

ВОСПИТАНИЕ

С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

ГЕНРИ КЛАУД
ДЖОН ТАУНСЕНД

КАК ВОСПИТАТЬ В РЕБЕНКЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ

10 ПРИНЦИПОВ, КОТОРЫЕ
ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ
РОДИТЕЛЬ

«Эта книга помогает дать нашим детям навыки, необходимые для того, чтобы жить полноценной жизнью, сознавая ответственность перед собой и другими людьми».

ЭЛИЗА МОРГАН,
глава организации
по поддержке матерей



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Джон Таунсенд
Генри Клауд**

**Как воспитать в ребенке
чувство ответственности. 10
принципов, которые должен
знать каждый родитель**

**Серия «Психология. Воспитание
с любовью и пониманием»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67728930

*Как воспитать в ребенке чувство ответственности. 10 принципов,
которые должен знать каждый родитель: Эксмо; М.; 2022*

ISBN 978-5-04-169664-1

Аннотация

Непослушание, ссоры, низкая успеваемость в школе, неспособность выстроить дружеские отношения – проблемы, с которыми сталкиваются многие родители. Нередко их причина кроется в том, что ребенок не сознает свою ответственность перед другими людьми и самим собой. Он не может сказать «нет» и винит во всех бедах лишь себя или, напротив, постоянно

переводит стрелки на других. Всего этого можно избежать, если своевременно научить детей устанавливать личные границы.

Известные американские психологи Генри Клауд и Джон Таунсенд делятся с читателями десятью простыми принципами формирования границ, которые применимы в воспитании как дошкольников, так и детей подросткового возраста. Эти принципы позволяют подготовить ребенка к гармоничной взрослой жизни.

Из книги вы узнаете:

- как помочь детям осознать границы их ответственности;
- какие качества стоит развивать у ребенка, чтобы ему было легче справляться с трудностями;
- как найти подход к ребенку, который «отбился от рук»;
- к чему приводит излишний контроль со стороны родителей;
- какие воспитательные стратегии помогают сохранить доверительные отношения с ребенком.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление. Почему мы написали эту книгу	7
Часть I. Почему детям нужны границы	13
1. Будущее начинается сейчас	13
2. Что же такое характер?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Генри Клауд,
Джон Таунсенд**
**Как воспитать в ребенке
чувство ответственности.
10 принципов,
которые должен знать
каждый родитель**

Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend

Boundaries with Kids

Copyright © 1998 by Henry Cloud and John Townsend

Published by arrangement with The Zondervan Corporation,
a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© Фролова М. В., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

Вступление. Почему мы написали эту книгу

- О чем новая книга, которую вы пишете с Генри? – спросил мой семилетний сын Рикки.
- О границах для детей, – ответил я (доктор Таунсенд).
- Определять границы мне нравится, но соблюдать их не очень, – задумчиво произнес он.

Добро пожаловать в наш клуб, Рикки. Все мы любим устанавливать границы, но нам не нравится, когда другие люди обозначают их для нас. Мы, авторы, понимаем, по какой причине вы держите в руках нашу книгу. Ведь высказывание моего сына отражает точку зрения всех детей (и многих взрослых): то, что меня радует, – это «хорошо», а то, что расстраивает, – «плохо». Мы всегда сопротивлялись принятию на себя ответственности за собственную жизнь. Ваша задача как родителя заключается в том, чтобы помочь ребенку развить в себе ответственность, самоконтроль и свободу выбора. Формирование и сохранение границ – непростая задача, но с правильными составляющими даст нужный результат.

Откуда пришла идея

Несколько лет назад мы стали соавторами книги *Boundaries: When to Say Yes, When to Say No to Take Control of Your Life* («Границы. Когда говорить “да”, а когда “нет”, чтобы взять под контроль свою жизнь») (Zondervan, 1992). В ней излагается концепция, согласно которой установление ограничений помогает лучше контролировать свою жизнь и принять других. Ее неизменная популярность говорит о том, что подобное необходимо многим людям, сталкивающимся с безответственностью, манипуляциями, тотальным контролем в отношениях, эмоциональными проблемами, конфликтами на работе и т. п.

Со времен публикации немало родителей задавали вопросы – во время консультаций на приеме, на семинарах и в радиопередачах, – каким образом границы дают результат в воспитании детей. Взрослые стремятся привить детям не только любовь, но и ответственность, желая получить эффективный инструмент: помощь в установлении забытых ограничений. Им хочется книгу, которая научит избегать проблем с рамками и выработать эффективные ограничения в отношении детей. Именно для них мы и пишем, используя принципы границ непосредственно в контексте воспитания.

Кому следует прочитать эту книгу?

Она написана для родителей детей всех возрастов: с младенчества до подросткового. Однако, если вы не являетесь родителем, она научит оказывать помощь детям, которых вы любите и на жизнь которых влияете. Возможно, вы:

- преподаватель;
- бабушка или дедушка;
- наставник;
- сосед;
- амбулаторный персонал или няня;
- подросток, работающий над своими собственными границами.

Да, можно не быть родителем, но испытывать желание стать проводником чувств ответственности и справедливости в жизнь тех, кто вам не безразличен. Книга призвана помочь реализовать данные принципы, независимо от того, какую роль вы играете в жизни детей.

Для чего необходимо прочитать ее?

Если на данный момент вы не переживаете кризис, это не значит, что книга бесполезна. Предлагаемые принципы при-

менимы к любым ситуациям. Например, ребенок может проявлять соответствующий возрасту уровень зрелости и дома, и в школе, и в отношениях. В таком случае наш материал пригодится во время перехода из одной возрастной группы в другую.

Помимо прочего, книга поможет справиться с проблемами и кризисами. Все родители сталкиваются со сложностями. Некоторые из них как раз связаны с вопросами ответственности и самоконтроля. Мы расскажем о том, как преодолеть следующие трудности:

- импульсивность;
- невнимание к родительским указаниям;
- непризнание авторитета;
- нытье;
- прокрастинация;
- неспособность выполнять поставленные задачи;
- агрессивное поведение;
- проблемы в школе;
- конфликты с друзьями;
- беспорядочные половые отношения;
- наркотики;
- вовлечение в криминальную среду.

Это лишь небольшая часть вопросов, рассмотренных на страницах книги, однако в целом она ориентирована не на частную проблему, а скорее на принцип. Здесь мы говорим о

ключевых навыках, которые помогут детям взять на себя ответственность за собственную жизнь. Книга включает в себя десять законов границ, где подробно рассматриваются вопросы по этой теме. Каждому закону посвящена глава с непосредственной привязкой к воспитанию.

В основе структуры не хронологический принцип – отсутствуют разделы, посвященные младенчеству, детству и подростковому возрасту, – мы считаем, процессы формирования границ для детей универсальны и работают на всех уровнях развития. Вы должны применять их в соответствии с возрастом и зрелостью ребенка. В каждую главу включено множество примеров, чтобы вы могли оценить пользу принципов в конкретной ситуации.

Материал в большей степени ориентирован на общение родителя с ребенком и в меньшей – на воспитание. Границы тесно связаны с различными эмоциями, которые появляются при понимании последствий своего поведения, слова «ответственность» и чувства уважения к границам других.

По мере того как вы учите ребенка ответственности, он учится ее ценить. Процесс начинается с вас.

Общее описание книги

Книга состоит из трех частей. В первой описывается, что представляет собой взрослеющий ребенок, живущий с системой границ, и как действует родитель в соответствии с соб-

ственными границами. Во второй части подробно описаны процессы формирования границ. Вы увидите, что важно не только обучение. Во время него требуется донести необходимость установления границ, чтобы ребенок пришел к пониманию, что не вы, а он сам в ответе за свою жизнь. В заключительной части вы познакомитесь с шестью шагами, которые помогут установить границы в конкретных ситуациях и с конкретным ребенком.

Если не знаете, с какой стороны подступиться к подростку, избегающему ответственности, не расстраивайтесь – вы найдете свой путь.

Мы рады, что вы держите в руках эту книгу, и очень надеемся, что вы найдете ценные советы, информацию и стимул помочь детям научиться понимать, когда говорить «да», а когда «нет», чтобы взять под контроль собственную жизнь.

Часть I. Почему детям нужны границы

1. Будущее начинается сейчас

Был обычный день, навсегда изменивший взгляды моих друзей на воспитание.

Я (доктор Клауд) находился в гостях у Эллисон и ее мужа Брюса. Мы как раз закончили ужинать. Эллисон встала из-за стола, чтобы сделать кое-какие дела по дому. Мы с Брюсом продолжали разговаривать, пока его не отвлек телефонный звонок, поэтому я отправился посмотреть, не нужна ли подруге какая-нибудь помощь.

Услышав ее голос из комнаты их 14-летнего сына Кэмерона, я вошел туда и обомлел: она весело убирала одежду, спортивное снаряжение, заправляла постель и как ни в чем не бывало завела разговор:

– Не могу дождаться, когда ты увидишь фотографии из нашей поездки. Было так много...

– Что ты делаешь? – спросил я.

– Прибираюсь в комнате Кэмерона. А что, по-твоему, я делаю?

– Не понял. Повтори еще раз, что ты делаешь?

– Я же сказала: прибираюсь в его комнате. Почему ты так на меня смотришь?

Все, что мне удалось сделать, это поделиться мнением относительно данного действия.

– Мне жаль будущую жену Кэмерона.

Эллисон выпрямилась, застыла на мгновение, а затем поспешно вышла из комнаты. В коридоре я увидел, что она просто неподвижно стоит. Я не знал, что еще сказать. Через несколько секунд женщина посмотрела на меня и произнесла:

– Я никогда не думала об этом в таком ключе.

Как и большинство из нас. Мы воспитываем детей в настоящем, решая текущие проблемы и не думая о завтрашнем дне. Прожить целый день без желания отправить детей лет на восемь в лагерь где-нибудь на Аляске кажется огромным достижением! Но одна из целей воспитания – иметь прицел на будущее. Мы стараемся вырастить ответственного ребенка.

Родители взаимодействуют с детьми естественным для себя образом. Например, Эллисон по своей природе была помощницей и с радостью демонстрировала это сыну. Но стили воспитания бывают разными. Некоторые взрослые, более спокойные и безучастные, не обращают внимания на беспорядок в комнате ребенка. Те, кто строже, сурово наказывают за то, что постель заправлена хуже семейного стандарта.

Конечно, воспитание требует много различных вмеша-

тельств. Бывают моменты, когда нужно помочь или быть строгим, а иногда и вовсе не стоит вмешиваться. Но настоящая проблема заключается в следующем: *действуете ли вы с конкретной целью?* Или вами движут причины неосознанные, например собственные устремления, детский опыт, текущая потребность или страхи?

Помните: воспитание имеет отношение не только к настоящему. Вы готовите ребенка к будущему. *Характер человека – это его судьба.* Во многом он определяет дальнейшую жизнь. Найдет ли ребенок счастье в любви и в работе, зависит от внутренних способностей. В мире, где для поведения людей можно найти огромное количество оправданий, не все понимают, почему ничего не складывается. *Большинство наших трудностей проистекает из слабости собственного характера.* Там, где мы обладаем внутренней силой, мы преуспеваем, несмотря на возможные тяжелые обстоятельства. Но там, где ее нет, либо буксуем, либо терпим неудачу. Если отношения требуют понимания и прощения, а у нас отсутствуют подобные способности, долго это не продлится. Если во время трудного периода в работе нужно терпение и умение ждать результата, но данные качества не привиты, неудача неминуема. Характер – это почти все.

Его понимают по-разному. Для некоторых он обозначает моральные устои или целостность личности. Мы же используем это слово с целью дать наиболее полное описание того, что человек собой представляет. *Характер* относится к спо-

способностям и неспособностям, моральному облику, стилю общения в отношениях и выполнению задач. Что человек делает в определенных ситуациях и как? Когда нужно показать результат, насколько он сможет отвечать требованиям? Может ли любить? Способен ли нести ответственность? Может ли сочувствовать другим? Может ли развивать свои таланты? Готов ли решать проблемы? Способен ли справиться с неудачей? Это лишь часть вопросов, раскрывающих характер.

Если он определяет будущее, то воспитание – это прежде всего поддержка в процессе развития характера, который будет вести человека по жизни, обеспечивая безопасное, надежное, радостное существование и удовлетворение. Родителям и тем, кто работает с детьми, было бы неплохо иметь это в виду. Главная цель воспитания – помочь детям развить черты характера, способные создать благополучное будущее.

Только когда Эллисон осознала грядущую реальность, ее подход к воспитанию изменился. Ей нравилось помогать Кэмерону, но во многих отношениях это не было необходимостью. У парня выработался стереотип, согласно которому он чувствовал себя вправе рассчитывать на сочувствие окружающих. Эта уверенность влияла на отношения в школе и в обществе. Эллисон всегда была рада привести в порядок комнату сына, хотя хаос создавал он. Каждое дело, заканчиваемое за него, – лишний повод продемонстрировать материнскую любовь.

Но Эллисон была не только матерью, но и взрослой женщиной и женой. Заглянув в будущее и увидев время, когда сын начнет перекладывать ответственность на других, она забеспокоилась. То, что матери считают нормальным, может осуждаться другими. Эллисон мельком представила жизнь, основанную на формирующемся у сына характере, и поменяла стиль общения, чтобы помочь мальчику развить чувство ответственности, мотивировать думать о том, как его поведение влияет на окружающих и хотят ли они быть частью его жизни.

Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что будущее начинается сейчас. Родители создают будущее ребенка. Характер с самого раннего возраста играет ведущую роль в формировании поведенческих шаблонов. А он всегда формируется в отношениях. Невозможно переоценить вашу роль.

Профилактика

В 1992 году мы написали книгу *«Границы»* о том, как взять свою жизнь под контроль. Мы рассказывали о методах исправления уязвимости характера, вызванной отсутствием границ. С тех пор на семинарах, по радио и телевидению мы обсуждали эту тему с более чем миллионом человек. Они рассказывали, что создание границ позволяет быть успешнее в личных отношениях и работе, некоторые вообще впервые

смогли взять жизнь в свои руки. Нет ничего более захватывающего, чем видеть, как люди развиваются и меняются.

Но из нашего опыта, а также из опыта слушателей и читателей стало ясно одно: те, у кого были проблемы с установлением границ, в зрелом возрасте с трудом могли их преодолеть. Люди усвоили шаблоны в детстве, а затем продолжали следовать этим неконтролируемым примерам во взрослой жизни, где ставки значительно выше.

В детстве они сталкивались со следующими сложностями в отношении границ:

- неспособность сказать «нет» обидчикам или предупредить неприемлемое поведение других по отношению к себе;
- неспособность сказать «нет» собственным разрушительным импульсам;
- неспособность слышать «нет» от других и уважать их границы;
- неспособность выполнять задачи, достигать целей и добиваться результата;
- склонность к общению с безответственными людьми, которые постоянно оскорбляют окружающих, и попытки исправить их;
- принятие ответственности за жизнь других;
- склонность к манипуляциям и необоснованному контролю;
- страх близких отношений;
- неспособность быть честным с близкими;

- неспособность противостоять другим и продуктивно разрешать конфликты;
- безотчетное исполнение роли жертвы в различных жизненных ситуациях;
- дезорганизация, склонность не доводить дело до конца.

Чтобы их предотвратить, мы обратились к профилактике. Мы любим оказывать поддержку взрослым в преодолении трудностей, связанных с установлением границ. Но хотим помочь и детям избежать того, через что многим пришлось пройти для устранения дефицита нужных ограничений. Это понимание привело нас к написанию данной книги. У родителей большинства взрослых, с которыми мы общались, были благие намерения. Однако зачастую они не имели ни малейшего представления, как «встроить» понятие о границах в своих детей, и передавали им собственное неполноценное видение. Если бы они знали, как воспитывать ребенка в правильных рамках, можно было бы предотвратить множество болезненных последствий. Надеемся, книга поможет развить у ваших детей такой характер, который позволит обойти проблемы, знакомые нам не понаслышке.

Кроме того, родители сами начали просить написать книгу с советами. Они испытали много боли и не хотели, чтобы путь детей был таким же тернистым. Лучше пусть ребенок расстанется с привилегиями, чем в будущем у него разрушится брак или карьера. Родители поняли, что границы –

это ключ к функционированию любых отношений, и жаждали знать, как общаться с детьми на основе принципов создания ограничений. Поступающие вопросы можно сгруппировать по трем основным направлениям:

- Как учить детей границам?
- Как надлежащим образом установить собственные границы с детьми?
- Как я могу гарантировать, что у них не будет трудностей, которые были у меня?

Мы поможем ответить на эти вопросы и поспособствуем такому развитию характера ваших детей, которое позволит им прожить полноценную жизнь.

Дети не рождаются с пониманием границ

Граница – это линия собственного «я», определяющая человека; она показывает, где заканчивается один и начинается кто-то другой. Если знать местонахождение границ, станет понятно, чего ожидать и что человек в конкретный момент сможет себя контролировать. Тогда можно требовать ответственности в чувствах, поведении и в отношениях. Все видели, например, как пары во время конфликта спорят друг с другом, кто виноват. Каждый старается избежать ответственности за свои действия. В отношениях мы способны определить ожидания друг от друга и тогда можем потребо-

вать, чтобы каждый взял на себя ответственность за соответствующую часть. Когда это происходит, все работает и участники достигают целей.

Ребенок в этом смысле ничем не отличается. Он должен знать, с чего начать, за что брать ответственность, а за что нет. Если он понимает, что мир требует от него взять ответственность за свою личность и жизнь, то сможет научиться существовать в соответствии с этими требованиями и добиться успеха.

Однако если ребенок растет в среде, где нет понимания собственных границ (в пределах которых он несет ответственность) и границ других (в пределах которых те несут ответственность), он не развивает способность к самоконтролю, который позволит ему успешно управлять жизнью. В данном случае появится взрослый с размытыми границами, а они приведут к противоположному результату: попыткам контролировать других и потере контроля над собой. На самом деле, давая четкое определение детского восприятия, можно сказать, что дети – это маленькие люди, не контролирующие себя, но пытающиеся контролировать всех вокруг. Они не хотят контролировать себя для приспособления к требованиям мамы и папы, предпочитая, чтобы те изменили требования!

Понятно, почему детей так трудно воспитывать. У малышей отсутствует понимание границ. Они переносят их из внешних отношений и дисциплины на внутренние потреб-

ности. Чтобы дети узнали, кем являются и за что несут ответственность, родители должны иметь четкие границы в отношениях и настраивать их таким образом, чтобы те смогли установить собственные.

Если рамки четкие, дети усваивают:

- кто они такие;
- за что отвечают;
- возможность выбора;
- понимание того, что если сделать правильный выбор, все будет хорошо, а если нет, будут страдать;
- возможность найти настоящую любовь, основанную на свободе.

Суть границ – самоконтроль, ответственность, свобода и любовь. Данные понятия являются основой духовной жизни. Наряду с любовью и послушанием что может быть лучшим результатом воспитания? Но как это происходит?

Три роли родителя

На воспитание детей можно смотреть по-разному. Одни видят в родителе наставника, вторые – полицейского, третьи – друга, четвертые – божество. Отчасти во всех ипостасях присутствует доля правды.

На наш взгляд, роль родителя или опекуна состоит из трех основных функций:

- опекун,
- руководитель,
- источник.

Опекун

Несет юридическую ответственность за ребенка и в этом качестве защищает и оберегает его. Почему родитель должен обеспечивать это?

Дети недостаточно мудры, чтобы сберечь собственную жизнь. Они не отличают добро от зла, опасность от безопасности, хорошее от плохого, жизнь от смерти. Они думают не о результате действий, а о немедленном удовлетворении потребностей. Поэтому, исследуя и познавая границы возможностей, подвергают себя опасности. Мудрость приходит только из опыта, и это важнейшее, чего не хватает ребенку.

Опекун обеспечивает безопасную среду для обучения и обретения мудрости. Если свободы для получения опыта слишком мало, ребенок навсегда останется ребенком. Слишком много свободы – ребенок рискует навредить себе. Таким образом, уравнивание свободы и ограничений становится главной задачей воспитания. Родители должны оберегать детей от опасности и сохранять им жизнь.

Роль защитника начинается с соответствующих границ и направлена на ограждение детей от разных источников опасности:

- внутренних;

- внешних;
- неуместных свобод, с которыми они не способны справиться;
- жестоких действий, поступков или намерений (убийство или использование наркотиков);
- их собственной регрессивной тенденции оставаться зависимыми и избегать взросления.

Родители в роли опекунов обеспечивают безопасность, рост и здоровье. Чаще всего они используют границы для выполнения данной функции, устанавливая рамки свободы, а затем применяют их для защиты. Благодаря этому процессу ребенок усваивает ограничения как мудрость и постепенно обретает способность заботиться о себе.

Руководитель

Следит, чтобы все было сделано: цели достигнуты, требования и ожидания выполнены. Дети не рождаются с самодисциплиной, поэтому данное чувство должно быть привито извне. Руководители обеспечивают обучение, следя, чтобы ребенок выполнял поставленные задачи в соответствии с ожиданиями, важными для его роста.

Они поддерживают дисциплину, контролируя ресурсы, обучая, прогнозируя последствия, исправляя, наказывая, поддерживая порядок и развивая навыки. Также регулируют повседневную работу по достижению целей.

Когда Эллисон решила научить Кэмерона отвечать за себя, пришлось управлять процессом. Как вы можете догадаться, сын не сразу согласился на новый план. Мать должна была установить определенные цели, контролировать ресурсы и управлять последствиями, пока мальчик не разовьет в себе дисциплину, необходимую, чтобы хорошо ладить с кем-то еще, кроме нее. Проще говоря, пришлось справляться с его незрелостью. Например, Эллисон установила график – так он учился заботиться о своих вещах и выполнять работу по дому. При этом она обрисовала в общих чертах, что произойдет, если сын не сделает необходимое, и озвучила последствия и наказания на случай невыполнения требований. Кэмерон потерял много привилегий и узнал, насколько наказуемо быть бездельником.

Границы играют важную роль в руководстве. Их установление и требование от ребенка взять на себя ответственность (принять проблему как собственную и действовать в рамках данной ответственности) влекут за собой четкое понимание границ. Мы поговорим об этом позже.

Источник

Дети появляются на свет без ресурсов. Они не знают, где находится пища, как найти кров или получить деньги, необходимые для покупки продуктов. У них есть нематериальные потребности, но нет навыков, как их удовлетворить. Малыши нуждаются в любви, духовном росте, мудрости, поддерж-

ке и знаниях, которые находятся вне их досягаемости.

Родители – это источник всего хорошего для ребенка. Они являются мостом к внешнему миру ресурсов, поддерживающих жизнь. А в предоставлении и получении ресурсов границы играют важную роль. Дети должны научиться принимать и ответственно использовать то, что им дают, и постепенно брать на себя удовлетворение собственных потребностей. Вначале источником являются родители. Они постепенно дают ребенку независимость, чтобы тот мог самостоятельно получить необходимое.

Быть источником – это и благословение, и тяжелая ноша. Если родители предоставляют возможности без установления границ, дети начинают верить в свои исключительные права и становятся эгоцентричными и требовательными. Неблагодарность превращается в черту характера. Когда взрослые экономят на ресурсах, дети отчаиваются и не развивают в себе навык достижения целей, приносящих удовлетворение. Мы увидим, как границы помогают структурировать ресурсы и какую роль играют в воспитании.

Учимся брать на себя ответственность

Когда Кэмерон впервые столкнулся с принятием ответственности за уборку, ему не хватало нескольких вещей.

- Он не чувствовал необходимости убирать за собой. Ее чувствовала мама.

- Он не чувствовал мотивации убирать за собой. Ее чувствовала мама.
- Он не планировал и не тратил время на уборку. Это же делала мама.
- Он не имел понятия о самоорганизации. Все делала мама.

Как парень научился брать на себя ответственность? Происходила медленная передача качеств от внешнего источника (мамы) к внутреннему (Кэмерону). Она обладала ими, а сын – нет. Однако новые границы все изменили. В конце концов, Эллисон избавилась от потребности или мотивации, не тратила время и не использовала навыки. Все делал Кэмерон. Границы облегчали процесс освоения вещей, которые были внешним требованием. *В итоге выстраивание границ для ребенка приводит к следующему: то, что когда-то было внешним, становится внутренним.*

Далее мы поговорим о процессе усваивания структуры, которой дети от природы не обладают. Если придерживаться четких рамок в отношениях, у детей будет больше шансов обрести мотивацию, понять ее необходимость, приобрести навыки и спланировать жизнь, полную любви, ответственности, добрых дел и успеха. И это то, что вкладывается в понятие «характер».

В следующей главе подробнее рассмотрим характер, который хотим развить в детях.

2. Что же такое характер?

Когда Эллисон представила будущий брак Кэмерона, она поняла, что ответственность за себя – это важное качество, которое нужно привить ребенку, и переключила внимание с рассмотрения текущего момента на размышления о долгосрочном развитии характера. Каким человеком она учила быть Кэмерона?

Конечно, хочется, чтобы дети стали ответственными. Но часто у нас нет четкого представления о том, кого мы вообще пытаемся вырастить. Имея дело с детьми, мы иногда пытаемся просто пережить день, а иногда и следующий час! Но если бы мы обладали способностью видеть будущее человека, которого хотим научить действовать правильно и развиваться, мы могли бы справиться с некоторыми проблемами воспитания. Важно понимать: заставляя ребенка делать домашнее задание, вы не просто требуете самого факта выполнения – речь идет о возможном успехе или неудаче его брака или карьеры.

Вот почему мы хотим, чтобы вы совершили это краткое путешествие по жизни сына или дочери «двадцать лет спустя». В этой главе поговорим о некоторых качествах, которые считаем важными в жизни взрослого, и где границы играют существенную роль.

Любовь

Большинство родителей желали бы, чтобы их дети были любящими.

Такие люди признают, что мир не вращается вокруг них. Они обдумывают последствия, прежде чем действовать. С психологической точки зрения они не эгоцентричны, не думают, будто являются единственными, имеющими значение, и остальные существуют только для удовлетворения их требований и потребностей.

Но иногда у самых любящих родителей растут самые эгоистичные дети. Как так получается? Мы все слышали, как люди говорят: «Ты же знаешь, какая Сьюзен. Она думает только о себе». И во многих случаях у такой Сьюзен прекрасные родители. Однако они не устанавливали границ, которые требовали бы от дочери уважения к чувствам других. Это привело к эгоцентризму, повлиявшему на способность Сьюзен любить. Отсутствие границ в детстве может привести и к мотивационным проблемам, зависимостям или безответственности. Такой человек не способен любить.

Джордж сидел в моем (доктора Клауда) кабинете в подавленном состоянии. Его жена Джанет, которую он очень любил, только что уехала, поскольку супруг потерял очередную работу. Весьма талантливый Джордж, казалось, обладал всем необходимым для успеха. Но потерял несколько хо-

роших должностей из-за безответственности и неспособности довести дело до конца. Начальники преклонялись перед его навыками, но ненавидели способ выполнения поставленных задач. И после нескольких семейных скандалов из-за его неудач Джанет была сыта по горло.

– Я так ее люблю, – говорил Джордж. – Неужели она этого не понимает?

– Я верю, что ты любишь ее, – ответил я. – Но не думаю, что она видит твою любовь. Она видит только, как твое поведение повлияло на нее и детей, и спрашивает себя: «Как он может любить нас и относиться к нам таким образом?» Нельзя просто любить кого-то и не проявлять чувства посредством конкретных действий. Любовь без доказательств – это, в конце концов, не любовь. Джанет чувствует себя нелюбимой из-за того, через что ты заставил ее пройти.

Если у Джорджа и был шанс вернуть супругу, это не должно было стать еще одним пустым обещанием. Ему нужно было выработать границы для обретения самоконтроля, который сделает его ответственным человеком. Джанет была готова поверить только действиям, а не пустым словам.

У Джорджа никогда не было необходимости демонстрировать любовь в детстве. Его родители были прекрасными людьми, которые много трудились. Но, пережив Великую депрессию и тяжело работая всю жизнь, они не хотели, чтобы сыну пришлось бороться так же, как им. В результате потакали ему и практически ничего не требовали взамен. Когда по-

ручали работу по дому и другие задания, а он не выполнял, мальчика не ругали, желая для него «положительной самооценки», а не «вины», с которой росли сами. Следовательно, он не видел негативного влияния на близких, если не выполнял какие-то обязанности.

Но брак – совсем другое дело. Теперь он был в отношениях, в которых его возлюбленная ожидала определенных действий, и все рушилось. Чтобы Джордж стал по-настоящему любящим человеком, тем, чья любовь действительно изменила жизнь других, он должен был стать ответственным. Повторимся: любовь – это действия, а не слова.

Более того, такие люди уважают границы других. Вы когда-нибудь были в отношениях с тем, кто не мог слышать слово «нет»? Как вы себя чувствовали? Обычно в подобной ситуации человек ощущает себя под чьим-то контролем, он – объект манипуляций и испытывает обиду, а не уважение и любовь. Агрессор переступает черту и пытается завладеть партнером. Это не очень-то похоже на любовь, сколько бы он ни говорил о ней.

Любящие люди способны контролировать собственные порывы. Многие алкоголики, например, любят свою семью. Их сильно беспокоит пьянство, они чувствуют себя ужасно виноватыми, но все равно пьют. И хотя, как и Джордж, обожают свои половинки, последствия неспособности сказать «нет» алкоголю разрушают дорогие им отношения. Многие иные мотивационные проблемы – сексуальное поведе-

ние, транжирство, злоупотребление пищей или наркотиками, приступы ярости – также разрушают любовь. Именно отсутствие рамок способствует подобному поведению.

Ответственность

Другой аспект зрелого характера – ответственность. Безответственность Джорджа стоила ему брака, привела к финансовым потерям, хаосу, отсутствию стабильности и нереализованным мечтам.

Но что это за вещь, которую мы называем ответственностью? Много определений приходит на ум, например долг или обязательства, надежность и готовность или просто выполнение работы.

На самом деле это понятие шире всего перечисленного. Мы думаем об ответственности в рамках владения. Взять на себя ответственность за свою жизнь – значит в конечном счете взять жизнь под контроль. Владение – это подлинное обладание и осознание, что вы несете обязательство перед остальным миром. Делая это, вы понимаете, что все аспекты существования действительно ваши и только ваши, никто не собирается делать это за вас.

Мы все несем ответственность за то, как живем и что сделали со своими талантами, возможностями, отношениями, временем и мотивами. Ответственные люди воспринимают жизнь как нечто доверенное им и знают: они и только они в

ответе за то, что с ней делают.

В предыдущей книге мы писали, что входит в наши границы, что они определяют и защищают. По-настоящему добросовестные берут на себя ответственность за следующие аспекты жизни:

- чувства,
- оценки,
- поведение,
- выбор,
- ограничения,
- таланты,
- мысли,
- желания,
- ценности,
- любовь.

Основной смысл – быть тем, с кем каждый хочет иметь дело. Такой человек говорит: «Мои чувства – это моя проблема». Или: «Мое отношение к чему-либо – это моя проблема».

Недавно я консультировал пару с трудностями в семейной жизни и спросил каждого из супругов о причинах раздора.

- Почему ты от него отдаляешься? – уточнил я у жены.
- Потому что он кричит на меня.
- Почему ты кричишь? – спросил я мужа.
- Потому что она отдаляется от меня.

Вопрос к ним в этот момент был прост:

– Как долго, по-вашему, это может продолжаться?

Оба сказали, что не способны контролировать собственное поведение. Каждый перекидывал ответственность за сложности на другого. Поскольку каждый отрицал свое поведение по отношению к партнеру, оставалось мало шансов на перемены.

Если говорить о ребенке, ваша цель состоит в том, чтобы он постепенно понял: все, что попадает в его границы, – чувства, отношения и поведение, – это его проблема, а не чья-то еще. Ребенок, который говорит о сестре: «Она заставила меня сделать это», продолжит говорить то же самое, будучи взрослым. По-настоящему ответственный человек осознает: «Я сам решил сделать это, и я несу ответственность». Вместе с этим появляется надежда на развитие самоконтроля.

Свобода

Вы когда-нибудь были в отношениях с «жертвой»? Такие люди чувствуют, будто не имеют выбора. Жизнь – это то, с чем они сталкиваются, и, что бы ни случилось, это судьба.

Одна женщина пожаловалась на коллегу, которая постоянно отвлекала ее при выполнении рабочих обязанностей. Она вела себя так, словно ее склонность к медлительности была виной коллеги.

– Зачем ты с ней разговариваешь? – спросил я.

– Что вы имеете в виду?

– Когда она приходит и отвлекает, зачем ты вступаешь с ней в разговор?

– Ну... мне приходится. Она же стоит и разговаривает.

– Почему бы просто не сказать, что у тебя есть работа, или закрыть дверь и повесить табличку «Не беспокоить»?

Женщина посмотрела на меня пустым взглядом. Иметь возможность выбора и контролировать собственное поведение не приходило ей в голову. Она чувствовала, что, если «с ней» что-то случается, то так и должно быть. И ничего не могла сделать, чтобы изменить это. Когда я предположил наличие большого количества вариантов, она спросила о них. Я дал пять или шесть советов: от разговора с коллегой до беседы с начальником о переводе в другой отдел. Это оказался совершенно новый образ мышления для нее. Женщина никогда не думала, что может свободно выбирать в отношениях и в жизни.

Джо был такой же жертвой. Его компания внедряла новые правила, с которыми ему оказалось трудно справиться, и мужчина был очень подавлен.

– И что ты собираешься делать? – спросил я.

– Что значит «делать»? – удивился Джо.

– Я имею в виду, что ты собираешься делать с тем, что тебе не нравится?

Он непонимающе уставился на меня. Прошло немало времени, прежде чем он осознал, что можно отправить резюме

в другие фирмы и не становиться жертвой ненавистной 50-часовой рабочей недели.

Дети, получившие понимание правильных границ, учатся тому, что не только ответственны за свою жизнь, но и свободны жить так, как хотят, пока берут на себя ответственность за собственный выбор. Для такого взрослого человека предел может очертить только небо.

Мы живем в обществе жертв. Люди сегодня ведут себя так, будто не имеют выбора, и ждут, пока кто-то все сделает за них. В противном случае они не могут сделать ничего сами или внести изменения. А ведь это открывает большие возможности для будущего: если учить детей контролировать жизнь, они окажутся так далеко впереди, что успех в жизни почти гарантирован! Какое преимущество перед остальными!

Инициатива

Джерри рассказывала мне о своих отношениях с Дейвом. Она любила его юмор, чувствительность и способность сострадать, но боролась с отсутствием инициативы. Например, они решают вместе заняться фитнесом, однако, когда приходит время претворять планы в жизнь, ничего не происходит, если только Джерри не становится «локомотивом». Женщине всегда казалось, что она толкает его в гору.

Я знал, что босс Дэйва чувствует то же самое, ведь тот,

в конце концов, делал необходимое только после внешнего толчка. Соответственно, люди возмущались отсутствием у мужчины честолюбия.

Нормальная часть человеческого поведения связана с инициативой. Часто проблема с ней – это вопрос правильных границ. Дейву не хватало структуры для поведения, ориентированного на достижение цели.

От ребенка нужно требовать инициативы, что является важным аспектом обучения установлению границ. Несколько лет назад я гулял с подругой, у которой есть десятилетний сын. Пока мы разговаривали, Дэйви несколько раз приходил, жалуясь, что ему нечего делать, и просил маму придумать для него игру. Зная о наличии у ребенка всех необходимых ресурсов, она посмотрела на него и сказала:

– Дэйви, ты сам отвечаешь за свое веселье.

Вскоре после этого он нашел партнера для игры.

Недавно я столкнулся с ней, и мы начали обсуждать события тех лет, что не общались. Подруга рассказывала обо всех вещах, которыми Дэйви занимался на последнем курсе колледжа. Про себя я размышлял, что *он продолжает брать ответственность за свое «веселье»*.

«Жизнь – это то, что происходит с нами, пока мы строим планы, где все выглядит по-другому», – говорит автор детективов Маргарет Миллар. Но для многих жизнь – это то, что они берут под контроль и старательно обустроивают. Люди знают свои таланты и приумножают их, постоянно углубляя

вовлеченность в жизненный процесс. Они берут ответственность за «свое веселье» и результат целей. Тот, кто не делает этого, во многих случаях является безынициативным, не выполняющим задач и не достигающим целей. Вместо этого кто-то другой должен все за него делать или спасать его от последствий собственных действий.

Уважительное отношение к реальности

Кто-то однажды сказал: «Реальность – это суровые условия жизни, но единственное место, где можно получить хороший стейк». В то время как реальность может быть жесткой, в ней есть и очень хорошие вещи. Характер, который создает успешную жизнь, должен включать здоровое уважение к реальности. Под ним мы подразумеваем переживание последствий наших действий в реальном мире. Подробно рассмотрим данную концепцию в следующей главе, а пока просто взглянем на факты.

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.