

Д.Д. Смойкин, О.М. Новосадова, В.А. Сычев,  
М.В. Барышева, Е.И. Николаева

## Что и как отвечать на грубые претензии подростков? Попытка всестороннего ответа

*От редакции:* каждый родитель и педагог, имеющий дело с детьми-подростками, знает, что иногда они откровенно «играют не по правилам». А именно: задают провокационные вопросы, предъявляют претензии в особо циничной и оскорбительной форме либо начинают разводить откровенную демагогию с целью доказать, что родители и педагоги — глупые отсталые люди, ничего не понимающие в сегодняшней жизни, а значит не имеющие права учить и на что-то указывать. Яркий пример такой провокации: «А я не просил меня рожать, поэтому нечего предъявлять мне претензии». Все это делается с одной целью: не договориться со взрослым, не найти точки соприкосновения, а прошупать и найти «слабое место», унижить его, шокировать, вынудить уступить в принципиально важном вопросе.

Еще несколько десятилетий назад такая проблема, наверное, почти не стояла. Позволивший себе слишком вольное заявление молодой человек или девушка тут же получали увесистую оплеуху или иное немедленное и жесткое наказание в сопровождении фразы «знай свое место». Причем под всеобщее одобрение не только старшего поколения, но большинства ровесников.

Сегодня мы живем в более гуманном мире, в котором подобное «затыкание ртов» не приветствуется. Напротив — одобряется доброжелательный и равноправный диалог с бунтующим подростком и обсуждение, что же именно не нравится ему в поведении родителей. На эту тему написано очень много, но, на наш взгляд, часто упускается ключевой момент. А именно: как сбить воинственный настрой у молодого человека, которому в данный момент хочется просто «побить» родителей доступными средствами, и именно поэтому он бросает свои обвинения, часто просто ставящие их в тупик. Ведь чтобы подросток сел за стол переговоров, ему нужно понять, что родители — не дураки и не слабаки, и «побить» их вряд ли удастся. И понять это очень быстро.

Как добиться такого понимания? Что ответить родителям на провокацию собственного ребенка **немедленно**, чтобы он «сбавил обороты», «включил голову» и задумался? Этот вопрос мы задали разным

людям, имеющим прямое отношение к проблеме. Кто-то из них сам только недавно вышел из подросткового возраста и хорошо помнит себя в состоянии «гормональной бури», кто-то сумел воспитать и в чем-то обуздать собственных детей-бунтовщиков, осознав при этом важные жизненные истины, кто-то много лет успешно работает семейным психотерапевтом и опирается на богатый профессиональный опыт, кто-то исходит из результатов научных исследований и экспериментальных данных. Этим людям мы предложили список самых типичных подростковых претензий и манипуляций и попросили дать рекомендации родителям — как отвечать. Ответы участников опроса — очень разные — и легли в основу данного материала.

### Список претензий-манипуляций

- Я не просил меня рожать.
- Вы меня не понимаете, вы — не я.
- Родители моих друзей так не поступают.
- Я у тебя всегда плохой, что бы я ни сделал.
- Я уже не ребенок.
- Оставь меня в покое!
- Тебе плевать на меня.
- Вы не можете мне приказывать/помыкать мной.
- Вы не хотите меня понимать.
- Вы не желаете считаться с тем, что я уже не ребенок (я уже взрослый), не даете мне прав, как у взрослого, а все время твердите об обязанностях, ответственности.
- Вы не желаете уважать мое мнение (вкусы, предпочтения, друзей).
- Вы лезете в мою жизнь (в мою комнату и заставляете там убираться, а это моя территория, мое дело, убираться там или нет, мне, может, нравится мой бардак).
- Вы постоянно меня ограничиваете (разговоры по телефону, сидение в интернете, даете мало карманных денег).
- Вы постоянно навязываете мне какие-то скучные домашние дела, от которых меня тошнит (вынести ведро, подмести пол).
- Вы не хотите меня защищать и понимать, если я допущу ошибку. Вы присоединяетесь к учителям, которые нас ругают.



**Смойкин Дмитрий Дмитриевич** — учащийся Московского полиграфического колледжа.

**Новосадова Ольга Михайловна** — директор по персоналу ООО «Технологии и Системы Защиты». Общий стаж работы в кадровых службах различных организаций, в том числе крупных, — 32 года. Сегодняшняя работа включает три основных направления: юриспруденцию, психологию и управление персоналом.

**Сычев Василий Алексеевич** — учредитель и генеральный директор ООО «Дом». Образование: Международный Институт Менеджмента «ЛИНК» по специальности «Менеджмент организации». Школа бизнеса открытого британского университета «ЛИНК». Непрерывное самообразование.

- Вы скучные, серые, «зацикленные» на быте. Никаких мыслей о «высоком».
- Вы смирились с несправедливостями жизни, не желаете бороться, нападать на «плохих» (см. события в Украине).
- Вы покупаете себе новые шмотки (вещи и т. д.), а когда я прошу, говорите, что нет денег (зачем вам вообще новые шмотки. Вы уже свое отгуляли и отвеселились).
- Вы «достали» своим занудством! Это нельзя! Это опасно! Нет никакой опасности. У меня все под контролем (хотя я — «зацепер» и катаюсь на крыше поездов).
- Вы ничего в жизни не понимаете, ни во что не «врубаетесь», вы отсталые, а все пытаетесь меня учить.

Отдельная тема, которая не может быть выражена конкретным вопросом. Подросток «экспериментирует» над родителями, пытается их вывести из себя дурацкими выходками, провокациями и т. д. Что делать, если вы видите, что он, например, истерит, а сам внимательно и, как ему, кажется, незаметно наблюдает за вашей реакцией. Как раз и навсегда отбить охоту вами манипулировать и пытаться «подобрать ключик»?

*Последнее примечание:* участников интервью мы попросили, по возможности, ответить на каждый вопрос в двух вариантах. В первом случае — как на манипуляцию, не имеющую под собой реальных оснований (например, когда подросток заявляет, что родителям на него плевать, хотя никогда не был обделен их вниманием), во втором — как на обоснованную претензию. Хотя бы отчасти.

#### Отвечает Дмитрий Дмитриевич Смойкин

##### **Я не просил меня рожать.**

*Ответ:* так иди и убей себя. А если хочешь жить, то живи, как надо — а не как тебе в голову взбредет.

##### **Вы меня не понимаете, вы — не я.**

Подросток пытается преподнести себя как личность, а не раба родителей/учителей. *Ответ:* мы тебя отлично понимаем, ты никакой не уникальный, все, на полном серьезе, это прошли. Далее привести пример из своей юности, чтобы он по эмоциональному состоянию совпадал с состоянием ребенка.

##### **Родители моих друзей так не поступают.**

Дмитрий не дал ответа.

##### **Я у тебя всегда плохой, что бы я ни сделал.**

Дмитрий не дал ответа.

##### **Я уже не ребенок.**

*Ответ:* когда тебе удобно, ты ребенок, а когда нет — взрослый.

##### **Оставь меня в покое!**

*Ответы:* я тебя кормлю, одеваю, здесь ничего твоего нет. Ты должен жить по моим правилам в моем доме. Ты ничего не делаешь по дому (если такое имеется).

##### **Тебе плевать на меня.**

Дмитрий не дал ответа.

##### **Вы не можете мне приказывать/помыкать мной.**

*Ответ:* еще как можем. Мы твои родители и мы обеспечивали и продолжаем обеспечивать тебя. Хочешь быть самостоятельным — устройся на работу.



Далее показать сайты рынка труда, цены на квартиры, высчитать расходы на коммунальные услуги, еду и одежду для демонстрации всего ужаса самостоятельности.

**Вы не хотите меня понимать.**

*Претензия безосновательная. Ответ:* ты требуешь от нас не понимания, а потакания тебе.

*Претензия имеет основания. Ответ:* а что бы сделал ты на нашем месте?

Затем описать в красках ту ситуацию, которая вынудила родителей поступать именно таким «неправильным» образом со своим ребенком. Если попытается отделаться общими словами — «долбить» уточняющими вопросами, пока не поймет, что очень мало знает о своих родителях, а значит — не имеет права их огульно судить.

**Вы не желаете считаться с тем, что я уже не ребенок (я уже взрослый), не даете мне прав, как у взрослого, а все время твердите об обязанностях, ответственности.**

*Претензия безосновательная. Ответ:* да не проблема, сынок/дочурка. Устраивайся на работу, снимай свою квартиру, сам покупай себе еду и одежду и делай, что душе угодно, взрослый ты наш.

*Претензия имеет основания.* Дмитрий затруднился с четким ответом. Рекомендовал каким-то образом донести мысль, что большая сила требует большой ответственности. Например, сославшись на историю вымышленного супергероя «Человека-паука», по вине которого погиб его дядя Бен<sup>1</sup>.

**Вы не желаете уважать мое мнение (вкусы, предпочтения, друзей).**

*Претензия безосновательная. Ответ:* в каком месте мы это делаем? Приведи примеры.

*Претензия имеет основания. Ответ:* а ты не желаешь уважать наше мнение относительно твоих вкусов, предпочтений, друзей.

**Вы лезете в мою жизнь (в мою комнату и заставляете там убираться, а это моя территория, мое дело, убираться там или нет, мне, может, нравится мой бардак).**

*Претензия безосновательная. Ответ:* в каком месте мы это делаем? Приведи примеры.

<sup>1</sup> С этого эпизода, собственно, начинается история одного из самых известных голливудских супергероев — «Человека-паука». Это был обычный студент-«ботаник». Однажды в лаборатории с ним происходит ЧП, в результате которого юноша становится суперменом со сверхъестественными способностями. Благодаря им молодой человек обезвреживает (будучи переодетым в специально сшитый костюм) нескольких преступников, попадает на телевидение и становится местной звездой. Естественно, зазнается. Однажды он не помогает пожилому охраннику задержать воришку. Когда же охранник спрашивает: «Почему Вы ничего не сделали? Вы же супермен», — презрительно отвечает: «Это Ваша работа — ловить всякую мелочь». А на следующий день Человек-паук узнает, что кто-то проник в дом его дяди (который вырастил его, заменив отца) и попытался совершить кражу. Дядя обнаружил вора и был застрелен. Преступника поймали по горячим следам (собственно, сделал это сам Человек-паук). И только тут он с ужасом увидел, что это тот самый воришка, за которым гнался пожилой охранник.



**Барышева Марина Викторовна** — окончила Московский институт психологии и психотерапии Российской академии наук (РАН); курсы повышения квалификации Российского православного университета. Опыт работы в Национальном фонде защиты детей от жестокого обращения, координатор программы, в Российском православном университете (преподаватель, психолог), в детском доме и детском саду комбинированного вида. Работа с зависимостями и созависимостями.

**Николаева Елена Ивановна** — доктор биологических наук, профессор кафедры психологии и психофизиологии ребенка Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Заместитель редактора журнала «Психология образования в поликультурном пространстве» (изд-во ЕГУ).



*Претензия имеет основания. Ответ:* никто бы не лез, если не было бы нужды на это. Бардак бардаком, а грязь это — уже другое. Никто не просит тебя книги расставлять в алфавитном порядке, просто вытирай пыль и т. д. Ведь ей и нам приходится дышать.

**Вы постоянно меня ограничиваете (разговоры по телефону, сидение в интернете, даете мало карманных денег).**

*Претензия безосновательная. Ответ:* в каком месте мы это делаем? Приведи примеры. (Я даю такой ответ на многие подобные претензии, так как такой ответ с большой вероятностью приведет ребенка в ступор. Обычно детям не хватает злопамятности запоминать такие моменты — лично мне не хватало.)

*Претензия имеет основания. Ответ:* а ты постоянно ограничиваешь сам себя в спорте/учебе и т. д. После этого нужно убедить подростка в несоответствии затрачиваемого им времени на развлечения/развитие.

**Вы постоянно навязываете мне какие-то скучные домашние дела, от которых меня тошнит (вынести ведро, подмести пол).**

*Претензия безосновательная. Ответ:* это малая доля того, что ты мог бы делать. После этого дать намек на возможное увеличение этих дел.

*Претензия имеет основания. Ответ:* давай составим график твоих обязанностей (чтобы в глазах подростка было количество дел, сверх которых уже ничего не будет, и он был спокоен, что не перенапрягается).

**Вы не хотите меня защищать и понимать, если я допущу ошибку. Вы присоединяетесь к учителям, которые нас ругают.**

*Претензия безосновательная. Ответ:* так ты еще и ни разу не был прав, чтобы встать на твою сторону.

*Претензия имеет основания. Дмитрий затруднился с ответом.*

**Вы скучные, серые, «зацикленные» на быте. Никаких мыслей о «высоком».**

*Претензия безосновательная. Дмитрий затруднился с ответом.*

*Претензия имеет основания. Ответ:* а ты знаешь людей, живущих иначе?

После этого объяснить, что трудно быть кормильцем семьи. Да и вообще взрослым человеком

**Вы смирились с несправедливостями жизни, не желаете бороться, нападать на «плохих» (см. события в Украине).**

Дмитрий признался, что на этот вопрос он вообще не знает, как ответить так как сам вечно его задает себе (не про Украину, а вообще в целом).

**Вы покупаете себе новые шмотки (вещи и т. д.), а когда я прошу, говорите, что нет денег (зачем вам вообще новые шмотки. Вы уже свое отгуляли и отвеселились).**

*Претензия безосновательная. Ответ:* мы покупаем себе одежду ровно так же, как и тебе — по необходимости в ней. А ты просишь деньги на ерунду всякую.

*Претензия имеет основания. Ответ:* убеди нас в нужности того, о чем ты просишь, а не просто клянчи это. Может быть, тогда наш ответ будет иной.

**Вы «достали» своим занудством! Это нельзя! Это опасно! Нет никакой опасности. У меня все под контролем (хотя я, например, — «зацепер» и катаюсь на крыше поездов).**

*Претензия безосновательная. Привести ему пример смертей зацеперов и т. д. и попытаться объяснить, что случайности и случай нельзя держать «под контролем».*

*Претензия имеет основания. Дмитрий затруднился с ответом.*

**Вы ничего в жизни не понимаете, ни во что не «врубаетесь», вы отстающие, а все пытаетесь меня учить.**

*Претензия безосновательная. Нужно элементарно задавить подростка интеллектом и большей эрудицией, ставя в неловкое положение незнанием разных исторических фактов, жизненных аспектов и т. д. (если вы этого не можете, то он прав).*

*Претензия имеет основания. Дмитрий затруднился с ответом.*

**Отдельная тема, которая не может быть выражена конкретным вопросом. Подросток «экспериментирует» над родителями, пытается их вывести из себя дурацкими выходками, провокациями и т. д. Что делать, если вы видите, что он, например, истерит, а сам внимательно и, как ему, кажется, незаметно наблюдает за вашей реакцией. Как раз и навсегда отбить охоту вами манипулировать и пытаться «подобрать ключик»?**

Дмитрий не дал ответа.

**Дополнительный комментарий:** в воспитании работает прием из области интернет-троллинга. Необходимо на всю агрессию и негатив, исходящий от подростка, не просто не отвечать негативом со своей стороны, а даже наоборот — вести себя максимально позитивно и доброжелательно. Большинство подростков из-за недостатка «топлива» для своего эмоционального всплеска будут вынуждены успокоиться, и беседа перейдет в менее напряженную обстановку.

**Отвечает Ольга Михайловна Новосадова**

**Я не просил меня рожать.**

На самом деле, эти слова — результат внутренних размышлений молодого человека о смысле нашего пребывания здесь, на Земле (даже если он и не отдаёт себе отчёта). Я всегда помнила, что ребёнок действительно не просил меня рожать. Но религиозная традиция в семье помогла мне отвечать на этот вопрос. Сын видел, как трепетно мы все ухаживали за бабушкой и дедушкой. Вот эти связи в семье также помогают отвечать на важные вопросы.

**Вы меня не понимаете, вы — не я.**

В силу генетической неповторимости все люди разные. Мы ищем людей с большим количеством то-

чек соприкосновения. Надо приучать ребёнка к пониманию других людей, показывать красоту и привлекательность познания других людей, необходимость владения этим знанием в жизни.

**Родители моих друзей так не поступают.**

Каждый идёт своим путём, хотя в детстве очень важен фактор «стадности». В этом есть свой плюс — воспитываем коммуникативные качества. Мы обязаны формировать окружение своих детей, формировать мировоззрение.

**Я у тебя всегда плохой, что бы я ни сделал.**

Тако говорить нельзя, как может твоё дитё быть плохим? Ребёнку надо говорить, что он замечательный, а вот какой-то «второй он» поступает плохо.

**Я уже не ребенок.**

*Ответ:* вот и поступки должны быть взрослые, ответственные.

**Оставь меня в покое!**

Хорошо помню это страстное желание побыть одной в своём детстве и юности. Но тогда мы жили довольно тесно: в каждой комнате по несколько человек. Надо не «нарываться», не стоять под стрелой.

**Тебе плевать на меня.**

Взрослые должны вести себя так, чтобы *никогда* ребёнок не мог тебе этого сказать!

**Вы не можете мне приказывать/помыкать мной.**

Ссылаемся на Семейный кодекс, где прописаны обязанности родителей. Воспитание подразумевает поощрение и наказание. Этот принцип действует и в отношении всего живого в природе.

**Вы не хотите меня понимать.**

Взрослым необходимо *учиться понимать* детей.

**Вы не желаете считаться с тем, что я уже не ребенок (я уже взрослый), не даете мне прав, как у взрослого, а все время твердите об обязанностях, ответственности.**

Так надо давать эти права. Более того — как можно чаще привлекать ребёнка к работе и помощи. Безусловно, не перекаладывая на его хрупкие молодые плечи своих проблем.

**Вы не желаете уважать мое мнение (вкусы, предпочтения, друзей).**

Я всегда очень уважительно и почтительно отношусь к вкусам и предпочтениям других людей. Тем более, эти самые вкусы в семье и формируются.

**Вы лезете в мою жизнь (в мою комнату и заставляете там убираться, а это моя территория, мое дело, убираться там или нет, мне, может, нравиться мой бардак).**

Нельзя так халатно относиться к своим родительским обязанностям. Надо чётко себе представлять, что хочешь: абсолютную чистоту и порядок или хорошие отношения с подростком. Этот анклав, то есть его территория, входит в общую площадь всей квартиры.

Уметь договариваться с ребёнком. Учить его умению договариваться с родителями.

**Вы постоянно меня ограничиваете (разговоры по телефону, сидение в интернете, даете мало карманных денег).**

Дети должны видеть, как взрослые себя ограничивают.

**Вы постоянно навязываете мне какие-то скучные домашние дела, от которых меня тошнит (вынести ведро, подмести пол).**

Я сама не люблю домашние дела, но надо распределять обязанности. А от грязи люди болеют — по данным ВОЗ, 80% болезней человечества от несоблюдения санитарно-гигиенических правил и норм.

**Вы не хотите меня защищать и понимать, если я допущу ошибку. Вы присоединяетесь к учителям, которые нас ругают.**

Надо хвалить!!! Хвалить щедро, поддерживать молодого человека. Многие учителя ругают детей, а надо поощрять и наказывать, поощрять и наказывать...

**Вы скучные, серые, «заикленные» на быте. Никаких мыслей о «высоком».**

Надо быть интересным себе, интересным детям: читать, ходить в музеи, на концерты, встречаться с интересными людьми и т. д. Ребёнок должен формироваться в этой творческой обстановке.

**Вы смирились с несправедливостями жизни, не желаете бороться, нападать на «плохих» (см. события в Украине).**

В 1993 г. сама снаряжала сына-подростка отнести еду солдатикам около Белого дома. Пассионарная теория этногенеза Л. Гумилёва — очень интересна.

**Вы покупаете себе новые шмотки (вещи и т. д.), а когда я прошу, говорите, что нет денег (зачем вам вообще новые шмотки. Вы уже свое отгуляли и отвеселились).**

Дети должны участвовать (хотя бы косвенно) в распределении материальных благ в семье. Заодно и научатся распоряжаться деньгами.

**Вы «достали» своим занудством! Это нельзя! Это опасно! Нет никакой опасности. У меня все под контролем (хотя я, например, — «зацепер» и катаюсь на крыше поездов).**

Пусть дети видят в больницах, как страдают люди. И не рискуют своей уникальной жизнью. Но если молодого человека непреодолимо тянет «на экстрим», надо проверить его почки и надпочечники: вдруг не вырабатывается в достаточном количестве адреналин. Обычно людей с такими сложностями тянет на неоправданный риск: прыгать со скалы, обгонять на дорогах другие машины и т. д.

**Вы ничего в жизни не понимаете, ни во что не «врубаетесь», вы отсталые, а все пытаетесь меня учить.**

Надо быть в курсе многих событий. И говорить, говорить, говорить, разговаривать с детьми.



**Отдельная тема, которая не может быть выражена конкретным вопросом. Подросток «экспериментирует» над родителями, пытается их вывести из себя дурацкими выходками, провокациями и т. д. Что делать, если вы видите, что он, например, истерит, а сам внимательно и, как ему кажется, незаметно наблюдает за вашей реакцией. Как раз и навсегда отбить охоту вами манипулировать и пытаться «подобрать ключик»?**

Если подросток «экспериментирует» над родителями — он познаёт мир во всей широте. Надо предоставить ему эту возможность. Если Вы видите, что он, например, истерит, а сам внимательно и, как ему кажется, незаметно наблюдает за вашей реакцией, пытаться «подобрать ключик» — это особая сложная тема. Все вопросы решаются в каждом конкретном случае отдельно.

**Дополнительный комментарий:** главное — любить! Быть вместе, а не жить своей (такой важной, насыщенной, интересной) жизнью. Мне всегда было интересно с детьми. Им так не хватает этого интереса!!!

#### Отвечает Василий Алексеевич Сычев

Прежде чем ответить на поставленные вопросы, хочу отметить следующее: многие из них — типичные проявления одного манипулятивного приема. Его суть — открытый выпад в адрес оппонента, которого нужно заставить почувствовать свою вину перед тобой. А цель приема — занять доминирующее положение. Причем как в конкретном споре с данным человеком, и в отношениях с ним в целом.

Поэтому начну с того, что такое обвинение, и что в принципе нужно делать, если вам бросают его в лицо.

Обвинение — это такой стиль общения, который, к несчастью и в прямом смысле слова, повсеместно применяется в обществе. К несчастью, потому что виновный человек не может быть счастливым. Виновность и счастье — это два противоположных состояния. Применяется же такой стиль общения для того, чтобы занять доминирующую позицию. Принцип «кто первый наехал тот и прав» не нов и может применяться как осознанно, так и неосознанно. Просто потому, «что так все делают». Стыд и виновность — это одно и то же чувство. Другими словами, стыд — это осознание своей вины, а истоки вины, в свою очередь, лежат в боязни наказания со стороны доминирующей особи. Чувство стыда вызывает нарушение правил поведения, установленных в стае, группе, обществе и т. п.

В человеческом обществе эти правила достигли наибольшего развития и постоянно усложняются вместе с развитием технологий. По сути дела, именно это называется культурой. В любой стае или группе животных установлен порядок доступа к пище, партнеру противоположного пола и т. д. Если установленный порядок нарушается особью с небольшим статусным уровнем, то неизбежно следует наказание со стороны доминирующих особей (вожак, родители и т. д.). В этом случае провинившаяся особь должна выразить

покорность (например, поджать хвост или опустить голову, здесь уместно вспомнить поговорку «Повинную голову меч не сечет»). По сути дела, доминантная особь должна вызывать у окружающих чувство вины. Если идет вожак стаи, лидер, царь, все должны поджать хвосты, опустить головы или встать на колени.

По мере развития человеческого общества вместе с уменьшением агрессивности снижается и роль агрессии в доминировании, а значит, подчиненный уже не обязан всегда быть виновным (я начальник — ты дурак). Но, к сожалению, заставить окружающих чувствовать вину и в настоящее время — самый простой способ стать лидером. Поэтому очень многие люди — осознанно или не осознанно — им пользуются.

Простой бытовой пример: муж пришел домой поздно, задержался в гараже, так как пил пиво с друзьями. Договориться с женой о том, что такой поступок не является «правонарушением», не получается. Поэтому он знает, что его будут ругать. Естественный выход из сложившейся ситуации заставить жену — чувствовать вину. Дальнейшее развитие событий каждый может легко представить себе из личного опыта. Скорее всего, наш герой вспомнит и плохие кулинарные способности жены, и то, что она плохо прибирается, ну и, конечно, «тяжелая артиллерия» — ребенок которого не умыли, не одели, неправильно воспитали и т. д. и т. п. Понятно, что жена, защищаясь, применит ту же технику и вспомнит много неприятных для мужа вещей, чтобы заставить его чувствовать вину. Постепенно обоюдные обвинения входят в норму и практически любой разговор заставляет его участников чувствовать вину. И вот уже счастье становится в данной семье редким гостем. Выйти из такой ситуации, конечно, непросто, но возможно. И сделать это можно, только если все участники перестанут применять технику обвинения. Прежде всего, необходимо понять, что такое общение делает всех несчастными, и захотеть изменить ситуацию. После этого можно постепенно учиться общаться без взаимных обвинений.

В нашем случае актуальным является еще один момент — переходный возраст. Это возраст, когда ребенок становится взрослым. То есть он учится не быть безусловно подчиненным, а занимать, в той или иной мере, доминирующую позицию. Поэтому если в вашей семье практикуется обвинительный стиль общения, обвинения в ваш адрес просто неизбежны.

Что же делать в этом случае?

Первое — надо принять тот факт, что ваш ребенок повзрослел, и начинать привлекать его к решению важных семейных вопросов. Особенно тех, которые касаются его. В менеджменте это называется делегированием. Куда поставить шкаф, куда поехать отдыхать и даже на что потратить деньги (может, не все сбережения, но какой-то небольшой фонд). Выгоду от этого получают обе стороны. Ребенок будет чувствовать, что его мнение уважают и действительно считают взрослым. Но, что самое важное для родителей, если он сам будет участвовать в принятии решения, его не надо будет заставлять это решение воплощать в жизнь.

Да, возможно, совместно принятые решения будут не всегда идеальными для вас, но зато ребенок сам и без всякого контроля будет их реализовывать, что сохранит немало ваших нервов, да и просто времени. Еще один важный момент: при делегировании надо заранее договориться, когда и как вы будете проверять результат (если это необходимо). В противном случае ребенку будет казаться, что вы влезаете в его дело: сначала отдали мне этот вопрос, он мой, а теперь лезут. Поэтому нужно закрепить время и процедуру проверки. Например: «проверять уборку комнаты я буду во вторник и субботу вечером».

Второе — понять, что в большинстве случаев в конфликте не бывает одной безусловно правой стороны. Всегда правы обе стороны. Дело в том, что чувство справедливости — очень субъективное чувство. Как правильно разделить яблоко? Надо дать большую часть его хозяину или поделить между всеми поровну? В обоих случаях будут и обиженные, и справедливые, с их точки зрения, одаренные. Поэтому надо научиться самому вставать на сторону зрения ребенка и его попробовать обучить тому же.

Третье — если вас втягивают в диалог с обвинениями, у вас есть только четыре выхода из сложившейся ситуации: признать вину и начать оправдываться, начать обвинять в ответ, прервать диалог, попытаться объяснить оппоненту, что такой стиль общения неприемлем. И вместе научиться не использовать обвинения в разговорах. Обратите внимание: отказаться от обвинения должны обе стороны. К сожалению, в жизни, если вас вынуждают вступить в обвинительный диалог, очень редко удается применить последний способ, но в семье это возможно. Да, очень сложно, и прежде всего — сложно отказаться родителям от обвинений в адрес ребенка. Но возможно.

Итак, чтобы я ответил на данные обвинения.

#### **Я не просил меня рожать.**

Если это чистой воды обвинение, имеющее целью просто заставить чувствовать вину, я бы (на практике я так и делал) объяснил бы ребенку, что такой стиль общения неуместен и предложил бы вместе научиться общаться без обвинений. Если продолжить взаимные обвинения или начать оправдываться, ничего хорошего не получится, и перестать общаться тоже нельзя. Тут обязательно нужно обсудить еще один момент. Родителям, надо передавать ребенку свой опыт, а значит им иногда нужно указывать на то, что он что-то делает неправильно, без этого не обойтись. Но в этом случае взрослый должен не обвинять и наказывать, а учить. А ребенок — и ему это нужно объяснить — должен не бояться и чувствовать себя виноватым, а извлекать урок. Мне удалось это объяснить ребенку. Хотя самому научиться не наказывать, а учить — очень сложно.

Поскольку ответ на чисто обвинительные «предъявы» один (о нем я рассказал только что), я буду ставить после них фразу «Чистое обвинение».

#### **Вы меня не понимаете, вы — не я.**

*Ответ:* конечно все люди разные. Расскажи, что тебя волнует, и попробуем вместе придумать, чтонибудь интересное.

#### **Родители моих друзей так не поступают.**

*Ответ:* хорошо давай вместе придумаем, как нам поступать и чем тебе заниматься.

#### **Я у тебя всегда плохой, что бы я ни сделал.**

Чистое обвинение.

#### **Я уже не ребенок.**

*Ответ:* согласен. Наверное, я это не заметил. Давай вместе решать семейные вопросы. Особенно те, которые касаются тебя.

#### **Оставь меня в покое!**

*Ответ:* давай договоримся, что у тебя будет время, когда я тебя трогать не буду, можешь лежать в кровати страдать и плевать в потолок, можешь даже сам выбирать, когда это делать, но не более столько-то часов в неделю, но в этом случае столько-то часов будешь заниматься активным отдыхом, вместе решим каким, пробежка, фитнес и т. д. Кстати, если апатия очень часта, то это могут быть не только гормональные или психологические вопросы, но и вопросы питания, например, нехватка витаминов. Попробуйте проконсультироваться с врачом.

#### **Тебе плевать на меня.**

Чистое обвинение.

**Вы не можете мне приказывать/помыкать мной.**

*Ответ:* вообще-то можем, но ты уже вырос и давай решать вопросы вместе.

#### **Вы не хотите меня понимать.**

*Ответ:* давай попробуем научиться понимать друг друга. Расскажи, что тебя волнует, я расскажу, что меня в детстве волновало, а потом попробуем придумать для тебя интересное занятие.

**Вы не желаете считаться с тем, что я уже не ребенок (я уже взрослый), не даете мне прав, как у взрослого, а все время твердите об обязанностях, ответственности.**

*Ответ:* согласен. Давай определим права и обязанности. Большинство вопросов, которые касаются тебя, и многие общие вопросы в семье давай решать вместе.

**Вы не желаете уважать мое мнение (вкусы, предпочтения, друзей).**

*Ответ:* хорошо расскажи, что тебе интересно, я расскажу, что интересно мне сейчас и в твоём возрасте, а потом попробуем вместе решить, чем тебе заняться, какую профессию выбрать и т. д.

**Вы лезете в мою жизнь (в мою комнату и заставляете там убираться, а это моя территория, мое дело, убираться там или нет, мне, может, нравится мой бардак).**

*Отступление:* вообще, вопрос уборки — краеугольный камень общения. В большинстве случаев он очень



запущен и мы не умеем решать его без насилия. Мне тоже не удалось его полностью решить. Пожалуй, возможен только один способ сделать комнату чистой — чтобы этого захотел сам ребенок. Ну, или заставлять, но это будет все сложнее и сложнее. Можно поймать его на том, что к нему в гости ходят друзья противоположного пола, можно попробовать предложить позвать друзей в гости, а потом намекнуть, что им может не понравиться бардак.

*Ответ:* согласен, это твоя территория. Предлагаю договориться. Садимся за стол переговоров, как взрослые, и напишем, что ты там можешь делать без всякого спроса и разрешения, а что должен делать.

**Вы постоянно меня ограничиваете (разговоры по телефону, сидение в интернете, даете мало карманных денег).**

*Ответ:* хорошо, давай вместе установим правила, кто и чем может заниматься (есть вариант, когда можно попробовать распределить обязанности всех членов семьи, я работаю, занимаюсь такими делами, тогда-то отдыхаю, ты учишься, делаешь такие дела, тогда-то отдыхаешь).

**Вы постоянно навязываете мне какие-то скучные домашние дела, от которых меня тошнит (вынести ведро, подмести пол).**

См. ответ на предыдущий вопрос.

**Вы не хотите меня защищать и понимать, если я допущу ошибку. Вы присоединяетесь к учителям, которые нас ругают.**

*Ответ:* согласен, постоянно ругать нельзя. Давай определим вместе, чем ты будешь заниматься, и я буду поддерживать тебя в этих вопросах.

**Вы скучные, серые, «зацикленные» на быте. Никаких мыслей о «высоком».**

Чистое обвинение.

**Вы смирились с несправедливостями жизни, не желаете бороться, нападать на «плохих» (см. события в Украине).**

*Ответ:* агрессия — это всегда плохой способ решения вопроса, она всегда порождает ответную агрессию, и вопрос часто становится нерешаемым в принципе. Примеров тому, к сожалению, намного больше, чем бы хотелось. Например, вместо того, чтобы договориться о совместном использовании Святой земли с просвещенным и очень развитым для того времени арабским обществом, европейцы попробовали решить этот вопрос силой. И до сих пор уже много веков мы — их потомки — платим за это решение.

**Вы покупаете себе новые шмотки (вещи и т. д.), а когда я прошу, говорите, что нет денег (зачем вам вообще новые шмотки. Вы уже свое отгуляли и отвеселились).**

*Ответ:* хорошо, давай попробуем некоторые статьи бюджета (деньги, которые заработали мы) распределять вместе. А если тебе нужны свои деньги, я помогу тебе устроиться на подработку. Я, например, первый раз работал летом в 14 лет и потом каждое

лето месяц-два работал и деньги тратил, как сам захочу.

**Вы «достали» своим занудством! Это нельзя! Это опасно! Нет никакой опасности. У меня все под контролем (хотя я, например, — «зацепер» и катаюсь на крыше поездов).**

*Отступление:* тут случай сложный, подросткам надо больше адреналина, и они всегда будут кататься, прыгать и даже разбиваться. И ничего здесь не поделаешь. Есть только один выход — экстремальный спорт. В спорте обычно предусмотрены средства защиты, процедуры, позволяющие избежать серьезных травм, и есть тренер, который сможет за этим проследить.

*Ответ:* хорошо, я согласен, что риск это «круто», но самоубийство — глупо. Давай сядем и обсудим варианты видов спорта, которыми ты можешь заниматься. Или ты боишься с парашютом прыгать? Если так, я тебя понимаю, это действительно страшно — я как-то пробовал. Если нет, записывайся в секцию.

**Вы ничего в жизни не понимаете, ни во что не «врубаетесь», вы отстающие, а все пытаетесь меня учить.**

Чистое обвинение.

**Отвечает Елена Ивановна Николаева**

Ко мне приходит на собеседования пара: муж и жена. Они рассказывают о своей дочери. Она пожаловалась своей подружке. Та украла у матери перстень. Они продали его (за 500000 руб!!!). Родители не могут найти эти деньги. Мама подружки не беспокоится по этому поводу, полагая, что «бедной девочке надо помочь». А девочка отказывается от самого факта кражи. Родители боятся, что их 15-летняя дочь спрятала деньги, чтобы «заказать» родителей.

Конфликты «отцов и детей» — вечная тема. Но если в романе Тургенева говорится о различии в подходах к описанию картины мира, то сейчас часто это и различие в подходах к пониманию центральной европейской ценности — человеческой жизни.

Причин тому много, и они требуют отдельного описания. Достаточно пока сказать о центральной причине: смене авторитарного воспитания в семьях не на демократический (как думают родители), а на либерально-попустительский.

Ранее любой взрослый по определению был значим для ребенка, и все институты государства — от детского сада до любого учреждения — жестко поддерживали этот статус взрослого.

Сейчас изменилось представление о взаимоотношениях взрослого и ребенка. И новое представление требует уважительного отношения к каждому из участников диалога, причем часто полагают, что взрослому нужно доказывать правоту собственной позиции, а не требовать ее беспрекословно выполнять.

Родители, весьма часто неточно понимающие, что такое демократия (недаром в СМИ слово «демократ»



часто имеет негативный коннотат), полагают, что применяют демократические методы воспитания, хотя на деле просто попустительствуют любым требованиям любимого чада.

Демократический стиль воспитания требует и от ребенка, и от взрослого связи между свободой и необходимостью, а на практике — гармоничного сочетания прав и обязанностей. Это означает, что у ребенка ровно столько прав, сколько обязанностей. У дошкольника есть право смотреть телевизор сколько хочется, если есть обязанность самому утром встать, одеться и идти в детский сад. Если такой обязанности нет, то родители регулируют время отправления ко сну (поскольку их обязанность утром отводить его в детский сад).

У школьника есть право гулять на улице сколько хочется, если есть обязанность самому учить уроки и распределять время между занятиями и отдыхом, и т. д.

Мы предложили 40 девятиклассникам и 23 ученикам одиннадцатых классов написать сочинение на тему «Как я понимаю слова “свобода” и “ответственность”». Чтобы дети не сковывали себя условиями, писать можно было анонимно. Дети писали добровольно и достаточно откровенно. Удивительным оказалось то, что 50% девятиклассников и 82,5% выпускников школы не связывают понятия «свобода» и «ответственность». Более того, 25% девятиклассников противопоставляют эти понятия: «Ответственность — это в какой-то мере антоним к слову “свобода”... Если есть ответственность, то свободы уже нет, и наоборот. Свобода — отсутствие ответственности». Только 15% девятиклассников и 13% учеников 11-х классов считают, что эти понятия неразрывно связаны.

Что же вкладывают дети в понятия «свобода» и «ответственность»? «Свободный человек — это человек, никому и ничем не обязанный... Свобода — чувство независимости от других, от обстоятельств... Свобода — это когда все дозволено.. Свобода — это когда есть деньги, нет родителей и школы... Свобода — “зеленый свет” для любых поступков человека... Свобода — это когда стоишь с бутылкой пива за пультом дискотеки и куришь что-нибудь хорошее, например, “Kent”». Определения ответственности фактически не встречаются, поскольку она воспринимается альтернативой свободе. Наиболее ярким ее определением было такое: «Ответственность — это наказание за свободу».

Основным выводом при анализе сочинений является то, что все ученики, участвующие в эксперименте, пишут только об одном аспекте свободы — «свободе от...» Ни один из них не сказал ни слова о «свободе для...», то есть свободе, которая нужна для созидания, творчества, возможности масштабного строительства и т. д. Деление свободы на два вида было предложено Э. Фроммом. С его точки зрения, зрелая личность нуждается не столько во внешней свободе, определяемой обстоятельствами, сколько во внутренней, связанной с реализацией замыслов и активной деятельностью.

Отсюда и те претензии, которые дети предъявляют взрослым: они знают, что ответственность за все несут именно они, а потому и претензии предъявляются к ним, а не к себе.

Общение, при котором подросток утверждает, что родители не могут приказывать, а родители велют устраиваться на работу, снимать жилье и т. д., — не является таковым. Это взаимная манипуляция.

Стоит помнить, что мудрый первый идет на компромисс и усаживается за стол переговоров. А потому родители в таком случае, когда подросток предъявляет к ним претензии по поводу ограничения его свободы, говорят: «Хорошо. Давай взаимно слушаем друг друга». И в ходе переговоров родители показывают те негативные явления, которые им видятся как следствие поступков ребенка.

Вполне возможно, что он их не услышит, если он впервые начинает разговаривать с ними, и ранее не было такого общения. Нужно предоставить ему в таком случае пройти по пути, который кажется ему правильным.

Это встреча с третьим законом Ньютона: сила действия равна силе противодействия. Лучше, если ребенок освоит его силу уже до года. Тогда последствие знакомства с объективными законами природы проходят более мягко. Ребенок двигается медленно, а потому встреча со столбом, падение на пол — болезненное, но не смертельное мероприятие. Оно позволяет понять ребенку то, что есть вещи, к которым он должен приспосабливаться, хочет он этого или нет.

Если уберечь ребенка от этого, или после удара о стол бить стол со словами, что он обидел ребенка, у ребенка вряд ли возникнет ощущение, что он несет ответственность за встречу со столбом и потому должен научиться с ним не встречаться. Будет формироваться субъективная картина мира, в которой нет объективных законов, но все соответствует волюнтаристскому желанию ребенка. Вместе с ростом ребенка будут расти его желания, но не ответственность.

Конечно, сейчас многие родители могут сказать, что да, время упущено. Но что делать сейчас, когда подросток начинает качать права и требовать от родителей принести в жертву желаниям дитяти собственные потребности и желания?

Есть только одна последовательность действий, которая может привести к успеху, но не значит, что она будет безболезненной для всех. Когда-то Козьма Прутков утверждал, что мудрость сокращает жалобы, но не страдания.

1. Сесть за стол переговоров и пытаться выслушать ребенка с условием, что он тоже будет слушать.
2. Высказать аргументы в пользу своей позиции и показать проблемные места в позиции ребенка.
3. Если он будет настаивать на своей правоте, — дать возможность осуществить задуманное (если это не ведет к смерти, но может быть весьма болезненным для него).



4. Когда он окажется в той ситуации, о которой вы его предупреждали, не начинать общение словами: «Я тебе говорил(а)...» Просто поддержать и все. С этой точки зрения родители являются подушкой безопасности, но не теми, кто все делает за ребенка или, напротив, загоняет его в угол.

5. Вновь начать договариваться. Но уже на других условиях.

С маленьким ребенком все просто. Если он поймет (ознакомившись благодаря гематомам на теле с третьим законом Ньютона), что есть неизбежные последствия, которые можно рассчитать, зная правила, он начнет рано изучать правила и спрашивать о них родителей. Если обучать подростка встрече с законом Ньютона, больно будет всем, потому что подросток будет встречаться не с простым столом, а с чем-то более значимым и опасным — в том числе для жизни. Но личностного роста не бывает без боли. Это опять — третий закон Ньютона. Зато больно ударившись, подросток поймет, что нужно знать правила и что очень часто эти правила знают родители. И тогда возникнет желание их не просто слушать, но услышать.

Однако и родители не должны быть вечно правыми менторами. Они должны быть близкими людьми, которые первыми идут на разговор, в котором нет попытки загнать друг друга в угол, но есть желание найти решение, удовлетворяющее всех.

Тем не менее, как бы вы ни любили вашего отпрыска, не нужно думать, что вы никогда не услышите от него несправедливых высказываний. Вы ведь слышите такие высказывания от своих коллег и даже друг от друга. Такие высказывания возникают, когда встреча с законами природы и общества оставляет особенно болезненные последствия.

Подросток тоже бывает больно обижен друзьями или окружением. При этом у него нет никого ближе родителей. Если они не научили подростка делать высказывания без претензий к другим, они, конечно, услышат подобные слова. Однако они сами выросли из подросткового возраста и должны сдерживать свои эмоции, чтобы начать конструктивный разговор.

Обвинение (скажем, «Вам на меня плевать», «Вы не хотите меня понять», «Я — иной» и т. д.) может быть необоснованно, а может и иметь некоторые основания (например, из-за проблем на работе родители действительно очень мало уделяют внимания ребенку). Как признать вину, как извиниться, как договориться о том, что надо сделать шаг навстречу друг другу, изменить отношения?

В обоих случаях нужно начать ответ словами: «Давай поговорим. Что случилось?»

Это высказывание подростка — неумело высказанная просьба: «Услышьте меня. Мне плохо». Постарайтесь за формой высказывания услышать этот зов к вам. Вне зависимости, уделяли вы ранее внимание ему или нет — не оправдывайтесь. Это сейчас не нужно. Выслушайте и попробуйте в совместном обсуждении найти выход из создавшей ситуации. Покажи-

те ребенку, что в самой тупиковой ситуации есть новые возможности, а вы для него — надежная поддержка.

**Я не просил меня рожать.**

**Оставьте меня в покое!**

**Вы не желаете считаться с тем, что я уже не ребенок (я уже взрослый), не даете мне прав, как у взрослого, а все время твердите об обязанностях, ответственности.**

Подобные высказывания тоже повод сесть за стол переговоров. Вы говорите, что обязаны отвечать за ребенка до его совершеннолетия. И до тех пор, пока он живет с вами под одной крышей. Потому что семья — это некоторое сообщество, где люди несут ответственность не только перед обществом, но и друг перед другом.

При этом вы говорите, что как только ваш сын (дочь) возьмут на себя ответственность за что-то — вы ее снимаете с себя. При этом действительно нужно перестать мелочно отслеживать все действия ребенка. Проследите и подсчитайте, сколько раз за день вы сделали замечания и сколько раз похвалили. Если есть существенный перебор в сторону порицания, может, стоит пересмотреть свой подход к ребенку? Возможно, со стороны кажется, что его совсем не за что хвалить. Попробуйте увидеть, чем положительным он походит на вас и вашего(шу) супруга(у).

Постоянные повторы некоторых требований не ведут к их выполнению, но поднимают в душе раздражение, которое препятствует желанию слышать, что тебе говорят. Еще раз обговорите, за что отвечает ваш ребенок, и некоторое время не интересуйтесь этим.

Постоянные нудные претензии часто бывают, когда родители боятся за своего ребенка, например, что он не сдаст ЕГЭ или сдаст не на те баллы, которые запланировала семья. На ребенка насаждают в школе учителя, дома терроризируют родители. Но и он ведь тоже переживает. Однако его переживания никого не волнуют, поскольку взрослые учитывают свои переживания (они ведь их чувствуют), полагая, что ребенку — все равно (они ведь не могут залезть к нему в душу). Когда он говорит «Мне все равно», — это та отмазка, которую он использует, когда ощущает, что весь мир против него.

Поддержите его. Перестаньте спрашивать про оценки. Спросите — нужна ли ему помощь. Если нужна — обсудите, что можно сделать.

**Родители моих друзей так не поступают.**

На этот вопрос можно ответить, что, возможно, у тех родителей другие дети или они имеют другие задачи в жизни. И вновь — это повод для обсуждения широкой проблемы будущего. Какие цели ставит ваш ребенок? Какими методами он собирается их достигать? Предложите пути решения и помощи. Укажите подводные камни.

Не ловитесь на эмоциональном подтексте этого высказывания. Вообще лучше говорить с ребенком в

состоянии, когда вы выпалились и готовы управлять своими эмоциями. Не устраивайте такие разговоры, когда все устали.

**Я у тебя всегда плохой, что бы я ни сделал.**

Это реально просьба о поддержке. Окажите ее, а не переходите на крик, что ребенок сам заслуживает такого отношения.

Чем больше вы будете говорить с ребенком, тем меньше ему нужно будет провоцировать вас такими выражениями. Часто родители думают, что их ребенок не хуже других. Но они забывают ему сказать об этом, требуя его быть все лучше и лучше. У него создается ощущение, что его не любят и что он не достоин любви. Это не самый лучший мотиватор достижений. Покажите, что вы верите в него. Именно поэтому вы обращаете внимание на ошибки. Скажите о своих чувствах к нему, что вы гордитесь, что у вас такой ребенок.

Очень часто родители свою тревогу за судьбу ребенка превращают в ежедневные замечания по поводу того, сколько времени он занимается теми или иными уроками. Попробуйте поверить в то, что ваш ребенок — ваш ребенок, а потому он впитал все особенности вашей личности и вашего(шей) супруга(и). Вы ведь тоже не всегда были наделены такой мудростью, которая есть у вас сейчас.

Попробуйте спрашивать не об оценках, которые он получает в школе, а о знаниях, которые он там приобретает? Что он читает? Почему? Если вы хотите, чтобы ваш ребенок чем-то интересовался, попробуйте поинтересоваться этим сами. Чтобы он видел, что его родителям интересны не только оценки, которые (иногда несправедливо) ставят учителя, а личность своего ребенка и его знания. Покажите, что готовы поддерживать.

**Вы не можете мне приказывать/помыкать мной.**

Приказывать и помыкать вы, конечно, не можете. Но требовать — вполне. Вновь — вы садитесь за стол переговоров. Почему ребенок воспринимает ваши требования как приказ или помыкание? Узнайте у него об этом.

Возможно, он уже говорил вам это, и вы при этом переставали «наезжать»? И тогда он усвоил этот надежный механизм манипуляции вами, но вы сами подарили его своему ребенку.

Покажите, что больше не ловитесь на его провокации (но не говорите об этом такими словами — это повод для очередного скандала). Для этого достаточно спокойного разговора, в котором вы не взрываетесь и не кричите. Тогда ребенок поймет (возможно, неосознанно), что вы больше не ловитесь на удочку манипуляции, а значит, вас нечего провоцировать. А на серьезный разговор он не готов, поэтому хотя бы такие претензии вы больше не будете слышать.

**Вы не желаете уважать мое мнение (вкусы, предпочтения, друзей)?**

**Вы лезете в мою жизнь (в мою комнату и заставляете там убираться, а это моя территория,**

**мое дело, убираться там или нет, мне, может, нравится мой бардак).**

**Вы постоянно меня ограничиваете (разговоры по телефону, сидение в интернете, даете мало карманных денег).**

**Вы постоянно навязываете мне какие-то скучные домашние дела, от которых меня тошнит (вынести ведро, подмести пол).**

Это целый комплекс примерно одинаковых претензий, суть которых состоит в том, что есть области жизни ребенка, в которых он не хотел бы вас видеть. Думаю, это претензия имеет право на жизнь.

Вы садитесь с ребенком за стол переговоров и начинаете обсуждать, что вы должны отслеживать, потому что от этого зависит будущее ребенка, а что вы можете спустить на тормозах.

Когда-то давно я требовала от сына, чтобы он поддерживал нужный мне порядок в своей комнате. У меня был такой аргумент: ты вырастишь, женишься и как ты будешь жить с другим человеком — он бросит тебя, потому что будет нуждаться в другом уровне чистоты. На что мой сын сказал, что он постарается столько зарабатывать, чтобы этим занимался кто-то другой. Он действительно выполнил свое желание.

Перестаньте быть мелочным по любому поводу. Выберите основные группы вопросов, где ваши требования сохраняются, и уберите все другие группы. Если вам не удалось научить ребенка чистоте до подросткового возраста, вряд ли это удастся теперь.

**Вы не хотите меня защищать и понимать, если я допущу ошибку. Вы присоединяетесь к учителям, которые нас ругают.**

Это жесткий аргумент. Никогда не нужно присоединяться к учителям, чтобы добывать вашего ребенка, оставив его без поддержки. Если нужно показать учителю, что вы на его стороне, останьтесь наедине с учителем и скажите, что вы согласны с его позицией. Но ребенок должен знать, что вы будете защищать его всегда. Нужно показывать, что если ребенок допустил ошибку, вы готовы поддерживать его, пока он ее исправляет (а не исправлять ее за него). Поддержка и исправление — разные вещи. Если вы сами всегда исправляли все ошибки ребенка, вряд ли он знает, как это тяжело. И тогда легко их делать. Ошибки должны быть исправлены самим человеком. Это научит его поступать правильно. Родитель только настаивает на ее исправлении, рассказывает, как это делается, но не делает ничего сам.

Если ребенок будет знать, что вы на его стороне, он не будет манипулировать вами.

**Вы скучные, серые, «заикленные» на быте. Никаких мыслей о «высоком».**

**Вы смирились с несправедливостями жизни, не желаете бороться, нападать на «плохих» (см. события в Украине).**

Это тоже предлог поговорить. Поговорить о том, как обеспечивается высокое и духовное. Стоит пого-



ворить с подростком о ваших ценностях и о том, как они обеспечиваются. Попробуйте поговорить с ребенком о его мечте. Подскажите, как ее можно осуществить. Возможно, ему это надо. Поговорите о ваших мыслях о сложных проблемах современности. Объясните свою позицию. Расскажите о том, что есть разные позиции: кто-то сгорает факелом, как Данко. А кто-то лечит людей, качественно выполняет свою работу, увеличивая уровень добра в мире, опираясь на теорию малых дел. Каждая позиция имеет право на жизнь. Нет единственного правильного решения.

**Вы покупаете себе новые шмотки (вещи и т. д.), а когда я прошу, говорите, что нет денег (зачем вам вообще новые шмотки. Вы уже свое отгуляли и отвеселились).**

Хорошо, когда ребенок участвует в распределении денег в семье со школьного возраста. Он привыкает к тому, как делятся средства, на что они уходят. Важно показать, что потребности есть у каждого члена семьи. И потребность в отдыхе есть у каждого вне зависимости от возраста.

**Вы «достали» своим занудством! Это нельзя! Это опасно! Нет никакой опасности. У меня все под контролем (хотя я — «зацепер» и катаюсь на крыше поездов).**

Думаю, здесь ничего сделать нельзя. Потому что родители каким-то образом не сформировали в ребенке чувство опасности в детстве. Здесь можно только вспомнить про третий закон Ньютона. Когда-то такой подросток получит обратную связь от мира, где законы не учитывают тот факт, что люди могут о них не знать. И стоит радоваться, если это не отразится на здоровье ребенка. Чувство опасности нужно сформировать в дошкольном возрасте. Если это не произошло, остается радоваться тому, что сегодня все обошлось.

**Вы ничего в жизни не понимаете, ни во что не «врубаетесь», вы отсталые, а все пытаетесь меня учить.**

Если это сказано в эмоциональном состоянии, это можно пропустить мимо ушей. Если это повторяется постоянно, вы упустили свой шанс воспитать человека, уважающего вас. Возможно, все можно вернуть, реально поставив такого подростка перед третьим законом Ньютона в виде необходимости зарабатывать на карманные деньги. Предложить поработать где-то в течение трех летних месяцев, чтобы он понял, что такое работа, что такое ответственность и что такое усталость.

**Отдельная тема, которая не может быть выражена конкретным вопросом. Подросток «экспериментирует» над родителями, пытается их вывести из себя дурацкими выходками, провокациями и т. д., что делать, если вы видите, что он, например, истерит, а сам внимательно и, как ему кажется, незаметно наблюдает за вашей реакцией. Как раз и навсегда отбить охоту вами манипулировать и пытаться «подобрать ключик»?**

Здесь нужно помнить, что это вы научили его манипулировать вами тем, что включались в манипуляции. Единственный путь решения проблемы — перестать ловиться на манипуляции. Это означает, что вы не взвываетесь и не кричите (возможно, после этого вы отставали от ребенка, и он это использовал). Вы садитесь за стол переговоров и требуете от него принятия определенных обязательств. Тогда, зная, что все закончится принятием обязательств, он навсегда забудет вами манипулировать. Он ведь и делал это, потому что таким образом вы, разозлившись, переставали предъявлять свои требования.

Спокойный разговор, требование некоторого решения проблемы, когда обе стороны меняют свое поведение, и каждый приобретает определенный уровень ответственности — залог того, что ребенок отступит от провокаций.

#### **Вместо заключения.**

Родители и дети имеют право на ошибку. Потому что они постоянно встречаются с новыми требованиями (хотя бы потому, что ребенок растет), и не всегда все готовы к разрешению проблемы.

Дело не в ошибке, а в том, чтобы на них учиться. Именно поэтому при совершении ошибки ребенком не нужно выполнять все правильные действия самому, нужно научить поступать правильно и попросить исправить ошибку. Родитель демонстрирует не правоту («я же говорил!»), а поддержку. Тогда у ребенка будет постепенно формироваться адекватная картина мира. Если родители будут иметь одни обязанности, а дети — только права, у них не будет адекватной картины мира. В этой картине мира все должны будут ребенку просто потому, что он есть и он уникален. И в этой картине мира основные претензии будут к родителям.

Не нужно быть мелочным. Предоставьте ребенку область свободы, где он сам отвечает за последствия своих действий, оставив лишь те области, от которых реально зависит жизнь и будущее ребенка.

#### **Отвечает Марина Викторовна Барышева**

Мне предложили ответить на высказывания детей в отношении своих же родителей (см. список в начале статьи). Вот что в итоге получилось.

*С первого же шага возникает встречный вопрос, а на какую фразу родителей подросток отвечает: «Я не просил меня рожать»? Человек не будет обороняться, если на него не нападают! Родители полны ропота и ворчания на детей, которых сами произвели на свет и растили и воспитывали.*

Родители не хотят знать и учитывать причины такого поведения. Они хотят изменить последствия. Если полный человек кушает пончики и удивляется, почему он не худеет, здесь нам всё ясно и понятно. А когда нам хамит наш собственный ребёнок, мы удивляемся, почему он такой?

Родители, которые просят ответы на эти вопросы, говорят: «Ой, у меня в семье появился подросток, что

мне делать? Он нам говорит: «Я не просил меня рожать», — что нам ему ответить, чтобы победить его? Помогите нам сделать так, чтобы он продолжал нам подчиняться (но мы называем это «слушаться»), нам так удобно. Ведь раньше он нам не хамил. Что с ним вдруг случилось?»

Какие непослушные дети, поразительно! Сказала: «Сходи в магазин», — не сходил. «Убери постель», — не убрал. «Вымой посуду», — пальцем не пошевелил. Сил моих больше нет, в гроб загонят. Отдам в детдом, в интернат, в Суворовское училище — там из тебя сделают человека.

Таким родителям я рекомендую пройти свою психотерапию. Бегом, ещё вчера, иначе будет беда — наркотики, алкоголь, много сексуальных связей и их последствий (СПИД, рождение больных детей, брошенные дети).

*А ведь дети — зеркало своих родителей!*

Родителям важно помнить, что дети (особенно маленькие) обучаются правильному поведению, наблюдая за поведением окружающих их людей, значимых для них людей, которыми являемся мы, родители. А дети очень внимательный народ.

Отношение детей к родителям — это зеркальное отражение родителей — и к своим престарелым родителям, и к своим детям. Чтобы изменились дети, прежде необходимо измениться родителям. Требовать от других больше, чем от себя, гораздо легче и проще, но **нерезультативно**. Или получается результат, противоположный ожидаемому.

Почему сегодня молодые люди совершают поступки, ведущие к саморазрушению (курят, пробуют наркотики, алкоголь, вступают в добрачные половые отношения)? Трагедия в том, что в детстве за них **все** решали родители, желающие своим детям «только добра». «Я знаю лучше тебя». «Ну, ты еще поучи меня». «Закрой рот, когда говорят старшие». «Пока я тебя кормлю — будешь делать то, что я говорю».

Высказывание древнего мудреца: «Цель воспитания — научить наших детей обходиться без нас».

Хрупкая детская душа. Как легко можно разрушить в ней зародыш **Человека** с большой буквы. Кем будут наши дети? Будут ли они рабами своих родителей или будут самостоятельными, цельными личностями?

Работая со взрослыми людьми, я в какой-то момент поняла, что работа психолога есть исправление тех ошибок, которые допустили их родители по отношению к этим людям в детстве. В результате этих ошибок у них появились проблемы и комплексы во взрослой жизни, которые мешают им быть счастливыми и в полной мере реализовать себя.

*Что посеешь, то пожнешь! Любовь родителей к детям — это **сеяние**. Ответная любовь детей к родителям — это **жатва**.*

Когда я провожу семинары для родителей, у которых есть трудности в воспитании своих детей, задаю вопрос: «Что вас привело на семинар?».

Ответы: «как заставить детей делать уроки?», «как заставить чистить зубы?», «как заставить убирать за собой игрушки или вещи?». Звучит: как **произвести насилие** над собственным ребёнком? «Как приучить 15-летнего ребёнка убирать за собой?» (Хочется спросить: а что Вы делали на протяжении 15-ти лет?)

У меня сложилось впечатление, что родители **вдруг** узнали, что у них есть дети. Если родители не справляются со своими обязанностями — у меня вопрос: чем они занимались, пока рос их ребёнок? Если вы хотите вырастить благородное растение, за ним необходимо ухаживать, то есть уделять очень много своего драгоценного времени. А сорняки растут сами, их даже не надо поливать.

Среди моих знакомых, есть семья, где **вдруг** появился 12-летний подросток. Папа с самого рождения его называет — «Это моя опора и надежда». А мама — «Это смысл всей моей жизни». Конечно, я им говорила, что нельзя опираться на детей, тем более маленьких. Не дети должны быть смыслом их жизни — это детям не под силу. Они слушали, но не слышали и пропускали мимо ушей. Что вызывает у меня радость — что мальчик сопротивляется этому, как может. Когда был маленький, задавал вопрос: «А вы меня любите?» Он как бы говорит: «Просто любите меня без условий!» Семья материально обеспеченная, и у мальчика много разных гаджетов. Недавно, даря ему очередную навороченную игрушку, его мама сказала: «Ты должен быть счастлив и гордиться, что у тебя такие замечательные родители!» Он сказал: «Чем гордиться? В чём тут моя заслуга?» Мама повернулась ко мне с вопросом: «Ну, Вы, как психолог, ответьте, почему он хамит?»

Какое-то время мне довелось работать в Национальном фонде защиты детей от жестокого обращения. Проблема насилия над детьми в России и сегодня является одной из самых острых. В 2007 году от рук собственных родителей погибли 2,5 тысячи детей. Пострадало шесть тысяч детей. Ежегодно от 50 до 55 тысяч несовершеннолетних находятся в розыске. В прокуратуру направлено 179 тысяч материалов о неисполнении родителями и опекунами обязанностей по воспитанию детей. 50 тысяч материалов — о лишении родительских прав. 36 тысяч родителей были лишены родительских прав. При этом примерно 700 тысяч детей живет в неблагополучных семьях, и никто не знает, что происходит за закрытыми дверями некоторых квартир. Там избивают детей и издеваются над ними. И речь идет не о каких-то пьяницах или маньяках. Это вполне «добропорядочные» люди, которые пользуются уважением друзей, соседей и сотрудников. В то время эти страшные данные были приведены на заседании правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. Сегодняшнюю статистику я не знаю, но слышала, что она еще ужаснее.

Недавно позвонил мужчина с вопросом: «Моей дочери исполнилось 18 лет, я могу продолжать её бить или уже нельзя, так как она совершеннолетняя и может по-



дать на меня в суд?» Я спросила: «А Вы только суда боитесь? А потерять уважение и любовь дочери не страшно?» Он ответил, что она его давно ненавидит.

Если ребенок делает то, что ему не положено делать, и вы бьете его за это, то, вероятнее всего, он никогда больше этого делать не будет. Такой метод воздействия, безусловно, будет «срабатывать». Но то, что «срабатывает», не всегда является наиболее эффективным средством. Пройдет время, и дочка скажет отцу: «Сегодня твоя взяла, ну погоди, придет время, и я с тобой рассчитаюсь!»

Когда в СМИ проходит информация, что дочь зачала убийство своих родителей, или уже совершила намеренное, или внук убил свою бабушку, отнимая пенсию, — мы осуждаем их, забывая, что этих детишек вырастили именно **эти родители**. А «...собака бывает кусачей только от жизни собачьей...» — как поётся в одной детской песенке. Здоровый ребенок всегда ведет себя как ребенок. И только ребенок с больной, изломанной психикой проявляется как взрослый. И причина кроется всегда в его родителях.

Вы знаете, что каждый родитель в среднем ежедневно предъявляет своим детям свыше 2000 беспрекословных требований? Что представляют собой беспрекословные требования? Это требования, предполагающие немедленное исполнение. Звучат они примерно так: «Вставай. Пора в школу. Одеться. Позавтракай. Убери за собой посуду. Почисти зубы. Причеши волосы. Накорми собаку. Заверни завтрак. Не забудь сделать уроки. Убери свою обувь. Собери игрушки. Выключи телевизор. Накрой на стол. Сделай уроки. Помойся». Как же тут не «оглохнуть» от бесконечного потока поучительных речей?! Наши требования могут быть высказаны и в таком тоне: «Сейчас же сделай это, а не то хуже будет!»

А теперь представьте, если бы ваш начальник так же обращался с вами на работе! Нетрудно догадаться, что вы бы тут же начали поиск новой работы. Любый уважающий себя человек возмутится, если так будут разговаривать с ним супруг(а) или друзья.

Наши дети не могут заняться поисками новой семьи. И когда они не могут выразить свои чувства, то эти самые чувства находят свое выражение в их поведении. Они становятся упрямыми и неподатливыми, начинают вредничать и слоняться без дела, забывать о своих домашних обязанностях или просто игнорировать их. Вместо пустых разговоров и напоминаний лучше сделайте дружеский шаг навстречу. Например, дайте своему ребенку расческу или зубную щетку с зубной пастой, если он забыл причесаться или почистить зубы.

Иногда наше раздражение возникает только по отношению к определенному возрасту ребенка, к которому мы особо чувствительны. Одна мать не может понять людей, которые выходят из себя, ухаживая за младенцем. «Я любила этот возраст, — говорит она. Что я не выношу, так это когда они вырастают настолько, что начинают дерзить. Когда дочь говорит что-нибудь дерзкое, я знаю, что мне нужно выйти из комнаты.»

Другая мать чувствует совсем противоположное: «Уход за беспомощным младенцем меня просто изводил. Но позже, когда мой сын хотел все изучить и во все влезть, я получала истинное удовольствие!»

Прежде чем приступить к этой статье, я разговаривала с родителями, у которых в семье есть подростки. *Большинство* из них ответили, что у них таких проблем не возникает. Безусловно, есть трудности, но люди любят своих детей и стараются помогать в этот крайне сложный период их взросления. Помня себя в старших классах, относятся с пониманием и, конечно, с любовью к своим чадам. Сейчас так много умной литературы и грамотных психологов, что подобных вопросов не должно возникать.

Конечно, с родителями, критично настроенными к своим детям, необходимо беседовать отдельно, чтобы помочь им перестроиться, приобрести иной взгляд. Например, часто родители считают недостатками ребенка некоторые характерные черты его темперамента. Наш тип темперамента зависит от врожденных анатомо-физиологических особенностей, от общего типа нервной системы.

Ребенка *сангвиника* упрекают в повышенной подвижности, в том, что быстро переключается с одного дела на другое, что не переживает по поводу своих неудач.

Ребенка *флегматика* — в медлительности, несобранности, бесчувственности, безразличии, в тугодумии, нелюдимости.

Ребенку *холерика* достаётся больше всех: за подвижность, за неуравновешенность, за дерзость, за вспышки гнева, истеричность, за страстную увлечённость одним делом — любит рисовать, или спорт, или читать, а про уроки и домашние обязанности забыл.

Ребенка *меланхолика* упрекают, что он слишком чувствителен, всё принимает близко к сердцу, его легко обидеть, что он капризный, плаксивый, медлительный, рассеянный, малообщительный, живёт своей внутренней жизнью.

Приведу примеры из практики, как изменили свое поведение мамы после прохождения психотерапии.

На приёме молодая мама, которая рассказала: «Родителям просто невозможно найти «золотую середину» в вопросах воспитания собственных детей. Так трудно не впадать в крайности. Я была единственным и поздним ребенком. Родители обращались со мной как с фарфоровой статуэткой, и из-за этого я чувствовала себя обязанной им жизнью, зажатой и боязливой, чтобы не расстроить их. Я дала себе слово, что никогда не буду гиперпекающей матерью, что приложу все силы, чтобы не мешать моему будущему ребенку расти. Я давала возможность дочери пробовать делать все самой. Я стремилась приучить ее принимать самостоятельные решения и постоянно подбадривала ее: «Будь смелее! Не будь маменькиной дочкой!» Чего я добилась? Лишь одного: к десяти годам она стала законченным невротиком!»

Я поняла, что, вдаваясь в противоположную крайность, я воспитала такого же боязливого и зажатого ребенка, которой была я. Она просто не была готова к тому, чтобы самостоятельно принимать решения и пробовать свои силы в различных видах деятельности. Я была готова быть взрослой уже в 7 лет, а она и в 10 хотела быть маленькой. Она другая, не такая, как я». На следующей встрече женщина поделилась тем, как после консультации она смогла решить свою проблему. Она рассказала эту историю дочери, держа её у себя на коленях: «Доченька, я пришла к выводу, что ты еще мала, чтобы ездить на велосипеде по шоссе. Ты сама не можешь выбрать лагерь, в котором будешь отдыхать. Ты не готова самостоятельно сделать покупки в магазине». Женщина даже не ожидала, что дочка так обрадуется этому решению. Девочка, прижавшись к ней, сказала: «Мамочка, а я никак не могла понять, почему я должна быть взрослой? Можно я ещё побуду ребёнком?»

Так тяжело найти это равновесие между гиперопекой и невниманием!

Одной маме надоело все время напоминать своим детям, что в их обязанности входит накрывать на стол к ужину. И она решила повлиять на них по-другому: В тот вечер, закончив готовить ужин, она выложила все продукты на стол, села и стала молча ждать. Пришли дети и спросили: «Чего мы ждем, мама?» В тот момент маме было гораздо проще высказаться в поучительном тоне: «Нам бы не пришлось ждать, если бы вы вовремя делали то, о чем я просила вас уже сотню раз!» Вместо этого мама кратко и ненавязчиво ответила: «Приборы и тарелки». Дети быстро поставили необходимые столовые приборы и посуду, и у мамы с тех пор не было в этом отношении никаких проблем.

Другая мама, чьи дети никогда не складывали на место без напоминания свою грязную одежду, просто заявила следующее: «С сегодняшнего дня я буду стирать только ту одежду, которая находится в корзине для грязного белья». Затем от слов она перешла к делу, и ту одежду, которая не попадала в корзинку, она оставляла нестиранной. Дети поняли, что грязное белье должно всегда находиться в корзине.

Конечно, чаще на консультацию приходят мамы, но вот пример отца. Его жена два месяца находилась в больнице на сохранении второго ребёнка. Дочери 12 лет, она, конечно, скучает по маме, часто капризничает, не хочет помогать отцу. У мужчины был вопрос: «Что делать с вещами, которые дочь разбрасывает по всей квартире? Это и учебники с тетрадками, и школьная форма, и игрушки. Каждое утро повторяется одна и та же история: бег по квартире с криками «где мои вещи?». Когда девочка легла спать, отец все вещи дочери сложил в большую коробку, и дома порядок, и вещи в одном месте. Утром все были довольны, девочка сказала: «Прикольно, а мне нравится твоя идея!» Мужчина сказал: «Слава Богу, одной проблемой стало меньше!»

Представьте себе такую семью, где каждый старается поддержать другого члена семьи, где вниматель-

но прислушиваются друг к другу и выходят из конфликтных ситуаций без обид, и каждый получает то, что хочет. Вы думаете, в этих семьях всё получается легко и просто? Теперь — ДА! Но сколько вложено труда? Причём каторжного труда, каждодневного, ежечасного, ежесекундного. Пройдя свою психотерапию, они научились слушать и слышать потребности самых близких и родных людей. Говорить о своих желаниях и аргументировать их важность. Эти люди потратили своё время и свои деньги, чтобы получить тот результат, который радует и родителей, и их детей.

Реже я работаю с детьми и подростками, чаще с их родителями и жалобами на своих детей. Хотя на первую встречу приглашаю родителей именно с детьми. У меня есть замечательная методика. С помощью игры можно понять, как они привыкли общаться: какой интонацией, какими фразами, просьба это или приказ. Чаще достаточно одной встречи, чтобы родители сами увидели и признали свои ошибки. Это происходит очень аккуратно, корректно, красиво, интересно, в виде игры. Никого этот метод не вводит в смущение. Ещё он хорош при работе с супружескими парами.

*Если вас «задели» — значит, в мире два больных: он, который задел вас в силу своего психологического нездоровья, и вы, который в силу своего психологического нездоровья оказался задетым. Ведь здоровый человек унижен и оскорблён быть не может. Воля любого сказать что-то в наш адрес, наша же воля — принять это или не принять.*

Избегайте часто требовать от детей то, что они вполне могут сделать самостоятельно. Повторяющиеся изо дня в день требования оставляют слишком мало возможностей для совершения самостоятельных поступков или действий. Если вы все же предъявляете какое-то требование ребёнку, то делайте это аккуратно и корректно, избегая нотаций и недовольства по поводу того, что он когда-то сделал или не сделал.

Нельзя научить самостоятельности, можно только предоставить возможности для того, чтобы ребенок ее проявлял. Другими словами, нельзя научиться плавать, сидя на берегу. Ребенок никогда не научится вовремя вставать по утрам, если мы день за днем будем будить его сами. Чаще задавайте себе такой вопрос: «Что я сделал для того, чтобы мой ребенок сумел самостоятельно проявить себя в том или ином деле?» Например: «я задумала научить сына стирать белье» или «решила позволить дочери самостоятельно пойти на прием к зубному врачу». Убедитесь, что дети вполне смогут справиться с той ответственностью, которую вы собираетесь возложить на них. Постепенный переход вашего ребенка к самостоятельности внесет много положительных перемен в его поведение и пройдет более естественно и безболезненно, чем, скажем, если вы дождетесь, когда ему стукнет шестнадцать или восемнадцать, и внезапно заявите следующее: «Ты ведь уже взрослый — поступай, как знаешь!»



Нельзя перед ребёнком ставить цель. Ребёнку важно помочь сформулировать её. И если в процессе достижения цели он понимает или чувствует, что это ложный путь или не его дорога, *помочь* найти другую.

Особое внимание можно уделить тому, чтобы возлагаемая ответственность вселяла в ребенка уверенность в себе. Например, вместо того чтобы говорить: «Пора бы тебе самому научиться стирать белье», скажите в поощрительном тоне: «Я заметила (или я не сомневаюсь), что ты вполне прилично справляешься со всеми порученными делами самостоятельно. Думаю, что теперь ты сумеешь сам постирать свое белье». Избегайте вешать на ребенка ярлыки, некоторые из них могут приклеиться к ним навсегда:

- он бестолковый;
- она лучше всех;
- он трус;
- она гениальна;
- он из неблагополучной семьи;
- она отстала в развитии;
- он ничего никогда не видит;
- он трудный подросток.

Ярлыки, приклеиваемые к детям, загоняют их в жесткие рамки, выйти из которых потом чрезвычайно трудно. Они искажают их представления о себе и своих потенциальных способностях. Дети становятся такими, какими они себя считают на основании того, что думаем о них мы. Ярлыки могут стать удобной отговоркой как для нашего ребенка, так и для нас самих. А иногда нашему ребенку нужно будет добиваться большего, чем то, на что он способен, ведь его способности и умения уже predeterminedены. Как-то мальчик 12 лет, с которым мне предстояло работать, с гордостью заявил: «Я — лучше всех!» Он как бы говорил мне следующее: «И тут уж ни вы, ни я ничего не сможем поделать!»

Очень важна наша интонация голоса, она имеет особое значение в общении с любым человеком, а с ребенком особенно. Даже не вникая в смысл слов, только по интонации он уже понимает, что вы хотите донести до него. Избегайте в разговоре грубых и резких выражений, не предъявляйте повышенных требований и, прежде всего, не поддельвайте свой голос под голос ребенка. Когда вы так делаете, дети чувствуют себя униженными. Ведите разговор так, как будто вы беседуете с одним из ваших друзей.

Задумайтесь над тем, что и как мы иногда говорим своим детям. Никогда не навязывайте им свое мнение:

- не будь таким глупым!
- веди себя тихо;
- сиди смиренно;
- почему ты не можешь быть таким, как твоя сестра?
- перестань плакать!
- как тебе не стыдно!
- в нашей семье так не поступают;
- от тебя столько шума!

- с тобой одна беда!
- ты думаешь только о себе!
- ты такой же, как твой отец!
- не грусти!

*Очень важно научить наших детей принимать решения самостоятельно!* Нет ничего проще для нас, чем принимать решения за наших детей. Мы думаем, что все знаем лучше их, и уверены в том, что они **не** способны принимать ответственные решения самостоятельно. Неправда! Когда наниматель подыскивает нового управляющего или руководителя, то одной из самых важных характеристик нужного человека является его способность принимать самостоятельные решения. Какой ценный подарок мы можем преподнести ребенку, предоставив ему возможность принимать решения без нашей помощи!

Вот пример из практики: пятнадцатилетний сын попросил у матери разрешения пойти к другу в 8 часов вечера. Мама едва сдержала себя, чтобы не сказать: «Нет, ты еще не сделал уроки, и уже поздно». Вместо этого она сказала: «Подумай, сколько времени тебе потребуется для выполнения домашнего задания и сколько, чтобы выспаться, а затем — решай сам».

Сын принял решение сходить к другу на 30 минут, затем пришёл домой и сделал уроки. Если бы мама поддавалась своему первому намерению и высказала сыну свое недовольство, он бы... мы знаем, что бы было. В результате того, что решение проблемы было предоставлено сыну, он сделал наиболее разумный выбор. От мамы в данной ситуации потребовалось только полностью положиться на него и поверить, что он примет правильное решение. Для нас очень важно, когда нам доверяют и верят в нас. Можно сказать: «У тебя всё получится, я верю в тебя!». А можно сказать по-другому: «Я сомневаюсь, что у тебя получится, ты вечно всё портишь! Лучше я сделаю сама!»

Мы ошибаемся, когда думаем, что проще и быстрее заставить подчиниться ребёнка. Сильный ребенок сдаётся только внешне, пока не накопил силёнок, не придумал способы противостояния. Слабого можно сломать, что ещё страшнее. Стало быть, своими собственными руками мы толкаем ребёнка на враньё, обман, скрытность, формируем отношение к себе как противоборствующей стороне, то есть начинается игра «кто кого». Игра захватывающая, но вы в ней не союзники, а противники. С кем? С собственным ребёнком! Ну, надавил(а), имею право, я же отец(мать), потом спасибо скажет...

Мы бесполезно тратим время, говоря детям, чтобы они не были такими, какие, как нам кажется, они есть. Более того — говоря им, чтобы они стали такими, какими мы хотим их видеть. Часто это кончается тем, что, став взрослыми, они, как и прежде, продолжают заниматься делом, которое их абсолютно не вдохновляет. Многие взрослые всю жизнь мечтают избавиться от безрадостной работы, которую они когда-то выбрали по воле родителей.



Отец хотел, чтобы его сын стал зубным врачом. А сын хотел стать музыкантом. И все же он вынужден был против своей воли пойти учиться на зубного врача. В вузе он по-прежнему оставался верен своему призванию и даже сумел переложить сложную стоматологическую терминологию на музыку, наигрывал ее на рояле и помогая студентам быстрее запомнить ее. Получив диплом стоматолога, сын отдал его своему отцу и уехал в другой город, чтобы посвятить себя карьере музыканта. Для сына важно было поступить так, как хотел его отец, но, к счастью, он не оставил свою прежнюю мечту. Однако отношения отца с сыном могли бы стать значительно лучше, если бы отец признал сыновний интерес к музыке, а не пытался «вылепить» из него что-то свое.

На приеме молодая, симпатичная, стройная, хрупкая женщина 25 лет с дочкой 6 лет. Дочка крупная, полноватая, как сказала мама: «Корова, вся в папашу и в его свиную породу!» Женщина мечтала быть балериной, но её мама была против. «Хочу, чтобы дочка осуществила мою мечту, а она отказывается и жрёт, как свинья на убой!» Я спросила, что хочет дочка? «А кто её будет спрашивать, вы научите, как заставить, она такая настырная, отказывается». Девочка сказала: «Мне нравится шить одежду куклам, а мама ругается и не даёт кушать». Я рада, что мне удалось донести до мамы информацию о том, что она может осуществить свою мечту, пусть даже не в полной мере. Сейчас очень много танцевальных коллективов, где она сможет себя реализовать. Уходя, она сказала: «Вы подарили мне крылья! А дочка? Да пусть делает, что хочет, я не против». И на этом спасибо маме!

С уважением относитесь к мнениям и желаниям ваших детей. Единство и сплоченность не могут возникнуть на однообразии мнений. Сколько людей — столько и мнений.

Большинство неврозов, которые мы приносим с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом подавления нормальных чувств и эмоций в детстве во имя получения одобрения и любви от своих родителей. В глубине души мы чувствуем себя крайне порочными людьми, не заслуживающими ничьей любви. Когда наши дети ведут себя в точности так же, как мы вели себя в их возрасте, — это сводит нас с ума. Мы притупляем чувства детей, высказывая примерно следующее: «разве можно так ненавидеть свою родную сестру?!», «как можно быть голодным, ты ведь только поел!», «твоя мама уехала всего лишь на несколько дней, поэтому не надо печалиться», «большие мальчики не плачут», «это же не больно!». Не запрещайте и не мешайте ребенку выразить свои чувства. Помогите ему в выражении чувств, когда он не понимает, что с ним происходит: «я вижу, что ты *огорчен*», «возможно, ты *растерялась* и не смогла правильно ответить», «ты сейчас *злишься* на свою сестру?», «ты опять голоден, *порадуйся*, значит, ты растешь!», «поплачь, если хочешь, как я тебя понимаю!». Суждения подобного рода лишают ребенка права чувствовать то, что он действительно чувствует. Они учат его не

доверять своему собственному мнению. Исследования выявили такую закономерность: если не давать выход своим чувствам, то они накапливаются в нас и в конечном итоге могут стать причиной заболевания. Когда мы стараемся сдерживать эмоции детей, то делаем это по одной простой причине — мы не в ладу со своими собственными чувствами. Поэтому только находясь в контакте со своими собственными чувствами, мы будем более спокойно реагировать на то или иное выражение детских чувств.

Обязательно почаще напоминайте ребенку, что он играет большую роль в вашей жизни. Ему в какой-то степени удобно чувствовать себя «ребеночком», от которого ничто не зависит в окружающем мире. Это особенно характерно для подростков. Они склонны считать, что взрослые наделены почти неограниченной властью, а мысли, чувства и поступки подростков не имеют для них никакого значения. Поэтому почаще напоминайте детям, что они играют существенную роль в вашей жизни. Например: «ты знаешь, тот совет, который ты дал мне по поводу своей младшей сестры, оказался очень полезным. Я попробовал сделать так, как ты предложил: не обращаться с ней, как с малолетним ребенком. И знаешь, она стала гораздо послушнее и самостоятельнее!», «какое счастье, что ты есть у меня!».

Дети даны родителям не для того, чтобы родители из них что-то сделали, а для того, чтобы родители продолжали свой путь, чтобы они сами менялись. Потому что дети ставят перед нами — родителями — такие задачи, которые больше никто никогда перед нами не поставит.

*Дети не должны оправдывать ожидания родителей! Семья — это первое человеческое сообщество, которое открывается маленькому человеку, и именно здесь он осваивает начальные навыки социального поведения.*

То, что ребенок видит в семье, оказывается более действенным, чем любая учебная программа в школе. Выражение, которое родители не должны употреблять при общении с детьми, это: «Почему ты не можешь вести себя, как взрослый?» Детям хочется чувствовать себя защищенными. Подобные замечания только создают атмосферу напряженности и смущения. Страх разочарования родителей в ребенке может спровоцировать большое количество ошибок. С детьми можно шутить, но нельзя над ними насмехаться и издеваться.

*Первая заповедь для родителей — любить ребёнка без условий. Часто можно услышать: «Будешь плохо себя вести, учиться и т. д. — любить не буду или отдам в интернат, Суворовское училище, детский дом». Следует отделить личность от поступка. Ребенку важно чувствовать, что родители любят и ценят его только за то, что он есть. Родительская мудрость состоит в том, чтобы, не принимая отдельных действий ребенка, научиться все же уважать его самостоятельность и продолжать любить его без условий.*



**Вторая** — уметь наблюдать за ребенком. Не контролировать, не следить, а наблюдать и замечать изменения, которые происходят с их ребенком. А затем решать проблемы по мере их поступления.

**Третья** — уметь говорить, слышать и слушать. Прогулка перед сном — самое подходящее время для разговора по душам, когда ребенок не боится, что вы будете его за что-то ругать. Важно очень тонко подойти к ситуации, выяснить, какие отношения с ребятами, как учитель реагирует в тех случаях, когда дети ведут себя хорошо или, наоборот, плохо. Ребенок все расскажет, будьте уверены. Можно и дома создать такой уголок, островок безопасности, где и вам и ребенку будет комфортно делиться своими достижениями и неудачами. Родителям может показаться, что это уменьшает их авторитет в глазах ребенка, если они расскажут про свои ошибки. Мы таким образом учим детей замечать и признавать свои ошибки и принимать чужое несовершенство.

Необходимо уметь правильно делать выводы из разговора. Наблюдать, а не следить, за ребенком надо не полчаса в день, а участвовать в его жизни постоянно.

Знаете, почему дети заглядывают в пакеты и сумки, с которыми приходят мамы, папы, бабушки и дедушки? Они проверяют: пока мы были в разлуке, ты обо мне помнил, думал? Им не так важно, что принесли, а важно, что **принесли**, позаботились. Родители для детей очень важные люди.

**НЕ следует сидеть с ребенком, контролируя выполнение домашнего задания!!!** Ни в коем случае! С первого дня школы родители должны усвоить, что дети делают уроки самостоятельно. Можно объяснить, можно подсказать, но нельзя делать что-то за ребенка. А то бывает так, что до четвертого класса мама или бабушка все делают за него — проверяют задачки, отвечают за правильность написания буквы или слова. Они фактически берут на себя ответственность за эту работу. А в пятом классе им приходит в голову, что ребенок уже взрослый и все должен делать самостоятельно, а он уже не может сам и не понимает, почему должен самостоятельно делать домашнюю работу, контролировать себя сам, ведь ответственность всегда лежала на взрослых.

«Всё замечательно говорите! А где же вы были раньше со своими умными речами?» — скажут мне родители подростков. Я преподавала в институте и, проводя семинары для родителей, у которых возникли трудности с детьми, приглашала наших студентов, чтобы не делали, не повторяли одни и те же ошибки, когда появятся свои детки. Сегодня, когда их дети подходят к подростковому периоду — они благодарны и мне, и себе, что прошли эти курсы. А вот те, которые сказали, что нам ещё рано, надо вначале создать свою семью, — теперь говорят: «Ох, а где же вы были раньше?» Да, я понимаю, что только когда готов ученик, приходит учитель, это факт. Но никогда не бывает поздно, или так — лучше поздно, чем никогда!

Да, подростковый период, пожалуй, самый сложный в жизни человека. С одной стороны ему говорят,

ты уже взрослый, ты должен!.. А с другой стороны — ты ещё маленький, тебе ещё рано!..

Так как же наладить отношения с подростком? Возможно, взрослые уже забыли, что быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и тревогу, которые вызывают подростки у родителей.

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. *Постоянно* возникающие проблемы, которые необходимо решать, требуют от подростка больших усилий, порой сопряженных с риском. И родители просто *обязаны* это понимать, потому что они уже прошли этот путь.

В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново знакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в вашей семье — власть, контроль, страх или всё-таки **любовь**.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, можно предложить следующее.

1. *Вы, родитель, должны четко и ясно изложить подростку свои опасения, чтобы он мог вас понять.*

2. *Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы тоже должны рассказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.*

3. *Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание просто создает твердую основу, на которой можно построить дальнейшие отношения.*

4. *Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они вас выслушали, но не давали советов до тех пор, пока вы сами их не попросите об этом.*

5. *Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.*

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми. И в дальнейшем — развитие новых, конструктивных форм поведения. Я это точно знаю, и не только на собственном опыте.

*Хотите узнать, как сами подростки относятся к своим проблемам?*

— «Важнее всего для меня — чувствовать, что меня любят и ценят вне зависимости от того, насколько глупо и нелепо я могу выглядеть. Мне нужен тот, кто верит в меня, потому что я сам часто бываю в себе не уверен. Если честно, то я иногда страшно

стыжусь себя. Я чувствую, что я недостаточно сильный, яркий, красивый и обаятельный по сравнению с теми, кто окружает меня. Но случается и по-иному, когда мне кажется, что я уже все знаю и могу сам противостоять всему миру. Я очень остро все воспринимаю».

- «Мне нужен тот, кто мог бы спокойно, безо всякой критики выслушать меня и помочь мне разобраться в самом себе. Когда я терплю неудачу, теряю друга или просто проигрываю в игре, то мне кажется, что переворачивается весь мир. Мне нужны любящие руки, которые успокоили бы меня. Мне нужно место, где я мог бы поплакать, и где бы никто надо мной не смеялся и не издевался. Но с другой стороны, мне нужен человек, который всегда будет рядом, даже если он находится очень далеко. Мне также нужен тот, кто ясно и громко скажет: «Остановись!» Но люди не должны читать мне нотаций и напоминать о моих прежних глупостях. Я и сам знаю о них и чувствую свою вину и стыд».
- «Для меня очень важно, чтобы ты, мама, и ты, папа, были искренними со мной во всем, что касается вас и меня. Только тогда я смогу доверять вам. Я хочу, чтобы вы знали, что я люблю вас. И, пожалуйста, не обижайтесь, когда мне нравятся другие. Они не уведут меня от вас. Пожалуйста, любите меня всегда».

В подростковом возрасте ребенок начинает постепенно выходить из-под родительской опеки. У него появляется свой круг интересов. Он часто предпочитает общество сверстников. Мнение ровесников становится для него таким же важным или даже важнее, чем родителей. Это совершенно естественно и вовсе не означает, что он бросает или отвергает свою семью. В этот период сверстники играют даже большую роль в его жизни, чем родители. Над нами нависает угроза «потерять» сына или дочь. Иногда, чувствуя такую опасность, мы начинаем критиковать его друзей, но такая тактика способна только отдалить вас от подростка. Отец и мать должны найти общий язык с друзьями своих детей и должны понимать, что подросток уже тяготится зависимостью от нас и готовится начать новую жизнь, и поэтому нужно перестать все время контролировать его. Помните, что ваша родительская функция как раз в том и состоит, чтобы постепенно сложить с себя родительские обязанности, ведь ваши дети — это будущие родители. Вам лучше не критиковать их потребность в свободе, а, наоборот, признать и одобрить их независимость.

Иной раз подросток чувствует себя как зрелый сорокалетний человек, а в другой момент — пятилетним малышом. Так и должно быть. И когда временами взрослые критически говорят подростку: «Сколько тебе лет, посмотри на себя!» — то они забывают о переменах, которые происходят с ним за это время. Подростки охотнее воспринимают советы и руководство взрослых, если чувствуют, что их ценят и безусловно принимают. Они остро нуждаются в старших, которые

позаботились бы о них, помогли бы им планировать дальнейшую жизнь.

Как-то проходя мимо группы подростков, которые пили пиво, и возможно, что-то крепче, я услышала себе в спину скрипучий голос, имитирующий старушечий: «Мне стыдно за нашу молодёжь!» Поняв, что эта реплика для меня, я сказала: «Мне за вас не стыдно, я вас понимаю!» И это было честно. Сейчас мне 60, но я отлично помню, какая (ой, какая) я была в 16 лет. Меня удивили их лица, они были просто ошарашены. Было ощущение, что их поняли первый раз в жизни.

Критика всегда работает против нас. Критика заставляет человека обороняться, искать оправданий и не способствует исправлению совершенных ошибок. Когда людей критикуют, они становятся нервными и неподатливыми. А в напряженном состоянии трудно внимательно слушать и извлекать из своей ошибки урок на будущее.

От нескончаемого стремления покритиковать можно избавиться только в том случае, если вы заложите поощрительную основу в вашей системе воспитания. Недаром мудрый директор одной из школ требует от своих учителей отправлять к нему в кабинет пятерых учеников за примерное поведение, прежде чем они смогут отправить туда одного за плохое.

Во время конфликтов большинство из нас сосредоточивается на том, что должны делать другие, а не на том, что можно сделать нам самим. Как только вы почувствуете, что другие не идут вам навстречу и вас это начинает злить, остановитесь и задайте себе вопрос: «Что я сам могу сделать?»

Однажды я проводила семинар для родительской аудитории. На улице стало шумно, заработала газосилок, а при закрытых окнах — душно. Это мешало всей аудитории и, в первую очередь, мне. В начале занятия большинство родителей сели в дальнем конце комнаты, и, чтобы как-то устранить эту шумовую проблему, я обратилась к родителям с просьбой: «Можете пересестись поближе, чтобы вам лучше слышать меня?». Никто не сдвинулся с места, и я растерялась. Я уже стала злиться на группу, и подумала, почему бы мне самой не подойти к ним поближе?

Из этого случая я извлекла для себя важный урок: *чем меньше мы сами знаем, что нам надо делать, тем больше мы знаем, что должны делать другие.* Но в конфликтной ситуации *не делаем, потому что злимся.* Поэтому если у нас возникает чувство неприязни по поводу нежелательного поведения другого человека, это значит, что мы невольно определяем себе пассивную роль в решении возникшей проблемы.

Родители склонны считать, что если они не будут говорить своим детям об их проблемах («твоя комната в ужасном беспорядке», «ты еще не помылся» и т. д.), то не смогут контролировать их поведение. Истина — в обратном. Контролируя не их, а свои собственные действия, мы сможем оказать существенное влияние на поведение детей, не нарушая при этом наших отношений с ними. Если же конфликт нарастает, сосре-



доточьтесь на своем поведении, на том, что вы хотите или не хотите делать, не пытайтесь навязывать свою волю другому.

*Важно помнить: беда не в том, что мы совершили ошибку. Важнее то, что мы сделаем потом, чтобы исправить её.* В любой трудной или стрессовой ситуации следует задать себе четыре вопроса:

- что в этой ситуации замечательно?
- чему может научить меня эта ситуация?
- что я могу сделать, чтобы исправить эту ситуацию?
- как преодолеться от попадания в такие ситуации?

В конфликтных ситуациях важно уметь уходить от выяснения того, кто прав, а кто не прав. Ведь главное — что ощущаете вы и ваш «условный противник». Слишком часто мы больше хотим быть правыми, чем чуткими к своим близким. Когда мы с пониманием относимся к чувствам другого человека, то он охотнее идет нам навстречу. В результате весь накопленный заряд отрицательных эмоций иссякает или теряет свою разрушительную силу. Тогда и только тогда мы вместе сможем прийти к решению, которое принесет нам обоим удовлетворение и радость. Поэтому, когда вы почувствуете, что начинаете втягиваться в конфликт, спросите себя: *«Что для меня важнее — быть правым или быть счастливым?»*

*Однажды, когда я рассказывала мужу о своих неприятных переживаниях, он стал советовать мне, как быстрее забыть о них. В тот момент я почувствовала, что его советы только раздражают и приводят меня в еще большее уныние. Наконец, я попросила его: «Можешь просто обнять меня и сказать, что понимаешь, как мне тяжело». Уже потом он сказал, что ему самому сделалось намного легче на душе, когда он просто обнял, успокоил меня и не стал настаивать на немедленном принятии решения по поводу моей проблемы.*

Мы сами порой попадаем в неприятные ситуации, когда считаем, что нужно что-то быстро уладить, переделать, кого-то исцелить или выручить... Всё, что от вас требуется, — это просто внимательно выслушать, взять за руку или обнять.

Роман «Анна Каренина» начинается с афоризма «Все счастливые семьи похожи друг на друга; каждая несчастливая семья несчастна по-своему». Так можно сказать и про детей: все хорошие, послушные дети хороши одинаково, но каждый трудный ребенок труден по-своему. И действительно: один упрям, другой ленив, третий груб, четвертый застенчив...

Вот только вопросы мамы задают одни и те же: «И почему он такой? Что с ним делать? Сделайте хоть что-нибудь!»

Вроде бы очевидно, если ребенок ленивый — надо сделать его трудолюбивым; упрямого — сговорчивым, жадного — добрым. Одним словом, плохого — сделать хорошим. И так, цель ясна! Правда, непонятно, как ее достичь... Трудно с ними, с этими трудными детьми. Уговариваешь — не слушаются, повышаешь го-

лос — не реагируют, накричишь — расплачутся... ну, а физическое наказание — это не приведи Господи, это непедагогично! А тут, как на грех, жизнь пошла такая, что не только шлепнуть, а побить иногда хочется. Вообще сплошной мрак: цены растут, курс рубля падает, растет заболеваемость СПИДом, снижается рождаемость, усиливается спад производства, растет преступность, культура окончательно падает. Короче, всякая пакость растет, а хорошее — пропадает. Вырисовывается какая-то мистическая картина зла, а ты внутри этого «мирового» зла. Срочно надо зарабатывать деньги, срочно их потратить, срочно что-то купить, и не что-то, а буквально все, ведь завтра **все опять подорожает!** Это и есть ситуация постоянного стресса. Вся жизнь — сплошное потрясение... А тут еще ребенок... До чего не ко времени, до чего неуместен!

Но ведь он действительно не просил его рожать. Он не виноват, что мы решили произвести его на свет здесь и сейчас. И он не обязан за это отвечать. Не воспитанный, упрямый, ленивый, капризный — трудный... Ну что с ним делать!?

А с нами?! С нами что делать — мрачными, раздражительными, усталыми, безразличными, всегда спешащими и всегда занятыми? Что нашему ребенку делать с нами? Чем защититься от нашего хронического недовольства жизнью? Ведь тон отношений в семье задают все-таки родители, а не дети. И даже если ребенок — тиран, а родители — его покорные рабы, это родители позволили, родители допустили такую расстановку сил!

У каждого человека свой путь. Человек может идти, а может сопротивляться. И, может быть, мы, родители, являемся причиной сопротивления.

**Дорогие родители!** Это зависит от вас и только от вас, что и как говорят вам ваши дети. Желаю вам, чтобы вы смогли услышать из уст ваших детей: «Спасибо вам, дорогие мои родители за то, что вы уважительно относитесь к моему стремлению быть независимым, помогли мне сформировать ответственность и осознать собственную свободу. Спасибо вам за то, что вы давали мне честные ответы на трудные вопросы, что вы позволяете мне получать опыт из моих ошибок и с пониманием относитесь к необходимости делать их. Спасибо вам за то, что вы прощаете мне грубые слова и поступки, что вы доброжелательно и вежливо относитесь к моим друзьям. Спасибо вам за то, что научили меня уважать авторитет других людей, ценить искренность, дорожить отношениями, стать великодушным и прощающим человеком. Что научили меня говорить твердое «нет» в тех случаях, когда проще и легче ответить «да». Спасибо вам за то, что являетесь моими родителями, а не приятелями.

**Спасибо вам за то, что я вас люблю, дорогие мои родители!»**