играх порождает реальное насилие).

Страхи, одиночество и компьютерная зависимость

Научные исследования объясняют готовность к применению насилия экзистенциальными и социальными страхами подростков, а в разрушительной агрессии и жестокости видят отчаянный крик о помощи. Основываясь на моих разговорах —

дополненных другими молодежными и медиаисследованиями, — можно выделить некоторые тенденции.

1. Застенчивые, неуверенные в себе подростки с низкой самооценкой отдают предпочтение боевикам — фильмам, в которых отдельный герой или целая группа должны проявить себя в бою. Такие медиапродукты становятся своего рода психическим протезом, который как будто бы нужен для стабилизации. Это может привести к отождествлению себя с героем.
2. Эмоционально опустошенные подростки используют медиапродукты в целях эскапизма: для побега в мир мечты, компенсации поражения или дистанцирования от конфликтов и непонимания. Они готовы взаимодействовать, соприкоснуться с внешним миром только посредством медиасимволов. Активно используются гаджеты, потому что в них можно найти себя. Только они дают ощущение надежности, ориентиры, уверенность, только они сообщают смысл ближайшему окружению, которое его потеряло. В подобном использовании медиапродуктов есть что-то сродни одержимости.
3. Идентичность, которая формируется через осознание разрушительного поведения героев медиапродуктов, часто является негативной. Ведь она строится на обесценивании и ограничении. А самооценка и надежность таким образом не формируются.
4. Нельзя исключать и следующий вид влияния насилия, наблюдаемого в медиапродуктах, на некоторых подростков: страхи и эмоциональное беспокойство, вызванное экологическими, социальными, психологическими, экономическими или бытовыми причинами, могут повлечь за собой активное ритуально-принудительное потребление медиапродуктов — фильмов и компьютерных игр, — которые дают хоть какую-то опору в сложной

жизненной ситуации. Любимые герои здесь не взаимозаменяемы, в восхищении ими скорее отражается конкретный запрос. Но поскольку погружение в виртуальную действительность ничего не меняет в реальной ситуации, у подростка могут со временем только усилиться беспокойство и тревога, паника и чувство неполноценности. Связанная с этим эмоциональная пробка (истории Артура и Мирко — яркое тому доказательство) может вылететь, дав волю деструктивным действиям или разрушительной аутоагрессии.

5. Не всегда, однако, все сводится только к медиасимволике. Решающими при оценке brutального поведения подростков являются переживания, источником которых становится родной дом: будь то принятие родителями насилия или практикуемый взрослыми принцип невмешательства (в том числе и насильственные способы его выражения), которое интерпретируется как равнодушие. Таким образом, привычное отношение к агрессии и насилию малоинформативно при оценке последствий медианасилия. Наиболее сложными оказываются два стиля воспитания: когда дети, испытывающие открытое антисоциальное отношение к агрессии, отождествляют себя с властно-ориентированными формами авторитета (например, героем, действующим во имя добра) — и не только в виртуальной, но и в реальной жизни. И другая крайность — это подростки, которые растут при тотальном контроле агрессии, в атмосфере, где и мысли о свободе быть не может, а если она возникает, то виновник тут же подвергается наказанию. Для таких подростков медианасилие становится символом, возможностью выразить вытесняемые, табуированные грани личности. Оба стиля воспитания на поверку оказываются несостоятельными, потому что чем

меньше агрессия принимается и культивируется, тем сильнее она должна быть направлена вовне, прожита — в том числе и с помощью медиапродуктов.

Нет безвредных видео- и компьютерных игр. Воздействие, которое они окажут на подростков, в решающей степени зависит от того, с каким интеллектуальным, эмоциональным и социальным опытом подростки к ним обращаются. Если у последних нет других видов досуга, нет контакта с родителями, братьями, сестрами или друзьями, если они не понимают, как им быть, у них занижена самооценка, а компьютер рассматривается как возможность побега от реальности, то родители должны первым делом проверить, что происходит в ближайшем окружении ребенка, чем он живет. Слишком активное и длительное использование компьютера может быть истолковано как попытка ребенка обратить внимание:

- на школьные трудности (чрезмерная нагрузка, переутомление, страх неудачи и т. д.);
- проблемы с друзьями;
- отсутствие базового доверия, чувство неполноценности и уныние;
- сильные состояния напряжения при отсутствии стресса;
- эмоциональную опустошенность в кругу семьи, неудовлетворительные отношения в парадигме «родитель — ребенок», безразличие в межчеловеческих отношениях;
- родителей, которые сами являются активными пользователями компьютера;
- отсутствие альтернативного досуга.

Часть V

Отпустить и поддержать

Родители тоже проходят сепарацию

— Я хочу съехать, — говорит мне девятнадцатилетний Йозеф. — С меня хватит того, что происходит дома! Я люблю своих родителей. Но мы постоянно цапаемся из-за каких-то мелочей. Уборка. Пунктуальность. Помощь по дому и все такое! Меня это раздражает, не могу больше это выносить!

— Со мной все по-другому, — рассказывает Барбара, двадцать один год. — Я хочу жить со своим парнем. Просто попробовать. Так что я ночую то дома, то у него. Я то ребенок, то женщина. И эти постоянные метания очень утомляют. У меня нормальные отношения с мамой, но она очень беспокоится. Меня это потихоньку начинает доставать. Я знаю, что она желает мне добра. Но я хочу думать своей головой!

— Мы долго терпели друг друга, — делится девятнадцатилетний Яков. — Но теперь у меня свои интересы, а у родителей свои. Мы больше не уживаемся. Каждый идет своей дорогой. Думаю, если мы будем видеться реже, в какой-то момент нам удастся найти общий язык.

У подростков могут быть самые разные мотивы, чтобы хотеть вылететь из родительского гнезда: попробовать думать своей головой, проявлять самостоятельность, познать вкус свободы. Они хотят пожить с любимым, уйти от родительского контроля и самим нести груз ответственности, избежать постоянных трений, возникающих из-за пустяков, не мешаться. Многие подростки инстинктивно чувствуют, что ожесточенные конфликты влияют на их отношения с родителями и могут даже испортить их.

В высказываниях можно выделить еще один момент, который часто недооценивается: сепарация не означает полного разрешения проблем с родителями. Она скорее выявляет иной вид семейных отношений. Вы по-другому начинаете относиться друг к другу, устанавливаете новую связь. Оторваться друг от друга и в то же время быть объединенными особой связью — это две стороны одной медали. Иными

словами, сепарация удается подросткам исключительно при условии эмоционально стабильной связи с родителями. Честные, основанные на взаимности партнерские отношения являются основой для самостоятельного поведения подростков, определяют их готовность взять на себя ответственность, начать искать себя.

Когда родители и подростки отрываются друг от друга, они одновременно сближаются — на качественно ином уровне, — по-другому определяя близость и расстояние, перестраивая границы. Это, в свою очередь, порождает более глубокое понимание друг друга и взаимное принятие.

Если родители воспринимают сепарацию как резкое окончание процесса воспитания, они тем самым сбивают с толку своего подрастающего ребенка, который трактует процесс как разрыв знакомых, привычных связей. Потому что, как бы яростно подростки ни подвергали сомнению ценность семейных традиций, их прекращение вызывает у них беспокойство и досаду.

Сын съехал, рассказывает мне Марайке Шен. Она была рада этому, но вдруг возникла проблема. Приближалось Рождество. Они с мужем договорились о том, что будут праздновать без сына. «Я решила отказаться от связанных с праздником ритуалов: никакой елки, только несколько еловых веток в вазе, никаких особых рождественских украшений. Я радовалась возможности сделать все по-другому!» И вдруг Макс вернулся домой. Когда он увидел пустую гостиную, он остолбенел!

— Что такое? Что здесь происходит? Нет елки? — удивился он.

— Я думала, ты не придешь, — ответила мама. — Да и вообще, в прошлом году ты только и делал, что ворчал: «Дурацкое Рождество! Какая скукота!»

Макс закатил грандиозный скандал и потребовал елку.

— Я за ней не поеду! Папа тоже! — мама стояла на своем.

— Тогда я сам ее срублю! — и Макс вышел. Купил елку на собственные деньги, украсил ее.

Мама усмехается: «Был удивительно душевный рождественский вечер. Максус вдруг понадобились традиции — я думала, мне все это приснилось. Он даже захотел сыграть колядки на пианино!»

Многие родители путают недовольство подростков по поводу ритуалов с их нежеланием иметь дело с заведенными правилами — и опрометчиво отказываются от полюбившихся привычек. А ведь конфликты, связанные с ритуалами, могут стать поводом для поиска иных смыслов, возможно, наполнения их новым содержанием.

Если же ритуалы удовлетворяют все потребности подростков, то их нужно придерживаться — неважно, в привычной или видоизмененной форме. Ритуалы символизируют собой надежность, знакомую атмосферу, в которую молодые люди любят снова погружаться после того, как уехали из родительского дома. Это их способ убедиться в принадлежности к семье.

— Я, кажется, понимаю, о чем вы говорите, — соглашается мать двух дочерей, которые теперь живут отдельно. — Я восприняла их уход как освобождение: с меня свалилась ответственность. Одна из девочек уже окончила университет, получила хорошее образование, другая пока еще учится. Я ими горжусь. И вот мне захотелось попробовать что-нибудь новенькое: не только быть матерью и за все отвечать. Мы говорили об этом, — она указала на мужа, сидящего рядом. — И кажется, нашли способ. Теперь я снова работаю секретаршей, на полставки!

Ее муж отмечает:

— Мне все это далось непросто. Особенно когда от нас уехала наша вторая дочь. Это был конец всему, как будто что-то умерло. И я стал думать о том, чего недодал детям, что упустил. Я тогда очень много времени проводил на работе, не сильно занимался воспитанием. И вот девочки выросли — и уехали. А меня теперь гложет чувство вины. Я хотел наверстать упущенное. И понял, что так это не работает!

Отцам часто сепарация взрослеющих детей дается труднее, чем матерям. Когда дети уезжают из родительского дома, отцы воспринимают это как нечто негативное, сильнее переживают. Для них расставание — это настоящая потеря, которая, как им кажется, случается внезапно.

В переживаниях отцов можно выделить несколько пунктов, над которыми стоит поразмыслить.

- Многие из них слишком поздно (или недостаточно глубоко) задумываются над тем, что дети выросли и пора их отпустить. Они редко осознают всю серьезность эмоциональных последствий процесса сепарации.
- Во время взросления детей отцы обычно воздерживаются от процесса воспитания. Они все время откладывают его на воображаемое будущее («Когда дети будут старше!»), и именно в тот момент, когда у них как будто появляется время, дети съезжают. Иногда отцы пробуют себя в роли воспитателя в последнюю минуту, что нередко заканчивается взаимными упреками и досадной борьбой за власть.
- Поразительно, что некоторыми отцами опыт родительства оценивается позитивнее, чем брак. Именно поэтому они так держатся за свою роль воспитателя и наличие детей в доме. Они используют при этом малоэффективные методы, привязывая к себе подростков спорами и конфликтами или сковывая их по рукам и ногам материальной зависимостью.
- Чем активнее мужчина участвует в супружеских отношениях, чем стабильнее последние, тем спокойнее он переживает сепарацию подрастающих детей. Когда родительская сущность отходит на второй план, возникает свободное пространство, которое взрослые могут заполнять сообща, на свое усмотрение. Для детей это тоже важно, ведь чем сильнее они чувствуют, что в эмоциональном плане родители все больше

фокусируются друг на друге, тем легче им дается процесс отделения.

Сепарация является непростым этапом и для матерей. Она переживается особенно болезненно, если происходит неожиданно, без каких-либо эмоциональных предпосылок. В некотором роде — как показывают мои наблюдения — женщины сталкиваются с опытом разделения по мере взросления детей, в повседневном общении с ними: когда те учатся ходить, идут в детский сад, школу, начинают общаться с друзьями. Мамам приходится чаще прощаться с детьми, некоторые уже не раз проливали слезы, переживая этот кризис.

Для женщин тоже существуют некоторые условия, помогающие пережить сепарацию более спокойно. Они смогут отпустить своих взрослеющих детей проще в следующих случаях:

- если сумеют найти себе иную роль помимо той, что есть сейчас, — быть мамой;
- смогут увидеть результаты приложенных усилий: как самостоятельные, сознательные подростки идут своим путем;
- в процессе воспитания они не забывали о себе и были достаточно активны, не ограничиваясь домом (присутствовали профессиональная деятельность, досуг);
- научатся принимать себя и своих детей во всем несовершенстве и откажутся от сравнений с кем бы то ни было;
- будут получать удовольствие от супружеских отношений и вести полноценную жизнь, не ограничиваясь только детьми.

Важно поговорить и о перспективах, возникающих после сепарации. К сожалению, для многих женщин это проблема ввиду экономической ситуации. «Не знаю, смогу ли я снова стать востребованным специалистом, — говорит Анита Беккер, мать двоих детей, которые поступили в университет и уехали из отчего дома. — Я, правда, уже прошла курсы

переквалификации, но при нынешней ситуации на рынке труда найти работу будет трудно». «У меня те же сомнения, — замечает Регина Шрайбер. — Когда-то я была неплохой секретаршей, но не уверена, получится ли у меня сейчас. Тут не так все просто. Я, правда, уже окончила кое-какие курсы, но достаточно ли этого? Как мать я знала все свои сильные стороны. Но в профессии? Там же все время что-то меняется».

По своему опыту профессионального общения с матерями я знаю: те, кто в результате сепарации детей изменил свой образ жизни, остались очень довольны. Им удалось выстроить отношения со своими взрослеющими детьми. Несомненно, важно находить иные роли, ставить перед собой новый спектр задач, но многим женщинам сегодня это изменение жизненного уклада представляется очень сложным. Возвращение в профессию затрудняется не только большим числом безработных, но и страхом несоответствия возросшим требованиям.

В результате многие женщины отказываются от этой идеи, отступают перед лицом перемен и придерживаются прежней жизненной позиции. Нередко они продолжают цепляться за детей. Будучи неспособными отказаться от идеи материнства, они не могут отпустить своих взрослеющих сыновей и дочерей, перевести отношения на новый уровень. Фактически они остаются на уровне жизнеобеспечения, который уже не способен удовлетворить ни одну из сторон. А ведь в данной ситуации гораздо уместнее была бы близость на расстоянии, связь, предполагающая доверие и самостоятельность. Подросткам важны изменения — они находятся в движении, отправляются в путь.

И этому взрослые могут поучиться у своих детей-подростков: прокладывать новые маршруты, менять образ жизни и стиль поведения. Если родители и дети — а они не перестают быть таковыми даже после того, как вылетят из родительского гнезда, — пойдут каждый своей дорогой, то смогут снова сблизиться. При этом нельзя забывать: молодым людям, преследующим отныне свои цели, необходимо

чувство локтя, родительского тепла и близости. Тесный контакт и сепарация не исключают друг друга, это части одного целого. Перестать воспитывать не значит перестать быть родителями. Оказание поддержки и содействие «большим» детям — задача на всю оставшуюся жизнь.

При этом процесс сепарации при одновременном оказании поддержки не лишен противоречий. Это непросто: перерезать пуповину и при этом обеспечить надежную опору. Испытывать смешанные чувства в таких ситуациях — нормально.

Сегодня Барбара Найсер уже бабушка. Она рассказывает свою историю.

— Мой сын Нико, которому сейчас почти тридцать лет, был довольно сложным подростком. Много пил, попадал в передраги, устраивал скандалы. Было сложно все это выносить. Я уже тогда задумывалась, насколько это связано со мной лично. Но не находила ответа. Чаще всего разные эксцессы происходили, когда мы с мужем отправлялись в отпуск. Нико тогда оставался дома. Я всегда предчувствовала что-нибудь плохое, когда мы уезжали.

Она тяжело вздыхает.

— У меня до сих пор сердце начинает колотиться как бешеное, когда я вспоминаю одну ситуацию. Сыну было тогда девятнадцать лет, мы с мужем ушли в поход. И вот как-то поздно вечером мы получили известие, что с Нико случилась беда и его жизнь находится в опасности. Его шансы на выживание были очень малы. Мы были в шоке. Я не находила себе места, хотела сразу поехать к нему, но это оказалось невозможно: дело было ночью, мы направлялись к гостинице в соседней долине. Когда муж позвонил в больницу, то, что он услышал, звучало несколько обнадеживающе, хотя Нико все еще боролся за жизнь. Мы с мужем пошли в ближайшую часовню, зажгли свечу и помолились. И стали говорить о нашем сыне.

Барбара начинает плакать.

— Эта боль сидит так глубоко. Это был один из самых страшных моментов в моей жизни. Почти такой же

болезненный, как его рождение. Это и было его второе рождение. Как я уже сказала, мы стали разговаривать о сыне. Мы прощались с нашим ребенком! Я как будто отпустила его в ту ночь. Мы с мужем крепко обнялись, прижались поплотнее друг к другу. По крайней мере, у нас были мы и наша чудесная память о Нико. Держась за руки, мы задавались вопросом, были ли мы справедливы к нашему сыну. Он хотел идти своим путем, хотел, чтобы мы поддерживали его начинания, а не душили своей заботой, — она глубоко вздыхает. — Слава богу, Нико тогда выжил. Он быстро поправился. Через несколько дней я поговорила с ним в больнице и рассказала о том вечере в часовне, о своих чувствах. Он взял меня за руку и сказал: «Я могу о себе позаботиться, мам!» Больше с ним ничего такого не случилось.

— И как вы себе это объясняете? — спрашиваю я.

— Наша невидимая связь в момент исчезла, — не раздумывая отвечает она.

— Что вы имеете в виду?

— Мне кажется, я очень злилась на него за то, что он вдруг самовольно уехал от нас. Я ведь так много сделала для него. А он оказался таким неблагодарным. Каким-то образом я, видно, хотела показать ему, что он без меня не сможет. Что я ему нужна. Что буду всегда рядом. Что бы ни происходило.

Она улыбается.

— И поэтому постоянно что-то и происходило. Но именно то, чего я так опасалась! — Она делает паузу. — В ту ночь я так отчетливо почувствовала, сколько всего он мне дал, и я не потеряю это, даже если он... — Она подбирает слово. — Если я вдруг больше никогда его не увижу. Я бы и тогда смогла отпустить его. Его конец не был бы моим концом. Я бы продолжала жить с мужем. Как бы жестоко это ни звучало. Наверное, мне нужно было пройти через эту долину слез, чтобы отпустить его.

Прощание с активным родительством не всегда протекает так драматично. Но однозначно причиняет боль и родителям, и подросткам. Чем откровеннее вы выражаете свои чувства, тем

точнее можете их описать и тем проще с ними справиться. Для родителей: не пытайтесь нагнать то, что вы упустили, задним числом. Научитесь признавать свою вину! Говорите об этом с детьми — они умеют прощать. Сохраняйте баланс между доверием к себе и ненавязчивым, аккуратным интересом к своим детям, который показывает: когда понадобится, я буду рядом!

Этот баланс близости и расстояния нужно постоянно находить заново, его нельзя выработать раз и навсегда. Работа над отношениями в парадигме «родители — подростки» — задача, которую придется решать всю жизнь. Это постоянный вызов — вы то ближе, то дальше. Родители и дети (коиными они для своих пап и мам навсегда останутся) поддерживают связь, не будучи связанными по рукам и ногам.

О пубертате в вопросах и ответах

1. В результате чего происходят физические изменения?

Физические изменения запускаются гормонами, которые контролируют этот важный этап развития. У девочек это эстроген, прогестерон и небольшое количество тестостерона. Они приводят к развитию яичников и, как следствие, к наступлению менструации. Тестостерон же — вместе с небольшим количеством эстрогена — отвечает за выработку спермы у мальчиков. Под воздействием гормонов происходят изменения в теле, меняются и половые органы; у девочек растут грудь, лобковые волосы, увеличивается влагалище, оно начинает выделять слизь; у мальчиков растут пенис и яички, в интимной зоне темнеет кожа.

Независимо от этой физической перестройки, подросткам хочется признания и восхищения своим телом, растет потребность в переживаниях сексуального толка. В этом таится много неопределенности. Молодым людям нужно знать, что половое созревание наступает у каждого в свое время, но у всех оно связано со значительными физическими изменениями и появлением сексуальности.

Разные специалисты прошлого называли этот период развития вторым рождением, происходящим у нас на глазах, — рождением, которое, несмотря на предвкушение чего-то нового, взросление, неизменно связано с неуверенностью, меланхолией и страхом не справиться с предстоящими задачами и проблемами.

2. Можно ли говорить, что есть те, кто развит не по годам, и те, кто взрослеет слишком поздно?

Подростки должны знать, что половое созревание может наступить совершенно неожиданно; каждый мальчик, каждая

девочка ощущают эти изменения по-разному. Конечно, это слабое утешение для тех, у кого половое созревание начинается позже, потому что на данном этапе они считают себя неудачниками: у ребят, которые начали развиваться раньше, несомненно, есть преимущества. Ими восхищаются из-за привлекательной внешности, силы, спортивного телосложения, чар, под которые подпадают окружающие их девушки. Владение телом, которое они чаще всего выставляют напоказ, влияет на их уверенность в себе и самостоятельность.

Девушки, опережающие свое развитие, вызывают интерес, желание у противоположного пола, за ними начинают ухаживать раньше. Они наслаждаются этим, с удовольствием ходят на свидания, но вместе с тем переживают из-за того, как молодые люди воспримут их тело, соответствует ли оно их ожиданиям.

И поэтому тем, кто начинает созревать раньше, — и пусть это послужит небольшим утешением для «улиток», тех, у кого переходный возраст наступит позже, — приходится выдерживать колоссальное напряжение: с одной стороны, тело, функционирующее по-взрослому, и знание о том, как реагируют окружающие, а с другой — неокрепшая психика и внутренний мир, полный опасений и страха неудач. Вместе они создают такое напряжение, которое очень сложно выдержать.

3. Что означает «первая менструация» или «первая эякуляция» для девушки и юноши?

Менархе, первая менструация, наступает у 60% всех девочек в возрасте от двенадцати до тринадцати лет, у мальчиков первая эякуляция — эякулярхе — случается в период с двенадцати до четырнадцати лет.

Чем меньше девушка готова к этому столь важному для нее событию, этому переломному моменту в жизни, тем сложнее ей с ним справиться — включая эмоциональные последствия, связанные с циклом в более позднем возрасте. Чем спокойнее и естественнее она будет переживать менархе, тем увереннее

и сильнее она будет себя чувствовать, начиная собственную жизнь, жизнь самодостаточной женщины.

Девушки, не нашедшие контакта со своим телом, воспринимают менархе как нечто крайне неприятное и очень болезненное. А те, кто принимает тело со всеми изменениями и физическими симптомами — болью внизу живота и тянущими ощущениями в паху, видят в менструации начало женского бытия. Так, во многих культурах менархе отмечается как праздник половой зрелости, в Центральной Европе мамы (или другие значимые женщины в жизни девушек) помогают своим дочерям вступить в этот новый период развития их личности — кто-то делает это более умело, кто-то менее, кто-то более чутко, а кто-то очень стыдливо, нерешительно.

При наступлении первой овуляции девушка достигает половой зрелости. За несколько месяцев до этого впервые возникают предвещающие ее беловато-желтые выделения. Благодаря гормональному всплеску в яичниках начинают созревать яйцеклетки. И в какой-то момент — иногда через несколько месяцев, иногда через год или два — первая яйцеклетка выходит из яичника. Примерно через 14 дней происходит отторжение утолщенной слизистой оболочки матки, и у девушки впервые идет менструальная кровь. У некоторых девушек овуляция — на регулярной основе — может наступать позже. Поначалу продолжительность менструации может варьироваться.

Эякулярхе также знаменует собой особый день; помимо сексуального возбуждения, оно может сопровождаться и определенными опасениями. Задолго до того, как произойдет первая поллюция, у юноши из пениса может выступить небольшое количество жидкости, когда он гладит и массирует свой член. Как только вырастут половые органы, созреют клетки спермы, завершится созревание яичек, произойдет первое семяизвержение — у кого-то раньше, у кого-то позже. Оно может быть вызвано эротическим сновидением или самоудовлетворением. Пенис твердеет из-за притока крови, увеличивается в размерах, выпрямляется, и происходит

разрядка. Мальчик переживает свой первый оргазм как нечто необыкновенное, это мгновение принадлежит ему одному и требует повторения.

Но, как и в случае с девушкой (если юноша оказался не готов), это событие может обернуться плачевным опытом, который будет впредь связан со стыдом и вызывать чувство неловкости. Чем более позитивное впечатление подросток получает от своего меняющегося тела, чем больше он чувствует себя в нем как дома, тем приятнее ему во время первой поллюции, даже если она оставит не совсем однозначные чувства.

4. Легче ли сегодняшние подростки относятся к удовлетворению сексуальных потребностей, умеют ли задавать связанные с сексом вопросы?

Говоря о подростковой сексуальности, сексолог Гюнтер Шмидт подчеркивает все более решительный отход от традиции, имея в виду два процесса: с одной стороны, освобождение сексуального поведения и сексуальной морали от традиционных догм и предписаний, с другой — уравнивание женщин и мужчин в том, что касается прав, вариантов и самоопределения. Он приводит в пример несколько тенденций.

- Если в 1970 году 80% всех девочек соглашались на половой контакт в угоду молодому человеку, сегодня это число составляет менее 20%. У девушек эти изменения в отношении к сексу выражены сильнее, чем у молодых людей: первые начинают половую жизнь раньше, предпочитая при этом юношей постарше. Сегодня необязательно, чтобы именно парень вводил девушку в мир сексуальных удовольствий; последние ищут и находят собственные источники знаний.
- Мастурбация — самая распространенная практика на сегодняшний день. Она не порождает чувство вины и стыда, имевшие место еще в 1960–1970-е годы. Благодаря мастурбации растет уверенность в

собственной сексуальности, улучшается знание собственного тела, развивается ощущение автономности.

- Развитие сексуальности у представителей разных полов предполагает взаимное признание, самоопределение и рост самосознания. Однако собственная ответственность за сексуальные действия по-прежнему вызывает вопросы. Если большинство всех шестнадцати-девятнадцатилетних и помнят о защите во время первого полового акта, то у тех, кто моложе шестнадцати, наблюдается очень спорное отношение к контрацепции — а это повод для беспокойства.

Даже когда подростки избегают родительского контроля, последние продолжают нести ответственность за их половое воспитание, и особенно в начале пубертата: в их силах преподнести сексуальные отношения как положительный жизненный опыт, рассказать о половых органах и их функциях. Сюда же относится умение заложить определенные ценности, научить говорить «нет», когда близости не хочется, уважать право другого на сохранение телесной целостности и не в последнюю очередь рассказать о связанных с половыми отношениями рисках (нежелательной беременности, венерических заболеваниях) и о том, как их избежать.

5. Как научить разумному обращению с компьютером?

Из многочисленных разговоров с родителями об использовании компьютера я могу сформулировать одно эмпирическое правило: чем сильнее компьютер внедрен в коммуникативную среду (семью, отношения братьев и сестер, общение со сверстниками), тем важнее оказывается его использование. При этом нельзя упускать из виду, что работа с обучающими программами и возможностями компьютера для творчества напрямую зависит от возраста: чем младше дети, тем больше их потребность в играх.

Обучение компьютерным навыкам является взаимовыгодным процессом: родители учатся у подростков техническим тонкостям, а подростки у родителей — тому, что только мастерством тут дело не ограничивается.

Несколько важных принципов для родителей.

- Разберитесь, почему ваши взрослеющие дети обращаются к гаджетам. «Слишком много компьютера» — тут меру определить сложно. Гораздо важнее мотивация подростка: если гаджет ему нужен для побега от реальности, для самоизоляции, то даже непродолжительное использование является проблемой.
- Подросткам нужны игры, непосредственное общение, визуальный контакт, движение, а также общение со сверстниками. И поэтому использование гаджетов должно естественным образом вписываться в существующий распорядок дня, а не наоборот.
- Запреты на использование гаджетов, как правило, мало помогают. Они приводят к борьбе за власть между родителями и подростками, вызывают у детей сопротивление и протест. В итоге они начинают вести себя очень скрытно.
- Если вам не нравятся игры, в которые играют дети, скажите им об этом. Но избегайте проповедей и наставлений!
- Подростки должны научиться обращаться с Facebook, «ВКонтакте», Instagram и другими соцсетями. Разберитесь сами и расскажите детям о защите данных, злоупотреблении информацией и т. п.

Контроль родителей особенно важен при использовании подростками интернета. Он может быть полезен в обучении, однако следует знать и о таящихся в нем опасностях. При общении в чатах или организации встреч с помощью Сети следует соблюдать абсолютную осторожность! Помните: запреты ни к чему не приведут, просто больше разговаривайте со своим ребенком.

6. А что с мобильным телефоном?

Без сотовых телефонов и смартфонов уже сложно представить себе жизнь современных подростков. Важно знать некоторые правила их использования.

- Мобильный телефон является мультимедийным и многофункциональным устройством. При этом быстрый доступ к интернету таит в себе опасности (например, чаты). Нужно объяснить ваши тревоги подросткам, даже если подобные разговоры кажутся неловкими.
- Хотя система предоплаты может минимизировать ваши расходы на телефон, все новые и новые возможности, предлагаемые разработчиками, нередко приводят к дальнейшим тратам. А кроме того, «фиксированные тарифы» не всегда включают в себя все существующие предложения — получите консультацию у оператора. Но сначала поговорите с подростком о том, для чего вообще нужен мобильный телефон, и заключите с провайдером соответствующий контракт.
- Покупайте только те устройства, возможности которых вы понимаете. Попросите компетентного человека рассказать вам обо всех возможностях конкретного смартфона.
- Нужно четко понимать функции и назначение телефона. Это значит, что есть время, когда мы не пользуемся мобильником. Следует выключать или откладывать его в некоторые периоды, например во время совместного приема пищи. Принцип разумного использования телефона в равной степени распространяется и на родителей. Ведь именно они являются примером для подрастающего поколения.

7. Как воспитать дисциплину?

Подростки должны научиться действовать самостоятельно, по собственной инициативе, стараться стать «хорошими» своими

силами, усваивать общеобязательные нормы и ценности потому, что им так хочется, а не потому, что от них этого требуют прилежание и дисциплина. Свобода, а следовательно, и умение брать на себя ответственность приобретаются — по словам педагога Рольфа Арнольда — не через дисциплину. Скорее самодисциплина приобретается через свободу. А самодисциплина означает не вырастить подростка «хорошим», а сделать так, чтобы он сам захотел быть «хорошим». Для этого необходимы установленные / согласованные правила, ритуалы и границы, учитывающие возраст и особенности развития ребенка; понимание воспитания как оказания поддержки на всем пути взросления; переориентирование подростка с эгоцентричной точки зрения, характерной для младенческого и раннего возраста, на альтруистическую, характеризующуюся помощью, состраданием, умением утешать и способностью делиться.

Дисциплина вырастает из свободы. Усвоение норм и ценностей предполагает их принятие, участие подростка в педагогическом процессе. Дисциплина, а точнее самодисциплина, включает в себя соблюдение требований социального взаимодействия, уважение права другого человека на неприкосновенность, соблюдение моральных норм, удовлетворение собственных потребностей и признание вины в случае проступка, сопротивление искушениям, но и осознание того, что они — часть жизни.

8. Как избежать стресса при выполнении домашних заданий?

Наряду с традициями, сопровождающими повседневные ситуации, в жизни подростка должны быть ритуалы, связанные с выполнением домашнего задания; тут важны фиксированные временные рамки и знакомая обстановка. Сила привычки имеет большое значение.

Важно: время домашних заданий — не говоря уже о его полной модификации — пересматривается не каждый день.

Главная задача родителей — следить, чтобы соблюдались временные рамки, отведенные для уроков, и, при необходимости, думать о наступлении оговоренных заранее последствий неисполнения. Нужно подробно обсудить с ребенком начало, продолжительность и конец выполнения домашнего задания.

Вопрос, который я слышу снова и снова: «Сколько времени вообще нужно делать уроки? Мой сын порой по три часа сидит за письменным столом!»

Что касается продолжительности, то специалисты считают так.

- У девяти-тринадцатилетних детей подготовка может занимать около часа. Опять же, рекомендуется перерыв.
- Если домашнее задание не выполнено, можно увеличить временные рамки максимум на 20 минут. Если ребенок выходит и за них (несмотря на все свои старания), предложите ему помощь. Идея получше: можно все прекратить и написать записку учителю о невозможности выполнить домашнее задание в связи с его слишком большими объемами или завышенным уровнем сложности — в таком случае усилия ребенка и родителей становятся очевидны, а преподаватель получает ценную обратную связь о реальных знаниях ученика.

Еще пара слов о возникающих паузах и связанном с ними скепсисом у многих родителей. На самом деле подростки сами берут необходимый им тайм-аут через определенное время — каждые 5, 10, 15 минут в зависимости от темперамента. И поэтому нужно заранее запланировать перерывы. Ведь сам процесс обучения — это смесь напряжения и расслабления, концентрации и смены фокуса внимания. Такие «самовольные» перерывы помогают подросткам регулировать свой внутренний баланс движения и покоя.

9. Что делать в случае моббинга?

Сообщения об издевательствах в школе поступают все чаще. Моббинг — часть агрессивного поведения, целью которого является намеренное причинение вреда другому. В моббинге — как мы видели на примере Михаэлы и Даниэлы — социальная иерархия играет центральную роль. Травля обычно случается в стабильной группе, власть в которой распределена очень неравномерно.

Моббер обладает физическими и вербальными способностями, делающими его «боссом», или «главным». Жертва не может совладать с прессингом или нанесением ущерба, обычно не сразу открывается кому-то, редко сообщает о превышении полномочий в свой адрес. Ситуацию характеризуют как моббинг, когда издевательства происходят в течение длительного времени, отличаются разнообразием все новых и новых вариантов.

Для предотвращения моббинга необходимо принять меры на четырех уровнях.

- Моббинг поддерживается (не порождается!) недружелюбной, антисоциальной атмосферой, царящей в школе. Издевательства, как правило, совершаются в темных уголках, коридорах и переходах, где отсутствует надзор или сложно контролировать правила поведения.
- Социальные и коммуникативные навыки школьников не могут предотвратить моббинг, но они способны ограничить его и в конечном счете свести на нет.
- С мобберами следует вести индивидуальные переговоры, настаивать на восстановлении мира. Вовлечение родителей при этом необходимо — но часто, к сожалению, невозможно. Мобберы должны разобраться с последствиями своих поступков, осознать вину, сделать выводы.

Говоря о моббинге или иных агрессивных действиях, часто забывают о жертвах. Пока все занимаются мобберами, никто не обращает внимания на пострадавших. Очень важно, чтобы жертва повышала самосознание и уверенность в собственных

силах. Необходимо дать возможность человеку помочь самому себе, почувствовать в себе силы дать отпор.

10. Нужно ли настаивать на возвращении подростка домой в означенный час?

Существует закон о защите подростков, который регламентирует, в котором часу пятнадцатилетние молодые люди должны быть дома³⁴. А еще есть личные представления родителей: некоторые подростки настолько зрелые, что им разрешается оставаться в клубах до полуночи и позже; а другие еще настолько несамостоятельны, что временные границы для них можно и сузить. Это отнюдь не мелочность родителей, настаивающих на соблюдении временных рамок (даже если вся ситуация воспринимается как дико неловкая). Дети в таком случае пытаются смягчить родительскую позицию аргументом: «Но ведь остальным разрешают!» Что предлагаю я: настаивайте на определенном времени (будь то десять или одиннадцать часов вечера). А для частных случаев установите другой временной предел, чтобы ваши дочь или сын могли немного задержаться, чувствуя себя при этом «взрослыми».

11. Что делать с бардаком в комнате подростка?

Слушая бесчисленные родительские жалобы на постоянный бардак и хаос, можно было бы сделать вывод: подростки, которые любят порядок, встречаются редко. Сами же молодые люди не считают себя неряшливыми — ведь у них есть только им понятная система. Они всегда знают, где что находится. Подростки прекрасно ориентируются даже в самом невообразимом бардаке, где, кажется, все предметы нагромождены друг на друга, и, следуя своей логике, с легкостью находят нужные вещи.

Если только родители не нарушают этот творческий беспорядок своим вечным стремлением к чистоте. Дети понимают, что хаос — часть жизни и требуется много энергии,

чтобы поддерживать порядок в комнате. Так что они разрабатывают собственные системы, в которых прекрасно ориентируются — иногда лучше, иногда хуже. У родителей бардак в комнатах детей вызывает противоречивые чувства. Они то закрывают глаза на неорганизованность своих шалопаев (потому что находятся в хорошем настроении и им хочется отвести душу), то срываются по малейшему поводу, делают из мухи слона, скатываются в обобщения («Ты никогда не убираешься!») только потому, что им вожжа под хвост попала. И все-таки порядок важен с практической и эстетической точек зрения — и дети на самом деле это понимают.

12. Как бороться с неуважением?

Некоторые родители, воспитатели и учителя обеспокоены растущим — по их мнению — вербальным насилием и отсутствием уважения к окружающим. И словесные, и телесные границы нужно соблюдать.

- Они отражают отношения между воспитателем и воспитуемым: методом проб и ошибок дети проверяют, как далеко они могут зайти, когда достигнут предела.
- Если словесная агрессия затрагивает отношения воспитателя и воспитуемого, нужно действовать немедленно. Тот, кто принимает личные оскорбления без комментариев, только ухудшает ситуацию. Игнорирование может быть одним из средств педагогического метода, если ситуация шутливая и допускает игру. Но при переходе на унижительные оскорбления молчание интерпретируется как безразличие, призыв продолжать.
- Из исследований в рамках теории обучения известно, что готовность причинять боль, уничтожать и убивать других людей проявляется тогда, когда сама жертва долгое время терпит унижение и не дает своевременный отпор.

Если воспитатели не пресекают хамство, не разбираются с оскорблениями в свой адрес сразу же, они — конечно, невольно — способствуют усилению агрессии по отношению к вещам и людям у своих подопечных. Это облегчает детям возможность проявить ненависть — будь то словесная агрессия или акт физического насилия. Таким образом взрослые вносят вклад в пренебрежение собственной персоной.

13. Как научиться слушать и всегда оставаться на связи?

Отсутствие коммуникации, скудность общения, оскорбленное молчание после ссоры и нежелание слушать характерны для многих семей, где есть подростки. При этом последним важно не терять связь с родителями, даже если сверстники и знакомые приобретают для них в этот период жизни гораздо большее значение. Многие родители воспринимают отступление и инкапсуляцию своих детей как разрыв семейных отношений. Им кажется, что на этом процесс воспитания закончен. Какое заблуждение! Для развития подростку крайне важно оставаться с родителями на связи, иметь возможность поговорить с ними.

Если спросить подростков о том, чего они ждут от родителей, то можно выделить несколько пунктов.

1. Разговоры требуют тишины и времени. Нельзя ничего обсуждать в суматохе и спешке, так не разрешить ни один конфликт.

2. Подростки хотят чувствовать, что их принимают. Это ощущение возможно, когда вы находите друг для друга время, готовы к плодотворному общению. А оно предполагает не только вербальное взаимодействие, но и зрительный контакт, личное одобрение или создание доверительной атмосферы.

Подростки хотят, чтобы с ними говорили четко и ясно. Им важно понимать, что происходит. Если родители беспокоятся, раздражены или злятся, то эти чувства нужно

выражать, а не прятаться за обвинениями, увещеваниями или проповедями.

Важным условием возникновения уважения в разговоре является умение слушать, не перебивая собеседника и не устраивая скандала. Слушать — значит задавать дополнительные вопросы, но не устраивать допрос с пристрастием. Если спросить пришедшего из школы подростка: «Как там сегодня?» — редко получишь полновесный, развернутый ответ. Желание пообщаться родители могут выразить по-другому — например, рассказав о своих делах или вернувшись к расспросам, когда всплывет тема школы.

Некоторые разговоры переходят в громкое выяснение отношений. Вот только в гневе конфликта не разрешить. Имеет смысл отступить на время (например, выйти из комнаты), чтобы позже — успокоившись — попытаться достичь взаимопонимания, обсуждая варианты вместе с подростком. Если в споре были допущены неосторожные высказывания, нужно принести извинения и отменить опрометчиво назначенное наказание. И имейте в виду: подросткам тоже нужно время, чтобы попросить прощения за необдуманные слова. Добиться равновесности позиций в разговоре можно только при условии взаимного уважения.

14. Откуда берутся перепады настроения?

Когда гормоны в голове танцуют танго, а мозговые синапсы движутся в ритме хип-хопа, нет смысла апеллировать к разуму ребенка. В этот период подростки часто не хотят, чтобы их понимали, потому что они и сами себя не понимают, даже не представляют, что происходит с ними на психологическом и физическом уровнях. Они разрываются между желанием быть взрослыми и оставаться детьми, между фантазиями о своем всемогуществе и рассудочным пониманием собственных возможностей, между «Отстаньте от меня!» и «Держите меня крепче!», между желанием мгновенной поддержки и потребностью быть оставленным в покое. Родительское

самообладание и хладнокровие — то, что нужно на этом этапе, безмятежность, которую нельзя путать с безразличием и равнодушием. Мой совет родителям: используйте фазы равновесия и душевного спокойствия, чтобы установить контакт с подростком. Обеспечьте детям ощущение близости, если они этого хотят, но не пытайтесь обнять кактус, который намерен уколоть во что бы то ни стало. Помните: поведение ребенка в период полового созревания — это не плоды неудачного воспитания, а стадия развития, которую он должен пройти. В какой-то момент — может, через два года, может, через четыре — этот бурный поток превратится в реку, неторопливо несущую свои воды.

Библиография

1. Arp C., Arp D. *Und plötzlich sind sie 13*. Gießen, 2010.
2. Atzert U. *Homo pubertensis. Tipps zum störungsfreien Umgang mit Heranwachsenden*. Frankfurt, 2007.
3. Baacke D. *Die 13-bis 18-Jährigen. Einführung in das Problem des Jugendalters*. Weinheim, 1994.
4. Benard Ch., Schläffer E. *Einsame Cowboys. Jungen in der Pubertät*. München, 2005.
5. Braun J. *Jungen in der Pubertät*. Reinbek, 2003.
6. Brosche H. *Nervenprobe Pubertät*. Freiburg, 2004.
7. Busemann K., Gscheidle K. *Web 2.0: Communities bei jungen Nutzern beliebt*. Mediaperspektiven, 2009, vol. 7.
8. Flaake K., King V. *Weibliche Adoleszenz*. Weinheim, 2003.
9. Feierabend S., Kutteroff A. *Medien im Alltag Jugendlicher — multimedial und multifunktional*. Mediaperspektiven, 2008, vol. 12.
10. Friedrich M. H. *Irrgarten Pubertät. Elternängste*. Wien, 2003.
11. Grob A., Jaschinski U. *Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Weinheim, 2003.
12. Gafga H., Ohland A. *U 20 — Deutschland deine Teenies*. München, 2009.
13. Haug-Schnabel G., Schnabel N. *Pubertät. Eltern-Verantwortung und Eltern Glück*. Ratingen, 2008.
14. Hirsch A.-M. *Wenn Kinder flügge werden. Eltern und Kinder im Ablösungsprozess*. München, 1991.
15. Heuves W. *Pubertät. Entwicklungen und Probleme*. Frankfurt, 2010.
16. Herold S. *300 Fragen zur Pubertät*. München, 2008.
17. Hüther G. *Männer. Das schwache Geschlecht und sein Gehirn*. Göttingen, 2009.
18. Hurrelmann, K. u. a. (Hg.) *Jugendgesundheitssurvey*. Weinheim, 2003.
19. Jäckel M. *Was unterscheidet Mediengenerationen?* Mediaperspektiven, 2010, vol. 5.

20. Juul J. *Pubertät – Wenn Erziehen nicht mehr geht*. München, 2010.
21. Kast V. *Loslassen und sich selber finden. Die Ablösung von den Kindern*. Freiburg, 1997.
22. King V., Flaake K. (Hg.) *Männliche Adoleszenz*. Frankfurt ; New York, 2005.
23. Klingler W. *Jugendliche und ihre Mediennutzung 1998–2000*. Mediaperspektiven, 2008, vol. 12.
24. Largo R. H., Beglinger M. *Schülerjahre*. München, 2010.
25. Lutz Ch. *Ich krieg die Krise! Pubertät trifft Wechseljahre*. Stuttgart, 2009.
26. Mann K. u. a. (Hg.) *Jugendliche und Suchtmittelkonsum*. Freiburg, 2007.
27. Milhoffer P. *Wie sie sich fühlen, was sie sich wünschen*. München, 2000.
28. Nitsch C., Beil B., Schelling C. von. *Pubertät? Kein Grund zur Panik*. München, 2003.
29. Scheithauer H. u. a. *Bullying unter Schülern*. Göttingen, 2003.
30. Schmidt G. *DER DIE DAS. Über die Modernisierung des Sexuellen*. Gießen, 2004.
31. Schneider S. *Hilfe – mein Kind ist in der Pubertät!* Stuttgart, 2005.
32. Schäfer M., Herpell G. *Du Opfer – Wenn Kinder Kinder fertigmachen*. Reinbek, 2010.
33. Schümann H. *Der Pubertist. Überlebenshandbuch für Eltern*. Reinbek, 2005.
34. Schümann H. *Der Post-Pubertist. Das ultimative Überlebenshandbuch für Eltern*. Reinbek, 2008.
35. Seiffge-Krenke I. (Hg.) *Aggressionsentwicklung zwischen Normalität und Pathologie*. Göttingen, 2005.
36. Sichtermann B. *Pubertät. Not und Versprechen*. Weinheim, 2007.
37. Strauch B. *Warum sie so seltsam sind? Gehirnentwicklung bei Teenagern*. Berlin, 2007.
38. Wüschner P. *Grenzerfahrung Pubertät*. Frankfurt, 2005.

Об авторе

Ян-Уве Рогге родился в 1947 году, женат, имеет сына, живет под Гамбургом, Германия. Он занимается психологическим консультированием, помогает выстраивать семейные коммуникации, ведет исследовательскую деятельность в области медиа. С начала 1980-х годов проводит семинары для родителей и различные образовательные мероприятия, которые пользуются большой популярностью.

www.jan-uwe-rogge.de

www.familienzirkus.com

www.elternwissen.com

Примечания

- [1.](#) Digital immigrant (англ.) противопоставляется «Маугли цифровых джунглей» — digital natives (англ.) — буквально «абориген цифровых джунглей». *Прим. пер.*
- [2.](#) Франсуаза Дольто (1908–1988) — французский психоаналитик, педиатр, одна из ключевых фигур французского психоанализа и детского психоанализа в частности. *Прим. ред.*
- [3.](#) Платон. Государство / пер. А. Н. Егунова. М., 1971. *Прим. пер.*
- [4.](#) Гельмут Фенд (род. 1940) — доктор педагогических наук и психологии, области исследований и преподавания включают воспитание молодежи, образовательные системы и развитие школ. *Прим. ред.*
- [5.](#) Переходный возраст в русской традиции. *Прим. пер.*
- [6.](#) Роберт Хэвигхерст (1900–1991) — американский химик, физик, педагог и эксперт по вопросам человеческого развития и старения. Выделил восемь главных задач развития, которые должны быть решены в подростковом возрасте. *Прим. ред.*
- [7.](#) Эрхард Ольбрих (1941–2016) — профессор психологии, президент Международного общества терапии с использованием животных. *Прим. ред.*
- [8.](#) Die Lebenswelt — центральное понятие поздней философии Э. Гуссерля. Является человеческим миром в его донаучных естественностях и опыте, в отличие от теоретически определенного научного мировоззрения. *Прим. пер.*
- [9.](#) Хелен Фишер (род. 1945) — американский антрополог, исследователь человеческого поведения и автор методик самосовершенствования. Более тридцати лет изучает романтическую межличностную аттракцию. Является ведущим экспертом по биологии любви и привлекательности. *Прим. ред.*

[10.](#) Один из популярных современных певцов Германии, известный своими лирическими песнями о любви. *Прим. пер.*

[11.](#) Андрогены — стероидные половые гормоны, которые в мужском организме продуцируются яичками, а в женском — яичниками. Кроме того, у представителей обоих полов производителями гормона могут выступать клетки сетчатого слоя коры надпочечников. *Прим. ред.*

[12.](#) Целенаправленное повреждение собственного тела по внутренним причинам, не связанное с суицидом: порезы, проколы, шрамирование. *Прим. ред.*

[13.](#) Здесь и далее по тексту автор обсуждает тему гомосексуальности на примере мальчиков, но это же относится и к гомосексуальности у девочек. *Прим. ред.*

[14.](#) Иоганн Генрих Песталоцци (1746–1827) — швейцарский педагог, один из крупнейших педагогов-гуманистов конца XVIII — начала XIX века, внесший значительный вклад в развитие педагогической теории и практики. *Прим. ред.*

[15.](#) Протесты 1968 года включали в себя выступления молодежи в разных странах мира. Во многом они были направлены против участия США в войне во Вьетнаме (прежде всего в самих США). В Германии появившееся в университетах политическое движение сначала требовало проведения реформ высшего образования, а затем перешло к борьбе за изменения структур в западном обществе. *Прим. ред.*

[16.](#) Неофициальный термин, закрепившийся за родителями, которые практикуют принцип невмешательства. *Прим. пер.*

[17.](#) Синдром помощника (или спасателя) — это психологический термин. Это разновидность страсти. В данном случае страстью становятся отношения, в которых один человек стремится помочь другому, так как ему необходимо ощущать себя спасателем. *Прим. пер.*

[18.](#) Илона Кристен (1951–2009) — популярная немецко-швейцарская ведущая теле- и радиопередач. Пионер жанра ток-шоу. *Прим. пер.*

[19.](#) Густав Малер (1860–1911) — австрийский композитор, оперный и симфонический дирижер. *Прим. ред.*

[20.](#) Арнольд Шёнберг (1874–1951) — австрийский и американский композитор, крупнейший представитель музыкального экспрессионизма, основоположник новой венской школы. *Прим. ред.*

[21.](#) В настоящее время эта статистика изменилась. По результатам исследования «Телевидение глазами телезрителей — 2014» (АЦ Vi), современный городской подросток (15–19 лет) использует интернет каждый день, и за неделю у него набегает порядка двадцати трех часов его использования. Тогда как перед телевизором он проводит намного меньше времени — около десяти часов. *Прим. ред.*

[22.](#) Согласно результатам исследования компании Deloitte «Медиапотребление в России — 2020», одним из ключевых источников получения информации для молодых людей в возрасте 14–24 лет являются социальные сети и блоги (67%). *Прим. ред.*

[23.](#) Take That — британская поп-рок-группа, находившаяся на верхних строчках в национальных чартах на протяжении пяти лет. Их отличие от других «мальчиковых» групп 1990-х состояло в том, что участники сами сочиняли свои песни. Телеканал BBC назвал Take That «самой успешной британской командой со времен The Beatles». *Прим. ред.*

[24.](#) Популярная в Германии стратегическая настольная игра для двух — четырех игроков. Считается национальной, в ее честь выпущена именная марка. *Прим. ред.*

[25.](#) Джей Джидд — адъюнкт-профессор кафедры психиатрии Школы общественного здравоохранения Bloomberg Джонса Хопкинса, заведующий отделением детской и подростковой психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Диего.

Прим. ред.

[26.](#) Учение, рассматривающее основной причиной развития болезней проникновение в организм возбудителя инфекции и не учитывающее индивидуальных особенностей организма.

Прим. ред.

[27.](#) Тимпаностомическая трубка — небольшая трубка, которую вставляют в барабанную перепонку для обеспечения аэрации среднего уха и предотвращения скопления в нем жидкости.

Прим. ред.

[28.](#) Популярная в Германии программа предотвращения насилия, целью которой является развитие социальных и эмоциональных навыков у детей, помогающих в разрешении конфликтов. *Прим. ред.*

[29.](#) Этот и следующие два практических примера, которые автор приводит для иллюстрации влияния на подростков компьютерных и видеоигр, а также фильмов, больше актуальны на момент написания книги (конец 1990-х годов). Сегодня подростки уже не берут видео напрокат и предпочитают сетевые компьютерные игры, а не игровые автоматы. Тем не менее механизмы психики, лежащие в основе интереса подростков к этим видам деятельности, остаются прежними, и автор подробно описывает их далее, акцентируя внимание родителей на особенно важных моментах. *Прим. ред.*

[30.](#) Джон Рэмбо — вымышленный персонаж, герой книг, фильмов и видеоигр. Впервые появляется в 1972 году, в романе американского писателя Дэвида Моррелла «Первая кровь», по которому был снят фильм «Рэмбо: Первая кровь», вышедший в прокат в 1982 году с Сильвестром Сталлоне в главной роли.

Прим. ред.

[31.](#) Питер Маффей (род. 1949) — немецкий музыкант, рекордсмен Германии по количеству продаж альбомов (всего 16 альбомов). Каждый его студийный альбом с 1979 года попадал в десятку лучших. *Прим. ред.*

[32.](#) Джон Уэйн (1907–1979), прозвище Duke — американский актер, которого называли королем вестерна. Лауреат премий «Оскар» и «Золотой глобус». *Прим. ред.*

[33.](#) Брюс Спрингстин (род. 1949) — американский певец, автор песен и музыкант. Лидер группы E Street Band. Известен благодаря своим рок-песням с поэтичными текстами. *Прим. ред.*

[34.](#) В России также действует «комендантский час» для детей, который регулируется законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». Это ночное время, когда ребенок до 18 лет не может находиться на улице без родителей или законных представителей. Каждый регион устанавливает свои временные рамки. В Москве, например, «комендантский час» для детей до 16 лет длится с 22:00 до 6:00, а для 16–18-летних с 23:00 до 6:00. *Прим. ред.*

МИФ Психология

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology.

Узнавай первым
о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe

#mifbooks



Над книгой работали



Руководитель редакционной группы

Светлана Мотылькова

Ответственный редактор *Юлия Константинова*

Литературный редактор *Олеся Ключникова*

Арт-директор *Яна Паламарчук*

Дизайнер *Мария Долгова*

Корректоры *Наталья Воробьева, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией

Webkniga.ru, 2021