

МАРИНА МЕЛИЯ

Мама троих детей, профессор психологии

Отстаньте от ребёнка!

**Простые
правила
мудрых
родителей**

2-е издание,
дополненное



Марина Мелия. Простые правила мудрых родителей

Марина Мелия

**Отстаньте от ребёнка! Простые
правила мудрых родителей.
Второе издание, дополненное**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Мелия М. И.

Отстаньте от ребёнка! Простые правила мудрых родителей.
Второе издание, дополненное / М. И. Мелия — «Эксмо»,
2020 — (Марина Мелия. Простые правила мудрых родителей)

ISBN 978-5-04-115451-6

Книга для ответственных родителей, мгновенно ставшая бестселлером, — теперь с новыми главами! Мы все хотим вырастить детей успешными, самостоятельными, счастливыми. И поэтому активно организуем их жизнь, контролируем поведение, постоянно одергиваем и корректируем. Но наши усилия повлиять на другого человека, прямо воздействуя на него, почти бесполезны. Марина Мелия — психолог с сорокалетним стажем практической работы — предлагает более эффективный путь: оставить детей в покое и перевести фокус внимания на самих себя, на собственные слова и поступки.

В новом издании автор отвечает на самые популярные вопросы родителей: как «заставить» детей учиться? Как добиться, чтобы они самостоятельно делали уроки? Как запрограммировать их на удачу? Как правильно выстроить отношения с учителем? И многие другие. 2-е издание, дополненное. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-115451-6

© Мелия М. И., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

От автора	6
Выражение признательности	7
Зачем воспитывать ребенка?	8
Стратегии успеха	9
Заглянуть в будущее	11
«Золотая семерка»	12
Мечтать и дерзать	13
Как давать детям свободу?	14
Важные рубежи	15
На все четыре стороны	16
Как устанавливать границы?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Марина Мелия
Отстаньте от ребенка! Простые
правила мудрых родителей

© Марина Мелия, текст, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

От автора

Сегодня мы относимся к воспитанию детей суперответственно. Мы не просто вовлечены в их жизнь, мы буквально работаем родителями. И работаем на совесть: стараемся нацелить ребенка на успех, оснастить всем необходимым для будущей счастливой жизни – иначе нельзя. В тренде интенсивное родительство. А заодно и родительский невроз. Мы боимся чего-то недодать детям и потому давим на них сверх всякой меры.

На ребенка ложится тяжкое бремя – необходимость соответствовать нашим ожиданиям. А они так высоки, что он просто не справляется. Нам трудно остановиться, мы недовольны им, недовольны собой и только усиливаем гнет. В конце концов дети начинают сопротивляться, в семье возникают по-настоящему кризисные ситуации, у родителей опускаются руки, они не знают, как поступить, и в лучшем случае обращаются к специалисту.

С чего обычно начинают разговор родители, когда приходят ко мне за профессиональной помощью? С вопроса: «Что с ним делать?» и перечисления детских «прегрешений». Они стараются упомянуть все, в чем ребенок не соответствует их идеалу. Некоторое время я сосредоточенно слушаю, потом говорю: «Стоп! Отстаньте от ребенка» и предлагаю перевести фокус внимания на себя. Почему?

Наши усилия повлиять на другого человека, прямо воздействуя на него, почти бесполезны. Зато когда мы меняемся сами, постепенно начинает меняться и поведение окружающих нас людей, в том числе и нашего ребенка.

Родители зачастую надеются «выведать» у меня волшебный психологический прием. Такой прием есть, и заключается он в следующем: надо разложить сложную, запутанную ситуацию на простые элементы. А размотав клубок проблем, выявить реперные точки, осознать и понять, что делается не так, как делать надо, и дальше делать, делать и делать...

Например, быть последовательным и, сказав «нет», не менять его на «да». Установив, что «нельзя есть перед телевизором», не отступать от этого. Определив сумму карманных денег, не подкидывать сверх нее, если ребенок потратил все раньше времени. С помощью именно таких нехитрых правил мы и задаем границы поведения. Но выполняем ли мы сами подобные правила – постоянно и последовательно? Чаще всего нет. Дети необычайно изобретательны, когда хотят добиться своего. И нам необходима большая выдержка, чтобы действовать мягко и доброжелательно, но в то же время настойчиво и непреклонно – образно говоря, «железной рукой в бархатной перчатке».

Когда родители начинают следовать этому очень простому на первый взгляд принципу, открывается дверь в другой мир – теплых и доверительных отношений с ребенком. Дети очень адаптивны и всегда принимают новый порядок жизни. Не было еще ни одного случая в моей практике, чтобы не произошли изменения к лучшему.

Каждый ребенок и каждый случай уникальны, но сам подход к воспитанию детей универсален. В этой книге я описываю алгоритмы мудрого родительского поведения, которые помогают решить «неразрешимые» проблемы. Книгу можно читать с любой главы, выбирая наиболее близкие и актуальные для себя темы. А можно – целиком, от начала до конца, находя что-то ценное в каждой из двадцати семи глав.

Выражение признательности

Я благодарна читателям журнала «Татлер» и его главному редактору Ксении Соловьевой, которая, почувствовав живой интерес читательской аудитории, предложила мне писать колонки об актуальных родительских проблемах. С них и началась книга «Отстаньте от ребенка!».

Я признательна своим коллегам по «ММ-Классу» за интеллектуальную поддержку и совместный многолетний анализ десятков тысяч интервью с кандидатами на разные позиции. Важная составляющая этих интервью – вопросы о детстве и родителях. Беседуя со взрослыми людьми, мы видим отдаленные результаты их воспитания.

Особая благодарность Елене Евграфовой и Яне Бовбас за организацию работы над текстом и точные комментарии. В условиях самодостаточной консультативной работы, которая не оставляет места для «писательства», это неоценимо.

Я благодарна моим клиентам за доверие и открытость, с которыми они делятся своими проблемами и опытом их решения. Спасибо!

Зачем воспитывать ребенка?

Моя клиентка как-то пожаловалась, что у мужа очень плохие отношения со старшим сыном. Муж, профессор математики, преподавал в университете и всегда мечтал, чтобы сын не просто пошел по его стопам, а стал бы математиком с мировым именем. Он много занимался с мальчиком и упорно готовил его к поступлению на математический факультет. Сын всячески сопротивлялся, он, скорее, гуманитарного склада, любит литературу, языки. Но отец настаивал, и сыну пришлось подчиниться. Он продержался два курса и бросил учебу. Был страшный скандал, отец практически перестал разговаривать с сыном, и тот ушел из дома. Устроился на работу, поступил на курсы, выучил несколько языков. В конце концов он вернулся в университет, правда, уже на другой факультет, где учится без особого энтузиазма. Но с отцом практически не общается: они стали чужими.

Стратегии успеха

Чтобы ребенок был счастливым, он должен стать успешным, а для этого надо как можно раньше поставить цель и продумать шаги для ее достижения – так рассуждают многие «целестремленные» родители. Цели, которые они ставят, я бы разделила на два типа: «моноцель» и «полифоническая» цель. В одном случае это воспитание чемпиона, а в другом – воспитание круглого отличника.

Чемпионы

Первую стратегию чаще всего выбирают родители, которые хотят, чтобы дети продолжили их дело, стали их наследниками. Такое часто видишь в семьях, где кто-нибудь из родителей добился определенного статуса, положения, материального достатка. По замыслу взрослых ребенок должен повторить их путь. Это может быть бизнес, музыка, спорт, наука.

Есть и другой вариант: если мама или папа сами не добились того, о чем мечтали, они пытаются компенсировать свои неудачи за счет ребенка. Например, девочек отдают в балет, мальчиков – в хоккей. Они будто «делегируют» ребенка в ту сферу, в которую им самим не удалось прорваться, которая была для них закрыта. Но суть от этого не меняется: родители ставят перед ребенком конкретную цель и вкладывают силы в ее достижение.

Жена знаменитого спортсмена так сформулировала цель воспитания сына: сделать все, чтобы он стал олимпийским чемпионом в том же виде спорта, что и его отец. Мама обеспечивает мальчику правильное питание, тренировки, поездки, дорогие костюмы, внимание окружающих. Она уверена, что нельзя давать слабину, если хочешь, чтобы ребенок стал лучшим на планете. И пятилетнего малыша тренируют по 4–5 часов в день. Он не может просто полежать на диване – только если «отдыхает после тренировки». Он не просто ест, а «поглощает нужное количество калорий». Его «мотивируют» ремешком, а в качестве наказания закрывают в темной комнате. «Ты можешь его пожалеть, когда он спит», – пишет мама в своем аккаунте Instagram. У малыша нет времени на занятия «ерундой» – поиграть на детской площадке, побегать, пообщаться со сверстниками, повалять дурака. Его побуждают смотреть на мир сквозь прицел успеха: все подчинено великой цели, его будущей победе. Задача понятна, стратегия ясна, ребенок занят делом, все движется в нужном направлении. Но каковы перспективы этого «проекта»?

Ребенок растет под чудовищным давлением. Ему исподволь внушают, что настоящая жизнь еще не началась, что день сегодняшний – это только подготовка, что счастье впереди – оно наступит, когда он заработает олимпийское золото.

Такое видение цели создает иллюзию, что мы способны контролировать всё: главное – упорно трудиться, а результат не заставит себя ждать. На самом деле очень многие вещи нам неподвластны. Нельзя быть уверенным в каком-то конкретном результате на 100 %. Слишком много факторов влияют на успех: здесь и труд, и удача, и стечение обстоятельств. Шансы стать олимпийским чемпионом даже у суперталантливых и сверхтрудолюбивых спортсменов не так уж высоки. Допустим, отец мальчика добился чемпионского звания, но одновременно с ним тренировались тысячи очень способных людей, а чемпионами не стали. Какая-нибудь случайность способна перечеркнуть труд многих лет: один получил травму, другой перед отборочными соревнованиями заболел, третьему помешал конфликт с тренером. Мы можем выложиться по максимуму, но так и не добиться своего. И что тогда? Ощущение, что жизнь прожита зря.

Но если ребенок все-таки достигнет цели, которую поставили ему родители, что дальше? Он стал чемпионом, но не научился искать и находить то, что его действительно увлекает,

принимать собственные решения и отстаивать их. У него не было возможности повзрослеть. Кто поведет его за ручку к новым достижениям?

Отличники

Другая стратегия – это стремление сделать из ребенка круглого отличника. В обществе сложился такой воспитательный тренд: «как можно раньше, как можно больше, как можно лучше».

Следуя этому тренду, мы начинаем развивать ребенка буквально с пеленок: возим на специальные занятия, читаем вслух, ставим Баха и Моцарта, разговариваем с ним по-английски и при этом ревниво поглядываем по сторонам: а как у других, кто раньше нашего начал ползать, ходить, говорить. Как только малыш подрастет, мы начинаем водить его на музыку, рисование, потом на верховую езду, балет, фигурное катание и т. д. Нам хочется, чтобы он набрал как можно больше знаний, умений, навыков, которые могут пригодиться в жизни, и ужасно боимся чего-то недодать, не оснастить его чем-нибудь необходимым.

Мы пристально следим за успехами детей, не оставляем им права на ошибку, внушаем, что они должны быть лучшими всегда и во всем, подгоняем под «мировые стандарты»: к такому-то возрасту ребенок должен уметь делать то, а к такому это – «иначе он ничего не добьется». И дети вплоть до подросткового периода стараются изо всех сил, чтобы оправдать наши надежды. А кончается все бунтом или нервным срывом: одни все бросают и начинают ненавидеть родителей, другие становятся невротиками – боятся вызова к доске, контрольных, соревнований, выступлений на публике. Накануне очередного «соревнования» одного тошнит, другой не может заснуть. Самое страшное, когда невроз переходит в депрессию и, казалось бы, послушные, трудолюбивые, «заряженные и нацеленные» дети вдруг перестают вообще что-либо делать и постепенно превращаются в откровенных «лузеров».

Заглянуть в будущее

Получается, что мы растим ребенка, основываясь на собственных представлениях о том, что такое успех и как его достичь. Мы берем на себя ответственность за его будущее, не зная, каким оно будет и каким вырастет ребенок – чего он захочет и что будет ему по силам.

В подобных моделях воспитания желания ребенка в расчет не принимаются: «что он понимает в этом возрасте?» У него нет возможности подумать, нравится ли ему дело, которое выбрали для него родители, и чем бы он хотел заняться, если бы решал сам.

Нужно научить детей «мечтать и дерзать», поддерживать их на том пути, который они выбрали сами. И помогать не падать духом, если они совершили ошибку, разочаровались в своем выборе и ищут новую цель.

Иногда амбиции мешают нам увидеть, что у ребенка совсем нет перспектив в той области, на том пути, который мы ему «предначертали». И нас это совершенно не смущает: в конце концов, «терпение и труд все перетрут».

И самое главное: мы понятия не имеем, какие знания и навыки действительно пригодятся нашему ребенку. Что будет востребовано через 10–15–20 лет? Давным-давно, если человек умел читать и писать, это было его «конкурентным преимуществом». К концу XX века стала цениться компьютерная грамотность и люди с цифровыми навыками были звездами в любой компании. Сегодня даже ребенок легко манипулирует гаджетами, а вот умение общаться, взаимодействовать с людьми становится все более редким качеством. Вполне вероятно, в недалеком будущем именно эмоциональный интеллект станет преимуществом при приеме на работу.

Примечательно, что некоторые компании начали отказываться от специалистов с университетскими дипломами: пока те учатся, мир успевает измениться. Они нанимают людей без высшего образования и готовят их на коротких программах для быстрого усвоения знаний и навыков. Глава IBM Джинни Рометти называет таких специалистов «новые воротнички».

Может случиться, что вид спорта, в котором должен преуспеть сын знаменитого спортсмена, исключат из Олимпийских игр, или зрители потеряют к нему интерес, или через 15 лет подобные соревнования вообще отменят. Уже сейчас многие города отказываются от проведения игр, поскольку это очень накладно, да и жители протестуют.

Ставить перед ребенком предельно конкретную цель – с местом, временем, «точкой прибытия» – не только неэффективно, но и разрушительно для его личности, здоровья и эмоциональной сферы. А жесткое целеполагание и сверхвысокая требовательность лишают детей детства. Что же тогда должно стать целью воспитания? Как собрать ребенка в трудную дорогу жизни, что положить в его «рюкзачок»?

«Золотая семерка»

Эффективнее и перспективнее не столько наделять ребенка знаниями, навыками и вести к победе везде и всегда, сколько развивать полезные черты характера, которые помогут ему самостоятельно, без нашей помощи строить свою жизнь, делать ее насыщенной и интересной.

У каждого из нас есть врожденные качества (например, темперамент). А есть те, что приобретаются, воспитываются, – они и должны стать областью приложения наших сил!

Американские психологи Мартин Селигман и Кристофер Питерсон в книге «Сильные стороны характера» описали качества, необходимые для становления успешной личности, способной адаптироваться в разных условиях, добиваться своих целей, управлять своей жизнью. Авторы хотели выделить универсальные черты – те, что ценились в любом обществе и во все времена, а не только в современной североамериканской культуре. Их список состоит из 24 качеств, среди которых есть и храбрость, и мудрость, и чувство юмора, и умение видеть красоту.

Полный список был не слишком удобным для работы в школах и колледжах, поэтому Питерсона попросили его сократить. И он оставил семь сильных сторон, которые, согласно исследованиям, с большой вероятностью приводили к высоким достижениям. «Золотая семерка», на которую мы можем ориентироваться, это:

- твердость характера (grit);
- самоконтроль (self-control);
- энергичность (zest);
- социальный интеллект (social intelligence);
- благодарность (gratitude);
- оптимизм (optimism);
- любознательность (curiosity).

Когда мы обсуждаем этот список с моими клиентами, больше всего вопросов вызывает благодарность. Кажется, при чем тут она? Но когда человек отмечает для себя каждый акт помощи и поддержки, признает то, что другие много делают для него, он начинает верить, что фортуна на его стороне, что он не один в этом мире. Это создает правильный настрой, заряжает оптимизмом и энергией. Благодарность напрямую связана с добротой. Исследования показывают, что доброжелательные, готовые помочь другим люди реже страдают от тревожности и депрессии, у них выше устойчивость к стрессу и удовлетворенность жизнью.

О том, как помогать ребенку формировать полезные качества и сильные стороны характера, мы поговорим на страницах этой книги, сосредоточившись на обсуждении конкретных вопросов, которые задают родители.

Мечтать и дерзать

Мы должны стремиться не к тому, чтобы наш ребенок был первым и самым лучшим в каких-то областях, а к тому, чтобы он учился воплощать в жизнь свои замыслы, контролировать себя, общаться с людьми.

Одну из своих книг я назвала «Успех – дело личное». Так вот, успех – это личное дело ребенка. Придет время, и он сам решит, чего хочет и что может. Безусловно, мы даем ему возможности учиться и пробовать себя. Но мы не должны нагружать его «обязательными достижениями» в одной или нескольких сферах по нашему выбору или ради реализации наших родительских амбиций.

В свое время я окончила Гнесинку, не имея особых способностей к музыке. Родители сказали: «Семилетку окончить ты должна. А дальше будет видно». Я согласилась с их решением. Никто не навязывал мне цель – стать музыкантом во что бы то ни стало. Зато я научилась выполнять большой объем работы «от и до», сосредоточиваться, концентрироваться, познакомилась со многими яркими людьми. Я не стала заниматься музыкой дальше, но ценю, что Гнесинка была в моей жизни.

Мы выросли в условиях, когда преобладала линейная модель жизни: получил образование, поступил на работу, начал делать карьеру по выбранной профессии, добился успеха, вышел на пенсию. Сегодня молодым людям нужно быть готовыми учиться всю жизнь и, возможно, настраиваться на карьеры в разных сферах. А значит, умение ставить перед собой цели – не менее важный навык, чем способность их добиваться.

Очень трудно понять, чего ты хочешь на самом деле, осмелиться сделать свое желание целью, а потом передумать и поставить другую цель. Это тем более невозможно в условиях диктата целеполагания, когда ребенок становится покорным заложником одной цели, навязанной извне.

Важно научить детей «мечтать и дерзать», поддерживать их на том пути, который они выбрали сами. И помогать не падать духом, если они разочаровались в своем выборе, совершили ошибку и ищут новую цель.

Если мы поможем ребенку развить сильные стороны характера, ему будет легче найти свою дорогу в жизни. И тогда главная цель воспитания будет достигнута.

Как давать детям свободу?

Трехлетняя девочка ведет себя абсолютно раскованно в любой обстановке – она может заговорить с незнакомцем, обращаясь к нему на «ты», на пляже бесцеремонно разбудить человека, спящего на соседнем лежаке, в ресторане взять булочку с чужого стола. Родители умиляются до того момента, пока кто-нибудь не сделает замечание, не скажет, что ребенок всем мешает, что его плохо воспитывают. И тогда они начинают возмущаться и объяснять, что это не «плохое», а «свободное» воспитание.

Важные рубежи

Свободное воспитание – тема, которую с подачи Жан-Жака Руссо вот уже три столетия обсуждают философы, психологи, педагоги и, конечно, родители. Есть масса книг, авторы которых утверждают, что, пока дети маленькие, им надо разрешать абсолютно все – тогда они вырастут свободными людьми, а не закомплексованными «маменькиными сынками». Свобода в воспитании действительно очень важна. Но какой смысл мы вкладываем в это слово? И как научить ребенка распоряжаться свободой?

Прежде всего, не надо путать внутреннюю свободу с распушенностью и вседозволенностью. Нам важно построить воспитание так, чтобы ребенок, повзрослев, был способен проявлять свободу воли, то есть свободу настаивать на своем, свободу суждений, выбора, даже если кому-то этот выбор не нравится. Иначе говоря – свободу жить своей жизнью. Это и есть подлинная свобода, основы которой закладываются в самом раннем возрасте.

Первая «свобода», которую получает ребенок, – это свобода движений. Но сразу возникают и ограничения: мы говорим «нельзя», если он хочет сунуть палец в розетку или схватить нож. Он может бегать, играть, шуметь, но только если это не вредит ему и окружающим.

Стремление к свободе и самостоятельности оформляется к трем годам, когда ребенок начинает осознавать свое «Я» – отсюда и первые протесты: нет, не хочу, не буду! Следующий этап «борьбы за независимость» – семь лет: меняется социальная ситуация – ребенок идет в школу и хочет быть взрослым. И, наконец, самый важный рубеж – это подростковый возраст, когда личная свобода выходит для ребенка на первый план и он готов активно отстаивать ее всеми правдами и неправдами. Именно в этот период многие родители начинают гнуть свою линию, резко одергивать детей и в ответ получают бунты, конфликты, яростное сопротивление, испорченные отношения.

Мы редко задумываемся о том, как именно предоставлять ребенку столь желанную свободу. Одни жестко ограничивают детей, чтобы держать все под контролем, другие, напротив, все пускают на самотек, а третьи кидаются из одной крайности в другую.

Но есть и иной, «срединный» путь – я бы назвала его «воспитанием свободой». В этом случае ее дают не спонтанно, ситуативно, а продуманно, постепенно и дозировано, с учетом возраста и характера ребенка, там, где она нужна, и тогда, когда ребенок способен ею разумно распоряжаться.

На все четыре стороны

Когда моим сыновьям было 8 и 12 лет, дочь еще лежала в коляске. Мы вместе выходили гулять, и мальчики постоянно ко мне подбегали и спрашивали: «Мам, можно мы пойдем в тот двор?», «Мам, можно на стадион?», «А это можно?». Я говорила: «Да, можно», если была уверена, что для них это не опасно. Другие мамы удивлялись, почему мои дети не убегают втихаря, как их мальчишки. «Да потому что я разрешаю, а вы всегда запрещаете», – отвечала я. Секрет в том, что, если детям не запрещать всё и вся, они будут спрашивать разрешения, а значит, мы будем в курсе того, как они распоряжаются своей свободой. Разрешения укрепляют родительский авторитет не меньше, а даже больше, чем запреты.

В воспитании свободой я предлагаю руководствоваться «правилом четырех свобод»: это свободное время, свободная игра, свобода выбора занятий и личное пространство.

Свободное время

Когда спрашиваешь родителей, чем их дети заняты в свободное время, они, как правило, удивляются: «Какое может быть свободное время, когда надо и в школу, и в спортивную секцию, и на английский, и...» Действительно, мы стараемся распланировать жизнь наших детей буквально до минуты. Они закованы в жесткие рамки своего расписания, а «выйдя на свободу», не знают, куда себя деть: у них не выработан навык распоряжаться собственным временем. Увидев это, мы тут же решаем, что уж лучше загрузить ребенка еще больше, чем он будет «дурью маяться» или «сидеть в соцсетях». До какого-то момента он старательно следует установленному нами регламенту, пока не взбунтуется и не скажет: «Всё. Хватит. Ничего не хочу».

У ребенка непременно должно быть личное, ничем не заполненное время, когда можно просто ничего не делать или делать только то, что хочется. Для каждого возраста и для каждого ребенка это время свое, его может быть больше или меньше, но оно должно быть. Если такого времени у ребенка нет, это значит, что у него нет возможности побыть наедине с собой, познакомиться со своим «Я».

Свободная игра

Сегодня в жизни детей так много специальных занятий с четкими инструкциями и алгоритмом действий, что когда они слышат «поиграйте во что хотите», то просто теряются. Они не умеют придумывать игры, привлекать других участников, собирать команду. Отчасти это происходит потому, что исчезла дворовая культура – разновозрастные компании, где игры передавались от старших к младшим. Прежние развлечения вытеснены просмотрами мультфильмов и играми на телефоне или планшете.

Все это ведет к утрате внутренней свободы, к зависимости от электронных средств и внешних рамок. Поэтому для детей, особенно дошкольного возраста, очень важны свободные, не навязанные извне, ничем и никем не структурированные игры, где нет заранее установленных правил. В таких играх правила можно придумывать самому, распределять роли, расширять границы времени, пространства, возраста, делать невозможное возможным. Это своеобразный «тренажер воображения»: вот ты мальчик-с-пальчик, а через минуту – астронавт, высадившийся на Луне, потом пират, полководец, волшебник... Вот ты «здесь и сейчас», а через пять минут на своей машине времени отправляешься в путешествие в Средние века или, наоборот, летишь в будущее.

Иногда родителям нужно специально создавать такое пространство, где дети могли бы собираться и проводить время вместе без гаджетов и телевизора.

Свобода выбора занятий

Ребенок быстро привыкает к тому, что за него всё решают и ему не нужно делать выбор. Только он потянулся к вазе с яблоками, как мама тут же дает ему самое, на ее взгляд, лучшее: «Возьми вот это». Он хочет играть в хоккей, а ему говорят: «Нет, секция находится слишком далеко» или «Нет, там будет плохая компания». Я знаю девочку, которая мечтает заниматься верховой ездой. Но ее мама боится лошадей, поэтому девочка вместо конного клуба вынуждена ходить на теннисный корт. Находится тысяча предлогов, чтобы отказать ребенку в его выборе и заставить заниматься тем, что выбрали родители.

Важно, чтобы ребенок, повзрослев, был способен проявлять свободу воли – то есть свободу настаивать на своем, свободу суждений, выбора, даже если кому-то это не нравится. Иначе говоря – свободу жить своей жизнью.

Безусловно, есть занятия, которые мы справедливо считаем необходимыми. Но обязательно должно быть место для одного или двух, которые ребенку действительно по душе. Надо давать ему свободу выбора, не нужно решать за него абсолютно все.

Сложные задачи предоставления ребенку свободы выбора встают перед родителями постоянно. Девочке 16 лет, после окончания школы она не хочет идти в вуз: считает, что лучше сначала два года поработать. Родители переживают: запретить – дочь взбунтуется, разрешить – потом она скажет: «Как вы могли со мной так поступить? Ведь я была еще несмышленным ребенком!» И они приняли решение: «Хочешь работу? Совмещай ее с учебой. Можешь выбрать любой вуз, но учиться ты должна». Они установили один запрет, но в остальном предоставили дочери свободу. Так они пришли к согласию.

Хотим мы того или нет, но неизбежно наступит момент, когда наши уже подростки должны будут выйти из-под «внешнего управления» и начать принимать решения самостоятельно, делать собственный выбор без оглядки на нас. Поэтому наша задача – с самого раннего возраста воспитывать в них решительность, то есть учить выбирать осознанно, учитывая последствия, видеть возможности выбора, его плюсы и минусы, оценивать альтернативы.

Уже в три года можно предложить ребенку выбрать блюда за обедом, одежду на прогулку, книжку, которую мы будем читать ему на ночь. В шесть-семь лет мы расширяем рамки выбора: например, он может сам решить, что купить в магазине в пределах определенной суммы. Выбор подростка еще шире, хотя все равно ограничен нашими условиями. Так ребенок учится распоряжаться своими правами, слушать других, прикидывать, рассчитывать.

Наша задача – с самого раннего возраста воспитывать в детях решительность: учить выбирать осознанно, учитывая последствия, видеть возможности выбора, его плюсы и минусы, оценивать альтернативы.

Личное пространство

Независимо от материального положения семьи ребенку нужна своя территория: комната или уголок, который бы он сам мог оформить и где бы он чувствовал себя в безопасности, потому что туда никто не зайдет без приглашения и без стука, где бы он мог спокойно отдохнуть, в том числе от родителей, и что-то делать без родительского присмотра. Личное про-

странство – это не только территория. Это вещи ребенка, сумки, гаджеты, до которых без его ведома нельзя дотрагиваться, которыми он имеет право не делиться. Мы же порой позволяем себе проверять его карманы на предмет чего-то предосудительного и рыться в рюкзаке, контролируя, все ли он взял на занятия. Мы без спроса заглядываем в его компьютер и телефон. Доходит до абсурда: маме на смартфон приходят уведомления обо всех перемещениях ребенка, все прослушивается и зачастую записывается на видео. Современные мобильные телефоны – самая длинная пуповина, которую мы никак не решимся перерезать. Нарушение границ попирает чувство собственного достоинства и провоцирует ребенка на подростковый протест. И что бы мы ни делали, какие бы технические средства ни придумывали, каких бы айтишников ни нанимали, чтобы взломать его устройства и соцсети, он всегда найдет варианты, как «уйти из-под колпака».

Мы установили много границ, поэтому нужна зона, где дети чувствовали бы себя свободно, где не нарушается их право на уединение, где родители не роются в их вещах и не обнаруживают ничего «случайно».

Нельзя позволять нашим страхам разрушить доверие. Лучше прямо сказать ребенку, заметив перемены в его поведении: «Меня беспокоит, что ты похудел, стал пропускать занятия». Если мы перестанем контролировать каждый его шаг, подавлять любую его инициативу, подглядывать и подслушивать, устраивать за ним слежку, распоряжаться его временем, интересами, общением, пространством, вещами, если вместо этого будем готовы его выслушать, то узнаем намного больше. И тогда сможем не волноваться, что он утаит от нас что-то действительно важное.

Свобода – базовая составляющая нашей жизни. Стремление к свободе заложено в каждом из нас природой, и ответственность родителей состоит в том, чтобы не задавить это ценное качество, а развить у ребенка вкус к свободе и умение ею пользоваться. Если нам это удастся, можно считать, что мы заложили краеугольный камень его будущей успешности и эффективности.

Как устанавливать границы?

Успешный бизнесмен в детстве жил в двухкомнатной квартире в хрущевке. Семья мало что могла себе позволить. С 17 лет ему приходилось зарабатывать на жизнь. Зато у его сыновей есть все, о чем он не смел даже мечтать. Но как раз это его и беспокоит. В школе дети друг перед другом хвастаются семейными машинами, гаджетами, путешествиями. Они уверены, что весь мир у них в кармане, что им можно все. Учатся они без интереса, им бы только проводить время с друзьями. Только и слышишь: «Купи то, купи это». Попытки их как-то приструнить кончаются обидами и ссорами. Папу расстраивает, что мальчики растут неблагодарными, безответственными: «Что ни скажи, они от всего отмахиваются. Как сделать из них нормальных людей, как подготовить к реальной жизни?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.