

Ребекка Дерлейн

**УЖЕ
ВЗРОСЛЫЙ
ЕЩЕ
РЕБЕНОК**

**Подростковедение
для родителей**



Ребекка Дерлейн Уже взрослый, еще ребенок. Подростковедение для родителей

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29838406

*Уже взрослый, еще ребенок: Подростковедение для родителей / Ребекка
Дерлейн: Альпина Паблшер; Москва; 2015
ISBN 978-5-9614-3926-7*

Аннотация

Возникновение кризиса в отношениях родителей с подростком является скорее правилом, чем исключением. Атмосфера в доме накалена до предела: непонимание, взаимные претензии, нежелание идти на уступки. В результате родители и их уже взрослый ребенок неожиданно оказываются по разные стороны баррикад. Как же наладить отношения? Стоит ли ослабить контроль и прекратить постоянно опекать и помогать? Как «отпустить» своего любимого ребенка во взрослую жизнь с минимальными потерями для обеих сторон? Доктор педагогики Ребекка Дерлейн, учитель старших классов с 17-летним стажем, поможет вам преодолеть этот кризис. Она расскажет, как не поддаваться на манипуляции своих подросших детей, как мотивировать их, развить в них упорство и ответственность,

как помочь им обрести здоровое самоуважение. Словом – как подготовить подростков к трудностям новой, взрослой жизни.

Содержание

Предисловие к русскому изданию	9
Благодарности	12
Введение	14
Глава 1	22
Положительное подкрепление	25
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Ребекка Дерлейн
Уже взрослый, еще
ребенок. Подростковедение
для родителей

Ребекка Дерлейн

УЖЕ ВЗРОСЛЫЙ, ЕЩЕ РЕБЕНОК

Подростковедение для родителей



МОСКВА
2015

Переводчик *Н. Лисова*
Редактор *Е. Аверина*
Руководитель проекта *А. Деркач*
Корректор *М. Смирнова*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Rebecca Deurlein, 2015

Published by AMACOM, a division of American Management Association, International, New York. All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2015

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок

до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

*Родителям, которые хотят понять своих детей
и помочь им... иными словами, всем родителям
посвящается*

Предисловие к русскому изданию

Моему старшему 13. Еще не взрослый. Уже не ребенок. Он уже проявляет инициативу, но еще не готов брать на себя ответственность. Как с ребенком с ним уже не получается – он уже отвоевывает для себя свободу. Как со взрослым с ним пока не получается тоже – он не способен этой свободой распорядиться. Книга Ребекки Дерлейн «Уже взрослый, еще ребенок: Подростковедение для родителей» учитывает это противоречие. Много лет она работала в школе преподавателем литературы. Как и я, кстати. Помню, как мой первый урок прошел в одиннадцатом классе. 15–16 лет. Считалось, что это самый сложный возраст, и что с этими детьми можно и нужно обходиться строго, и что они только такое обращение понимают. Не без сладострастного предвкушения поджидали меня коллеги в учительской, чтобы услышать, каким изощренным издевательством я подвергся. Как же мои коллеги ошибались! Как же ошибаются родители, которые становятся тем строже, чем взрослее их ребенок! Мне тогда было 22 – не слишком большая разница. У нас с классом получился диалог, и литература стала их любимым предметом. Я помню и сегодня, что самое главное – сохранить диалог с подростком. Разрушить его очень легко, восстановить трудно.

Книга Ребекки Дерлейн интересна еще и тем, что она не

только дает инструменты воспитания подростка, но и убедительно отговаривает от следования сложившимся стереотипам. Мы привыкли думать, что наша главная задача – обеспечить ребенку комфорт и безопасность. Но именно комфорт и безопасность тормозят развитие самостоятельной и независимой личности. А мы печемся о комфорте ребенка, но требуем проявления самостоятельности, сами же загоняя его в неразрешимое противоречие. Трудно будет читать эту книгу мамам, привыкшим за свою кровиночку вставать горой. Непросто будет и папам, которые решили, что их ребенок обязательно должен превзойти родителя. Но, как говорил Суворов: «Тяжело в ученье – легко в бою». Трудное предстоит вам чтение, но оно, несомненно, сделает процесс воспитания подростка более простым, понятным, радостным. А главное – результативным.

Читая эту книгу я, бизнес-тренер с двадцатилетним опытом, предприниматель с двадцатипятилетним, бывший школьный учитель, бывший ведущий психологического ток-шоу на телевидении, делал открытия на каждой странице. Потому что никакой опыт не может быть перенесен на такую тонкую сферу, как воспитание подростка. В этом деле я только начинаю приобретать опыт. К счастью – под наставничеством такого прекрасного автора. И каждую минуту чтения я помнил, что у меня еще остается шанс этот навык отточить – у меня четверо детей, и троим из них только предстоит стать подростками.

*Радислав Гандапас,
бизнес-тренер, писатель*

Благодарности

Хочу поблагодарить тысячи подростков, которых я выучила за время моей долгой работы в школе. Я преподавала им классическую литературу и объясняла структуру предложения, а они учили меня смеху, упорству, терпению. И тому, как важно ставить себя на место другого человека, прежде чем предъявлять ему свои требования и суждения.

Я благодарна своей семье – центру моего бытия и источнику моих родительских озарений. Джефф, за которым я замужем уже двадцать шесть лет, отец моих детей, всегда был примером терпимости и уважал индивидуальность наших детей, Рэчел и Джонатана. Сын и дочь внушают мне невероятную гордость и постоянно поддерживают меня. Они дали бесценный материал для этой книги, за что я очень им благодарна.

Спасибо всем, кто принимал участие в подготовке этой книги. В том числе моему агенту Шири Быковски, редактору Эллен Кадин и всем техническим работникам издательства АМАСОМ Books. Спасибо моим друзьям, которые убедили меня «рассказать то, что должно быть рассказано» и исполнить мою мечту о создании этой книги. То, что вы есть в моей жизни, – бесценно.

Наконец, спасибо моим собственным маме и отцу – Грейс и Джиму – за то, что всегда являлись для меня образцом пре-

красных родителей. У меня были лучшие в мире учителя, и я всегда буду помнить их уроки.

Введение

Обычно в первый день занятий я рассказываю ученикам историю, которая объясняет, почему я люблю подростков. Да, это так: я люблю подростков. Понимаю, что выгляжу белой вороной, но это меня не пугает. Я знаю, как трудно бывает понять подростков, и сочувствую всем, кто пытается это сделать. Признаю, что с ними иногда очень трудно работать, знаю все об их перепадах настроения и непредсказуемом поведении. А уж принципы, по которым они принимают решения, вообще не поддаются логическому объяснению. Но давайте я все же расскажу свою историю: может, она объяснит, почему я так тепло отношусь к этим непонятым подросткам...

Когда я знакомлюсь с людьми, они обычно первым делом спрашивают:

– Кем вы работаете?

– Учителем, – радостно отвечаю я.

Лица людей при этом светлеют, многие одобрительно кивают.

– Это замечательно! – говорят они, расплываясь в улыбке. – В каких классах?

А теперь самое интересное. Я знаю, что будет дальше. Для меня это давно стало игрой: я просто слежу, через какое время после моего ответа поведение людей изменится.

– Преподаю в старших классах, – говорю я и начинаю считать.

Проходит несколько секунд, и вот реакция: лица мрачнеют, улыбки сменяются хмурыми взглядами, мои собеседники сокрушенно покачивают головой: «О господи, как вы с этим справляетесь?», «Вы шутите? Почему?» или даже просто: «Вот это да, сочувствую». А подтекст такой: *«Неужели кто-то готов заниматься этим добровольно?»*

Напоминаю, что все это я рассказываю ученикам в первый день занятий, и в этот момент мне гарантировано их пристальное внимание. «Что она имеет в виду? К чему это? – думают они. – Неужели она хочет сказать, что все вокруг считают нас какими-то чудовищами?»

Я делаю паузу, а затем объясняю:

– Печально, но факт: в большинстве своем люди вас не понимают. Они не знают, какое благоговение – да, именно благоговение – испытываешь в вашем обществе. Когда я пытаюсь объяснить свои ощущения, то обычно говорю о ребенке, перешагнувшем одной ногой невидимую черту, и за этой чертой – взрослость. Именно от подростков, таких как вы, мне приходилось слышать самые глубокие и пронзительные в моей жизни высказывания. Я видела, как вы выворачиваете карманы, чтобы незнакомец мог купить своим детям игрушку к Рождеству. Я видела, как вы стоите в очереди сдавать донорскую кровь, как помогаете кому-то собрать вещи, которые вдруг выпали из шкафчика на пол. Иногда я бывала со-

вершенно ошарашена мыслями, которыми вы делитесь, – потому что они были мудрее всего, что мне приходилось слышать от взрослых.

Одной ногой вы во взрослой жизни, но другой еще прочно стоите по другую сторону той черты, в детстве. Не проходит и дня, чтобы вы не рассмешили меня какой-нибудь глупостью или нелепостью, словом или делом. Вы полны жизни, неукротимы (хотя бы в собственном воображении) и непосредственны, как дети. Вы способны все воспринимать с радостным изумлением. Короче говоря, вы невероятно уникальны, и я обожаю проводить с вами время каждый божий день.

Я понимаю, что такое отношение к подросткам нетипично. Но, может быть, именно поэтому я умудрилась проработать учителем столько лет и все еще люблю свою работу, в то время как многие учителя, фигурально выражаясь, разбегаются из школ, как тараканы. И вы, и многие, многие другие родители по всему миру просто не в состоянии понять подростков, хотя очень стараются.

Вы взяли в руки эту книгу, потому что в ваших отношениях с детьми есть нечто, что озадачивает вас, не дает спать по ночам, сводит с ума. Вы не одиноки. То, что я видела и слышала на бесчисленных встречах с родителями, доказывает: подростки – загадка почти для всех, включая и их самих. Родители всего мира очень похожи друг на друга и похожи на вас: они ждут ответов, которые не просто облегчат их жизнь,

но и помогут их детям вырасти успешными людьми. Они хотят, чтобы жизнь в доме стала спокойнее, чтобы повседневные дела совершались без напряжения, а их отношения с детьми стали более близкими, здоровыми и... уважительными, что ли. Поверьте мне: вы в хорошей компании и обратились по правильному адресу.

Как я стала специалистом по подросткам? Я работаю учителем старших классов семнадцать лет. Это значит, что через мой кабинет прошли тысячи подростков, каждый со своими особенностями и амбициями. Тысячи других подростков мне в разное время приходилось наблюдать, спонсировать, мотивировать или консультировать. Если вы сталкиваетесь с подростками только дома, то я сталкиваюсь с самыми разными ребятами, воспитанными самыми разными родителями, – и у них сильно различаются взгляды на жизнь и представления о мире. Я вижу, как из одних вырастают очень успешные люди, а другие годами не могут выбраться из затруднительных ситуаций. И все это – в значительной мере результат родительского воспитания. Я узнаю закономерности поведения, вижу тревожные признаки саморазрушения, читаю язык тела, слышу слова, которые свидетельствуют о том, что человека мучают проблемы и тревоги. Можно сказать, я в своей жизни видела все, что может случиться с подростком. Я поделюсь с вами своим опытом и расскажу, как помочь вам, родителям.

Конечно, у каждого из вас – уникальная ситуация и раз-

витие отношений в семье. Но, скорее всего, я уже работала с такими же детьми, как ваши. Я преподавала в четырех штатах, в шести школах, государственных и частных; работала во всех классах с детьми всех социоэкономических групп, всех рас и культур; учила подростков с самым разным уровнем способностей – от детей с особенностями развития до одаренных и талантливых вундеркиндов. Мои ученики неизменно получают самые высокие оценки на контрольных работах и экзаменах по моему предмету – английскому языку. Это означает, что я нахожу способы мотивировать даже тех ребят, которых, кажется, невозможно мотивировать ничем. Мне приходится это делать, ведь я учитель. И если я могу это сделать с тридцатью учениками в классе, то вы вполне сможете сделать то же самое со своими собственными детьми, которых вы знаете лучше, чем кто бы то ни было. Я поделюсь с вами методиками и небольшими секретами, которые помогут вам немного лучше понять своих детей, – а значит, и мотивировать их на совершенно новом уровне.

Как учитель, я всегда была убеждена: необходимо сотрудничать с родителями, ясно доносить до них всю необходимую информацию об их детях. Партнерство необходимо. Я общаюсь с вашими детьми по восемь часов в день и вижу их в таких ситуациях, в каких вы их никогда не увидите. Я вижу, как они общаются с ровесниками, как справляются (или не справляются) со стрессом, как принимают решения, работают (или ленятся), пользуются возможностями (или упускают

их), даже как они лгут, когда испуганы. Я вижу, как они говорят и действуют в ваше отсутствие. Я – ваши глаза и уши, и мне есть что рассказать о ваших детях. Я удивлю вас их делами – хорошими и дурными – и помогу использовать информацию, которой я поделюсь с вами для того, чтобы вы с пользой взаимодействовали с детьми. Кроме того, я хорошо подготовилась. Я защитила диссертацию по педагогике после того, как семь лет изучала в аспирантуре психологию и сознание подростков, анализировала факты, исследовала лучший педагогический опыт, встречалась с ведущими деятелями образования по всей стране, задавала им вопросы и делилась с ними идеями. Я потратила уйму времени на исследования и общение с другими профессионалами, на попытки «влезть в голову» подросткам, понять их мысли и выяснить, почему они делают то, что делают. Изучила я и то, что удалось выяснить другим исследователям подростковой психики.

Наконец, я вырастила двоих собственных детей-подростков, так что я такой же родитель, как и вы. Мои сын и дочь очень разные. В детстве они вообще относились к противоположным концам спектра личностных особенностей, стилей обучения и интересов. Так что совсем недавно я была ровно в том же положении, в каком вы находитесь сейчас, и все тревоги, стрессы, волнения той поры еще очень свежи в моей памяти. Но я горжусь своими детьми, а они оправдывают мою гордость, прокладывая собственный путь во взрос-

лом мире. Они растут как профессионалы и участвуют в общественной жизни. Они счастливы, хорошо адаптированы, у них верные приоритеты. Именно об этом все мы мечтаем для своих детей, и я хочу помочь вам приблизиться к этой цели.

Как мать, учитель и ученый, я поделюсь с вами всем тем, что узнала в каждой из своих ролей. Мой учительский опыт, знания и личные отношения с собственными детьми составят основу этой книги. Мои советы своевременные и практичные, они основаны на законах психологии и здравом смысле. Каждый человек, в какой бы стране он ни жил, сможет извлечь из предложенных мной идей нечто полезное. Это поможет ему укрепить отношения со своими детьми и увереннее играть родительскую роль.

Не забывайте еще об одном, возможно самом уникальном аспекте моих отношений с подростками: они разговаривают со мной *по доброй воле*. Я им не мать, не психотерапевт и не подруга. Я – взрослый человек, которому они доверяют свои секреты, с которым делятся тревогами и от которого ждут объективного совета. Они говорят со мной о родителях и жизни дома, о мечтах и разочарованиях. И я, не предавая их доверия, поделюсь с вами содержанием этих разговоров. А еще я расскажу о своих личных открытиях, которые сделала за годы общения с подростками и наблюдения за ними.

Я – ваши глаза, которыми вы по-новому взглянете на ваших детей. Я даю вам информацию, которой вы нигде боль-

ше не получите, и я буду откровенна с вами. Что-то из написанного в этой книге может точно отразить вашу ситуацию, а что-то покажется совершенно непохожим. И хотя здесь я буду разбирать самые разные темы, советы для родителей останутся универсальными. Поэтому я советую вам изучить каждую главу, даже если какие-то из раскрытых в них тем, как вам кажется, не подходят к вашей ситуации. Это поможет вам относиться к детским проблемам последовательно.

Надеюсь, что к концу книги вы станете лучше ценить подростков и их замечательную способность отделять себя от любой другой возрастной группы людей, которых мы встречаем в жизни. Я помогу вам вовремя оказываться рядом с ними, направлять и учить. Я подскажу, как помочь им сохранить равновесие, когда та невидимая линия сдвинется и они обеими ногами вступят во взрослую жизнь.

Глава 1

Как мотивировать детей

Сотни лет ученые и психологи исследовали мотивации, причины человеческого поведения и экспериментировали с ними. Ясно, что эти исследования – не наука в буквальном смысле слова, иначе мы все никогда не испытывали бы недостатка в мотивациях. Достаточно взглянуть на подростков, чтобы понять, какой долгий путь нам еще предстоит в этой области. Все обвиняют подростков в апатичности. Те часто смиряются с этой характеристикой и, оправдывая всеобщие ожидания, кажутся безразличными чуть ли не ко всему в своей жизни. Как прошел день? *Прекрасно*. Узнал в школе что-нибудь новое? *Нет*. Задали домашнее задание? *Нет*. Ты говоришь мне правду? *Нет*. Одна из причин, почему подростковый возраст так раздражает нас, – в том, что наших детей-тинейджеров, на первый взгляд, практически ничего не волнует. Или, точнее говоря, их волнует то, что не должно волновать, и не волнует то, что должно. Или, еще точнее, их волнует то, что волнует *их*, а не то, что волнует *нас*. И очень может быть, что это и приводит нас в абсолютное бешенство. Приоритеты подростков не имеют ни малейшего отношения к нашим, и мы не в состоянии понять, что они думают.

Неудивительно, что в семьях с подростками всегда напря-

женно. Согласно моему опыту, жизнь в доме, где есть подростки, выглядит примерно так.

Мама с папой встают рано, чтобы все успеть. Подросток валяется в постели, хотя будильник звонил уже три раза. Мама и папа с боем вытаскивают подростка из постели и вовремя выгоняют его в школу. Подросток своим видом и поведением демонстрирует, насколько ему безразлично все вокруг. Мама с папой бегут на работу, где проводят восемь не самых радостных часов. Часто они занимаются тем, что не доставляет им удовольствия, но при этом добросовестно выполняют свои обязанности. Вернувшись домой, они делают ужин для всей семьи, моют посуду, оплачивают счета и готовятся к следующему рабочему дню. Им не хочется все это выполнять, но приходится, иначе машина налаженного быта начнет пробуксовывать. Какое-то время в течение вечера они ведут безответный разговор с подростком, не получая абсолютно никакой информации о том, как он провел день. Родители не видят, что сын или дочь сидели над домашним заданием, и делают логичный вывод: значит, у ребенка есть свободное время, и его можно подключить к домашним делам! Но подросток начинает ныть и жаловаться. Он причитает так долго и противно, что мама с папой готовы все сделать сами, лишь бы не преодолевать сопротивление своего подросткового ребенка. Они пытаются еще раз поговорить с подростком, предлагают ему вступить в какой-нибудь клуб, заняться спортом. Но тинейджер томно отвечает, что ничего

не хочет и вообще он уже устал об этом слушать. Родители замолкают, надеясь, что он передумает. Выдержав паузу, они меняют тему: скоро лето, сыну (дочке) надо будет устроиться на работу, на что подросток закатывает глаза, хватая пульт от телевизора и перестает обращать на взрослых внимание. Мама с папой ложатся спать вымотанные до предела. В этот момент у них самих возникают проблемы с мотивацией. Ну а мотивация подростка остается на прежнем месте: валяется на диване, погрязнув в апатии.

Если эта картина кажется вам знакомой, значит, вы точно знаете, что такое мотивировать равнодушного подростка. Назвать этот процесс крушением надежд было бы явным преуменьшением. Мы выбиваемся из сил, стараясь обеспечить нашим детям достойную жизнь. Мы часто делаем то, что должны, даже если нам совсем этого не хочется, – просто иначе нам трудно будет оплатить счета или достичь намеченных целей. Мы знаем, что наши усилия принесут пользу семье или просто помогут избежать нежелательного развития событий. Вот почему нам так обидно, когда мы не можем убедить своего ребенка в двух простых истинах: надо упорно трудиться и чем-то жертвовать ради достижения цели. Любая попытка разобраться в том, как устроены наши дети, доводит нас до отчаяния.

Положительное подкрепление

Когда Иван Павлов в 1890-х гг. проводил свои знаменитые опыты с собаками, он не мог и предполагать, какие благодатные плоды принесут людям его эксперименты в начале XXI века. Изучая работу слюнных желез, он заметил: слюноотделение у собак начинается вне зависимости от их желания есть – только от вида пищи. Интересно, что, когда Павлов одновременно с появлением еды звонил в колокольчик, собаки начинали связывать с пищей его звук. Через некоторое время при звоне у собак начинала выделяться слюна, даже если еда не появлялась. Павлов выяснил, что эта закономерность работает и «в обратную сторону»: если некий стимул связывался у животного с отрицательным переживанием, то оно съеживалось или пряталось в ответ на этот стимул. Такое происходило, даже если отрицательные последствия не наступали. Позже эту тему подхватил Карл Юнг, который распространил эксперименты на людей и выяснил: люди (примерно как и собаки) мотивируются положительными стимулами и демотивируются отрицательными.

Наверное, вам кажется, будто я сообщаю элементарные, всем известные вещи. Но дело в том, что мы мгновенно забываем обо всех этих открытиях, едва только речь заходит о подростках. Мы забываем, что фундаментальное желание любого человека – получить признание. Когда нас хвалят,

мы начинаем вести себя более позитивно.

Давайте применим это знание к жизненной ситуации. Представьте, что ваша дочь Эшли никогда и ничего не делает по дому. Она спокойно наблюдает, как родители бегают вверх и вниз по лестнице, носят туда-сюда грязное и выстиранное белье, что-то чистят, работают во дворе. Кажется, она никогда не испытывает желания предложить им помощь. Каковы причины того, что Эшли не принимает участия в домашних делах?

– Она не хочет. Кому, скажите на милость, охота заниматься домашней работой?

– Она не знает, что ей следовало бы принять в этом участие. Никто и никогда не ожидал от нее участия.

– Раньше она делала кое-что, но всякий раз кто-то переделывал за ней все, «исправляя» ее работу.

– Она не чувствует общности с коллективом или семьей. Она твердо усвоила принцип «каждый – за себя».

Подумайте об этом. Скорее всего, ваша дочь не занимается домашними делами по одной из этих четырех причин. Вряд ли отсутствие у нее мотивации вызвано чем-то иным – поэтому не бойтесь «атаковать» эту проблему в лоб. Поскольку возможных ситуаций всего четыре, вам нетрудно будет в них разобраться.

Причина № 1. Она не хочет

Это самый очевидный ответ, и понять его несложно. Никому не хочется заниматься домашними делами. Но это необходимо нам, чтобы жить, процветать и поддерживать здоровье. И Эшли тоже придется этим заниматься – но лишь в том случае, если остальные не будут все делать за нее. Ей необходимо есть, одеваться, иметь свободный проход из комнаты в комнату. Когда она будет жить самостоятельно, учиться в колледже или работать, ей тоже нужно будет заниматься такими вещами. А умеет ли она все это делать? Вопрос, хочет ли она этого, на самом деле даже не ставится, потому что через год, два или три ей *придется* все это делать. Мы учим наших детей ставить перед собой цели и работать ради их достижения. Но этого мало. Следует также направлять их на пути к полной независимости, в том числе учить делать нежеланную, утомительную домашнюю работу.

Поэтому обратимся к скучным делам. Как ни жаль, они существуют. И, как многое в нашей жизни, связаны с работой, которую мы не хотим, но должны делать. Вы знаете не хуже меня, что всем нам приходится прыгать по команде сквозь обруч и ради достижения своих целей заниматься тем, чего мы не хотим. Каждый день мы делаем неприятные и даже очень неприятные вещи. Наш долг перед детьми – преподать им этот урок прежде, чем это – гораздо жестче –

сделает жизнь в колледже и после него. Давайте сработаем на опережение и заранее расскажем, что дорога к успеху сплошь покрыта ямами и придется пробираться в обход, чтобы попасть в нужное место. Короче говоря, существуют дела, которые приходится делать – желаем мы того или нет. Рассматривайте их как необходимое зло, как средство достижения цели. Обойти их невозможно, и чем раньше ваши дети осознают это, тем лучше они будут готовы к взрослой жизни.

Так что, когда Эшли заявляет, что не хочет помогать вам наводить порядок во дворе, вы должны ответить ей примерно так: «Я слышу тебя. Я тоже не хочу этим заниматься. Но это необходимо сделать, и, если мы поможем друг другу, времени на это уйдет гораздо меньше. А потом мы сможем приятно провести остальную часть дня. Пойдем!» После этого должна начаться работа, потому что вы не можете пойти на попятный, если Эшли начнет спорить, жаловаться или заявлять, что никому помогать не собирается. Если вышеописанная ситуация повторится несколько раз и все же завершится работой, значит, самое трудное для вас осталось позади – утешайтесь этим. Вы ясно дали понять дочери, что не принимать участия в домашних делах – «не вариант». Вы также преподали ребенку урок: если вы просите ее сделать что-либо, то это должно быть выполнено. Потребуется всего несколько повторений, потому что, помимо этого способа мотивирования, вы будете применять и другие, гораздо более приятные методы (мы поговорим о них позже). Со вре-

менем Эшли осознает ценность домашнего труда, и у нее появится определенная роль в семье – при условии, конечно, что эта роль будет связана и с сотрудничеством, а работа по дому распределится справедливо.

Мне кажется, нельзя переходить к следующему пункту, не подчеркнув еще раз: нужно считать, что ваши ожидания оправдаются, и двигаться дальше. Если вы в разговоре с подростком формулируете свои ожидания как просьбу, да еще и демонстрируете свои опасения, что просьба выполнена не будет, – поверьте, так и произойдет. У подростков нюх, как у ищеек, они сразу почуют ваши колебания. Они съедят учителя, работодателя или родителя заживо, если этот несчастный покажет хоть малейшую слабость. Причем они страшно гордятся этим. Так что даже если вы переполнены сомнениями, то внешне должны буквально излучать уверенность. Вы должны вести себя так, будто даже не допускаете возможности, что дети могут не выполнить вашу просьбу.

Причина № 2. Она не знает, что ей следует помогать вам в домашних делах

Мне нравится обо всех людях думать хорошо – до тех пор, пока человек не докажет, что не заслуживает такого отношения. Так что в случае с Эшли я решила бы: она просто не знает или не понимает, что ей следует вам помогать. Вполне возможно, что мама и папа приняли на себя роли домохозяев

и им никогда в голову не приходило просить Эшли о помощи. Возможно, они даже боятся попросить ее об этом, ведь Эшли – девочка резкая, у нее всегда плохое настроение, так что мама с папой в ее присутствии ходят на цыпочках. Зачем давать повод к скандалу, упрасывая ее сделать то, чего она никогда и ни за что не захочет делать? То есть это не тот рубеж, который родители готовы защищать до последней капли крови. Но на самом деле он очень важен. Если Эшли не научится понимать, что такое сотрудничество и ответственность, не научится ценить эти вещи, то как далеко, на ваш взгляд, она сможет пойти в личной жизни и в профессии? Поразительно, на что способны подростки, когда домашнее дело подается не как выбор, а как законное поручение. Маме с папой просто необходимо дать Эшли понять, что у нее, как у члена семьи, есть обязанности. Задача содержать дом в порядке и вместе нести эту нагрузку сплачивает семью. В процессе труда возникает личная заинтересованность в его результатах. Тот, кто занимается уборкой, делает все возможное, чтобы в доме заводилось меньше грязи. Тот, кто отвечает за стирку, дважды подумает, прежде чем бросить почти ненадеванную рубашку в корзину с грязным бельем. Возникает эффект домино, и все радуются, когда общая нагрузка снижается.

Да, Эшли живет в собственном мире, но она не уникальна в этом: все подростки такие. В качестве примера приведу разговор с одним из моих учеников, Уиллом, о том, что по-

сле завтрака в школе надо убирать за собой посуду.

Я. Эй, ты же не собираешься уйти и оставить на столе это безобразие?

Уилл (невинно взглянув на стол и пожав плечами).
А кому это мешает?

Я. Следующему, кто тут сядет.

Уилл. О, не беспокойтесь, уборщица все сделает. Это, знаете ли, ее работа.

На следующей неделе Уилл получил взыскание, и в доказательство того, что иногда удары судьбы бывают нам на пользу, ему пришлось работать целых две недели именно в столовой. Я заметила, что когда он отработал положенное и вернулся к обычным занятиям, то стал не задумываясь убирать за собой.

Я. Надо же, ты убрал посуду!

Уилл. Ну да. Парни просто свиньи! Не хочу, чтобы мне еще когда-нибудь пришлось убирать за ними.

Не скажу, что Уилл так уж сильно изменился за эти две недели. Он просто стал замечать, как ведут себя другие ученики и сколько труда требуется для поддержания чистоты в столовой. Из-за этого у него возникло чувство причастности к большому миру, включающему не только его самого. Он ощутил, что вносит свой вклад в дела этого мира. Как и в случае с Эшли, для этого потребовалось всего лишь оказать-

ся на другой стороне «баррикад».

Причина № 3. Она работает плохо, за ней все приходится переделывать

Вы никогда не сказали бы Эшли этих слов, но разве их смысл не проглядывает в ваших действиях? К примеру, вы просите Эшли навести порядок в гостиной, но ваши с дочерью представления о чистоте сильно отличаются. Если вы, не жалея времени, учите Эшли всему, что входит в ваши понятия о чистоте, то имеете право обижаться на нее, когда работа сделана наполовину. Но ведь обычно люди считают, что другие способны прочесть их мысли и точно знают, что от них требуется. Поступая таким образом, вы настраиваете своих детей на будущие неудачи. Это несправедливо, и в подобной ситуации вы не имеете права злиться или обижаться, если результат работы подростка не соответствует вашим ожиданиям. Кроме того, каждый человек справляется с работой по-своему. Как говорила моя мама, есть много способов снять шкуру с убитого зверя. Мне случалось бывать у друзей, которые ведут дом совершенно не так, как я, тем не менее они прекрасно справляются с задачей – просто по-другому. Лично я – сторонница минимализма в оформлении. Но я бывала и в домах, заполненных всевозможными безделушками, памятными вещицами, и мне там очень нравилось. Вообще, дом – точное отражение его обитателей. Но из

того, что ваши дети растут в вашем доме, не следует, что они должны разделять ваши вкусы и представления об идеале.

Итак, представьте себе, что вы поручили Эшли уборку в гостиной. При этом объяснили, что подразумевается под уборкой: нужно разложить по местам все, что валяется; вытереть пыль с мебели, а для этого надо снять с нее все предметы и пройти по ним тряпкой; протереть плинтусы; и в завершение тщательно все пропылесосить. Через полчаса Эшли выходит из гостиной, утирая пот со лба и громко вздыхая. Вы говорите: «Погоди-ка. Ты провела там всего полчаса, а у меня это всегда занимает намного больше времени». Вы входите в комнату, проводите пальцем по мебели в нескольких местах, хмуритесь при виде раскиданных на столике журналов и оборачиваетесь к Эшли. По ее виду похоже, что сейчас она рада сбежать от вас подальше. Пытаясь подбодрить дочь, вы говорите: «Ну, будем считать, что все в порядке. Не думаю, что за такое время ты могла навести здесь настоящую чистоту, но сойдет. Спасибо» – и мысленно аплодируете себе за долготерпение.

Знаете, в чем здесь проблема? В том, что мы недооцениваем подростков, а они вовсе не глупы. Они прекрасно знают, когда родители будут ругать их, понимают, когда ими недовольны, видят, когда мама или отец пытаются скрыть гнев или грусть, – даже если взрослым кажется, что они здорово замаскировали свои чувства. Поведением, которое я только что описала, вы просто показываете Эшли, что (1) не доверя-

ете ей и обязательно будете проверять ее работу, (2) способ ее уборки основан на иных, чем у вас, приоритетах, и вы их не одобряете, и (3) если работа выполнена быстро, это автоматически означает, что она сделана плохо и без старания. А вы-то думали, что ваши комментарии будут полезны! И это правда, будут! Впрочем, в данном случае вы могли отреагировать намного более неудачно, а вы все же поблагодарили дочь за участие в уборке. Это самое важное. Но все же следует задать себе такой вопрос: на следующей неделе (и через неделю, и так много недель подряд) вновь придет время делать уборку в гостиной – так какова вероятность, что Эшли вновь будет этим заниматься, что она сделает уборку лучше и почувствует удовлетворение от выполненной работы?

Семьдесят пять лет назад бихевиорист Беррес Фредерик Скиннер пытался разобраться, какие факторы определяют то или иное поведение человека. Он создал теорию оперантного обусловливания, согласно которой поведение меняется в зависимости от последствий этого поведения. В книге «Поведение организмов. Экспериментальный анализ» (1938) Скиннер назвал три типа реакций, или оперантов, которые могут следовать за поведением:

1. **Нейтральные операнты.** Это реакции, которые не увеличивают и не уменьшают вероятность повторения некоего поведения. В случае с Эшли – это вариант, когда мама ничего не сказала бы о чистоте гостиной, а просто поблагодарила бы Эшли за сделанную работу.

2. Подкрепления. Это реакции, которые увеличивают вероятность повторения поведения. Подкрепления могут быть положительными и отрицательными. В нашей ситуации, если мама хочет, чтобы Эшли и впредь занималась уборкой гостиной, она скажет девочке что-то вроде: «Как хорошо ты поработала! Я очень рада, что ты нашла для себя дело в семье». Может быть, Эшли и не будет прыгать от радости, когда вновь придет время уборки, но теперь она начнет связывать свои усилия с положительным подкреплением и приятными ощущениями. Обратите внимание: одобрять работу, результаты которой на самом деле вам не особенно нравятся, – не значит действовать себе во вред или внушать подростку чувство неоправданного довольства собой. Но в самом конце все же стоит добавить: «Только в следующий раз, когда будешь здесь убирать, пожалуйста, сложи журналы стопочкой, вот так. Наверное, тебе это кажется пустяком, но меня бесит, когда они всюду валяются». Это следует говорить с интонацией, подразумевающей: «Я знаю, что требую нечто глупое, но у меня такой пунктик». Подобная интонация сообщит подростку, что вы просите его о личном одолжении и будете благодарны, если он пойдет вам навстречу, даже если ему это действие кажется бессмысленным. Еще одним плюсом можете считать факт, что вы преподали ребенку урок: иногда люди делают что-то для других, даже если сами считают это глупостью.

3. Наказания. Это реакции, которые уменьшают вероят-

ность повторения некоего поведения. Наказание ослабляет это поведение. Мама была достаточно разумна, чтобы не пилить Эшли за плохо сделанную работу. А если бы она наказала дочь за «халтуру», то в следующий раз наверняка столкнулась бы с более серьезным сопротивлением со стороны Эшли и с еще меньшим усердием. Можно было бы распрощаться с любой надеждой на сотрудничество: маме каждую неделю пришлось бы чуть ли не силой заставлять дочку убирать в гостиной.

Знать эти операнты и понимать их суть жизненно важно. То, как вы реагируете на действия ваших детей и с какими последствиями своего поведения им приходится сталкиваться, почти полностью определяет, как они будут вести себя в дальнейшем.

ИСПОВЕДЬ УЧИТЕЛЯ

Признаюсь: часто я сама забываю те правила, о которых только что рассказала вам, и вспоминаю о них, только когда раздаю ученикам проверенные домашние работы. Я вижу, как мрачнеют их лица и опускаются плечи. Ребята демонстрируют все признаки полной отверженности и безнадежности. Иногда это моя вина: я забыла отметить позитивные стороны работы или ошибочно решила, что ученик поймет мой торопливо набросанный комментарий.

В других случаях их реакция объясняется скорее общим настроением дня, чем моими замечаниями к работе. Они ведь люди, такие же, как мы. Некоторые ученики смело подходят ко мне и дают понять, что им не понравились мои замечания, другие жалуются на меня друзьям. Впрочем, их немедленная реакция не так важна, как дальнейшее развитие событий – когда они получают следующее задание. Прислушаются ли они к моим прежним замечаниям и постараются сделать нынешнюю работу лучше – или усядутся поудобнее на своих стульях и заранее настроятся на то, чтобы сделать плохо? После семнадцати лет наблюдения за подобными ситуациями я могу ответить однозначно: отрицательный отзыв учителя редко вдохновляет ученика на то, чтобы доказать неправоту преподавателя и заслужить лучший результат. У ребенка, которому нужно «подтянуть» предмет, зажигается искра лишь после поощрительных слов или похвалы за что-то хорошо сделанное. Ведь каждый ребенок способен хоть что-то сделать хорошо. Задача преподавателя – заметить это и использовать как инструмент поощрения. Похвала вдохновит ученика в следующий раз постараться по-настоящему.

Причина № 4. Она не чувствует, что семья – это тесное содружество

свое время создал знаменитую иерархию потребностей – систему, описывающую различные атрибуты, которые необходимы или желательны каждому человеку для роста и взросления. Позже эта иерархия превратилась в пирамиду (рис. 1. Иерархия потребностей начинается на базовом уровне физиологических (органических) потребностей, а ее вершина – самореализация повзрослевшего человека.)

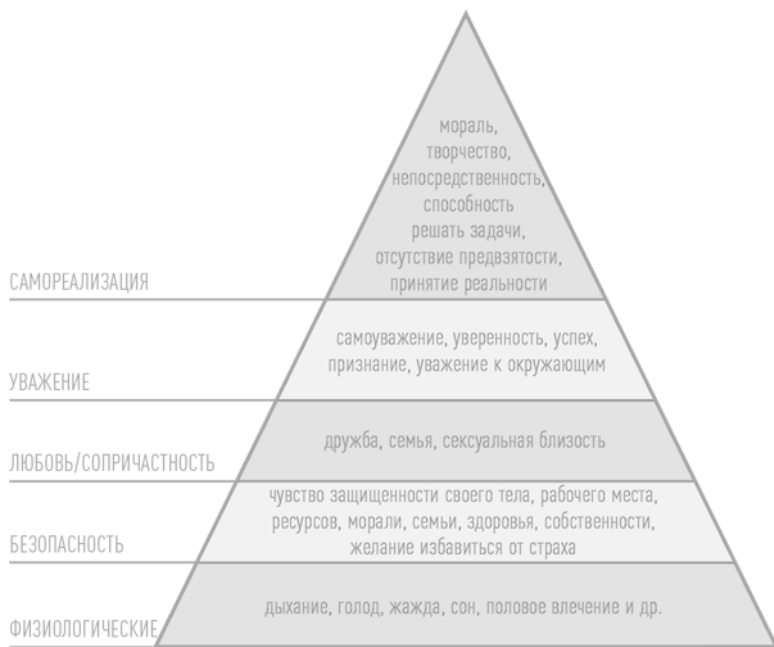


Рис. 1. Иерархия потребностей по Маслоу

По этой пирамиде видно: как только базовые потребности удовлетворены, люди получают возможность подняться на следующий уровень. Они ищут любви и пытаются войти в ту или иную социальную группу, а получив искомое, проникаются уверенностью и самоуважением. После того как это произошло, человек может достичь интеллектуальной и социальной зрелости. Разумеется, мы хотим, чтобы наши подростки двигались именно в этом направлении и чтобы их ждал успех. Но мы также хотим, чтобы они вносили позитивный вклад в жизнь общества.

Давайте присмотримся к причине № 4, по которой Эшли может не принимать участия в делах семьи. Девочка не понимает, что является частью семьи и играет принципиально важную роль в ее развитии. Наверняка физиологические потребности Эшли и ее потребность в безопасности удовлетворяются – то есть в ее распоряжении база, фундамент, на котором можно многое построить. Кроме того, она получает от семьи любовь. Вопрос в том, вносит ли Эшли свой вклад в пункт «сопричастность» или является лишь реципиентом этих чувств. Что делает Эшли, чтобы продемонстрировать свою сопричастность семье? Какой вклад она вносит? Понимаете, если вы ничего не ожидаете от Эшли в плане домашних дел, то, по существу, говорите ей, что она здесь чужая. Маслоу ясно показывает: без сильного чувства сопричастности Эшли не поднимется на более высокие ступени потребностей, где должен по идее находиться полноценный

взрослый человек. Чтобы набраться уверенности и приступить к самореализации, ей надо чувствовать себя нужной и ценимой. Это происходит по-разному, и один из путей мы с вами уже обсудили: вы обеспечиваете положительное подкрепление, когда Эшли делает нечто ценное, что демонстрирует ее вклад и преданность семье. Вы принимаете тот факт, что она никогда не будет делать что-то в точности как вы, но цените дочь как личность и цените ее вклад в семью. В результате она еще больше вкладывается в семейную жизнь, потому что ей самой этого хочется: она получает внутреннюю мотивацию от чувства сопричастности. Если дети не чувствуют причастности к семье и не получают положительного подкрепления от роли, которую в ней играют, они стремятся почувствовать причастность к какому-то другому коллективу. Как вы думаете, почему существуют банды? Почему подростки поддаются давлению сверстников и принимают неверные решения, которые самостоятельно никогда бы не приняли? Все дело в желании сопричастности, и я уверена: вы хотели бы, чтобы это желание сильнее всего проявлялось в семье.

Концепция подкрепления психолога Альберта Бандуры утверждает: люди охотно принимают те варианты поведения, в которых, как они уверены, способны достичь успеха. Если они верят в себя и получают положительное подкрепление в результате своих усилий, то постепенно обретают веру в собственные силы, приходят к пониманию себя. Мы будем

подробно говорить об этом в главе 9, но позвольте мне подчеркнуть, что вера в свои силы и самоуважение – совсем не одно и то же. Ведь самоуважение возникает исключительно из похвалы окружающих. Мы хотим, чтобы наши дети обрели уверенность в своих силах, основанную на реальных серьезных достижениях. Именно такая уверенность рождает подлинную внутреннюю мотивацию.

По существу, выводы Бандуры говорят следующее: если мы полностью уверены в способности наших детей делать что-то и передаем им эту уверенность, то они наверняка постараются соответствовать нашим ожиданиям. Если в результате этих усилий они добьются успеха, их вера в собственные возможности возрастет. И тогда возникнет мотивация попробовать еще раз и достичь большего успеха. Можно представить эту ситуацию как своеобразное самореализующееся пророчество. Очевидно, вам следует ожидать сопротивления, если вы впервые озвучиваете подросткам свои ожидания в какой-то области – к примеру, если ваши дети никогда ничего не делали по дому, а теперь вы ждете от них участия в домашних делах. Здесь на передний план выходит личный пример. Ваш долг перед детьми – сначала научить их тому, что вы от них хотите, а затем отойти в сторону и позволить им делать это самостоятельно.

Как применить все это к ситуации с Эшли? Скорее всего, Эшли много раз видела, как вы наводите порядок в гостиной. При этом вы считаете, что ваше поведение должно было

стать моделью для дочери. Но она сама вряд ли внимательно изучала ваши методы и не сможет в точности их повторить – да и с чего бы?! Именно поэтому прежде, чем она начнет уборку, вам следует обговорить с ней несколько (три – пять) основных требований (ожиданий) к уборке. Вы делитесь с дочерью своими представлениями о том, как должна быть сделана работа, но доверяете ей воплощать эти представления самостоятельно. После этого вы отпускаете ее в свободное плавание в полной уверенности, что у нее все замечательно получится. Не стоит повторять свои указания и настаивать на них (если, конечно, она не попросит пояснить что-нибудь), пилить ее и вообще разговаривать свысока. Ваше поведение должно отражать вашу уверенность: дочь вполне способна сделать то, о чем вы ее просите. Причем это должно быть уверенное ожидание, а не просьба, не сделка и не робкая надежда. Увидев вашу уверенность в ее возможностях, Эшли попытается эту уверенность оправдать. Точно так же, кстати говоря, она оправдает ваши ожидания, если вы продемонстрируете неуверенность в ее способностях. Все это напрямую следует из психологических и поведенческих теорий, представленных в данной главе. Мы показываем пример, демонстрируем высокие ожидания, поощряем чувство сопричастности, обеспечиваем положительное подкрепление – и, что тоже немаловажно, четко излагаем свои требования. В конечном итоге это поможет не только Эшли подняться на следующую ступень иерархии Маслоу, но и нам

самим стать лучше – и как родители, и как люди.

Могу ли я быть в этом уверена? Однажды в середине учебного года мне пришлось принять класс у другой учительницы, назовем ее мисс Эйор. В учениках она видела не чистый лист бумаги, не огромный потенциал, а оболтусов, которые составят основную массу нашего завтрашнего общества. И учительница сокрушенно качала головой. Сейчас я могу сказать откровенно: она считала своих учеников глупыми, некрасивыми и примитивными существами. А те в значительной степени соответствовали ее ожиданиям. Приняв этот класс, я применила все принципы, о которых говорила в этой главе: я обращалась с учениками как с умными ребятами и ожидала от них соответствующих действий. И что вы думаете? Они действительно оказались умными и стали умно поступать. Если им говорили, что они могут сделать что-то, они делали. Конечно, они то и дело возвращались к прежним привычкам, пытались лениться и объясняли это тем, что их нередко называли ленивыми и т. п. Перемена произошла не вдруг: чудес не бывает. Это был процесс, включавший в себя положительные реакции, личный пример, ободрение и четко сформулированные цели. Это была конструктивная критика в форме признания сильных сторон и достижений. Ребята делали то, на что, я знала, они были способны. Потому что я верила в их способность учиться, а потом они и сами поверили в нее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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