

**Джон Таунсенд**

Соавтор бестселлера «Барьеры»

# Границы для подростков



Когда  
говорить  
**«да»**,  
как  
говорить  
**«нет»**



Джон Таунсенд

**Границы для подростков. Когда  
говорить «да», как говорить «нет»**

ХЦ «МИРТ»

2006

ББК 86.37

**Таунсенд Д.**

Границы для подростков. Когда говорить «да», как говорить «нет»  
/ Д. Таунсенд — ХЦ «МИРТ», 2006

ISBN 978-0-310-27045-4

Цель данной книги – показать, как помочь своим подросткам научиться отвечать за свои действия, взгляды и слова, чтобы обрести удивительное умение контролировать себя и стать хозяевами своей жизни. Весь этот процесс начинается с вас, родителей. Благодаря данной книге, вы сможете научиться этим не таким простым, как может показаться на первый взгляд, умениям. Все родители подростков должны понять, когда говорить «да» и как говорить «нет», то есть знать, каким образом устанавливать перед подростками правильные границы и как ими пользоваться, чтобы дети при этом чувствовали, что их любят. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

ББК 86.37

ISBN 978-0-310-27045-4

© Таунсенд Д., 2006  
© ХЦ «МИРТ», 2006

## Содержание

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Благодарности                          | 6  |
| Введение. Кто переключил тумблер?      | 7  |
| Часть I. Будьте родителями с границами | 15 |
| Глава 1. Вернитесь в свою юность       | 16 |
| Глава 2. Будьте границей               | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 23 |

**Джон Таунсенд**  
**Границы для подростков. Когда**  
**говорить «да», как говорить «нет»**

John Townsend  
Boundaries with Teens

© 2006 by John Townsend

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. МРОЕХ «ХЦ  
«Мирт», 2015

\* \* \*

## Благодарности

Я благодарен моей жене Барби за то, что мы вместе с такой любовью и отзывчивостью растим наших подростков.

Рикки и Бенни Таунсендам за то, что они у нас такие прекрасные дети, и особенно были таковыми в подростковом возрасте.

Скотту Болиндеру, представителю издательства «Зондерван», за оказанную мне поддержку в этом проекте и за его убежденность в важности этой темы.

Моему редактору Сэнди Вандер Зихт за ее работу над публикацией этой книги и за любовь к письменному слову.

Моему редактору Лиз Хини за ее тщательный труд по превращению написанного мною материала в читаемую книгу.

Моему агенту Сили Йейтсу и его помощнице Джине Ледбеттер за мудрость и добросовестность, которую они проявляли, помогая мне писать эту книгу.

Моим друзьям, которые воспитывали своих подростков и делились со мной множеством невыдуманных историй и информацией для работы: Роджеру и Дайане Брафф, Джиму Бёрнсу, Синди Кэнэйл, Кэти Эвангелатос, Белинде Фолк, Эрику и Дебби Хёрд, Марку Холту, Джиму Либелту, Тому и Марте Макколл, д-ру Полу Мейеру, д-ру Джерри Реддиксу, Теду и Джин Трубенбах, Бобу Уитону.

Моим друзьям, специалистам по работе с подростками, которые просмотрели написанный мною материал и сделали ценные замечания: д-ру Джону Баррету, д-ру Тому Окамото и Брету Велтману.

Доктору Джиму Пафу за его мудрость и практический опыт в вопросах развития подростков и семейных отношений.

Представителям молодежного служения церкви «Маринерз» в г. Ирвине, штат Калифорния, и в первую очередь Крису Лагерлофу, Райану Шульте, Майклу Зиберту, Сабрине Гарсия, чье участие в работе молодежного служения в церкви помогло многим детям, в том числе и моим собственным, найти Бога, достичь духовного роста и найти множество прекрасных друзей.

Служителям небольших молодежных групп: Нэйту Баррету, Джошу Беннару, Монти Бьюкенену, Заку Фуэнтесу, Джошу Херви, Ренни Мартинесу и Трэвис Уодделл за то, что они прекрасные дети и истинные последователи Бога.

Моему другу и соавтору д-ру Генри Клауду за его скрупулезный труд и глубину мысли в вопросах воспитания детей.

И особую благодарность я хочу выразить моей помощнице Джанет Уильямс, которая день за днем систематизирует мой труд с любовью, заботой и хорошим чувством юмора.

*Посвящается всем тем, кто помогает подросткам благополучно  
войти во взрослую жизнь. Ваша любовь и ваш труд не пройдут даром.  
Да благословит вас Бог*

*Ошибка, которую мы с Шэрон совершили – и оба с этим согласны  
– состоит в том, что мы никогда не устанавливали границ.  
Оззи Осборн*

## Введение. Кто переключил тумблер?

Тревога я знал еще шестилетним, мы часто общались семьями. До подросткового возраста он был вполне нормальным ребенком, не идеальным, но при этом вполне контролируемым. С уважением относился к взрослым и был общителен со сверстниками.

И вот, когда ему было тринадцать или четырнадцать лет, мы с моей женой Барби и с детьми встретились с ним и его матерью Бет в кинотеатре. Мы, взрослые, разговорились. Дети же довольно скоро стали непоседливыми, особенно Тревор. Тут между ним и его мамой завязался разговор, который проходил примерно так:

– Мам, я не хочу здесь больше стоять.

– Сынок, подожди еще немного.

– Я сказал, что не хочу здесь больше стоять!

Бет слегка смутилась и сказала ему:

– Тревор, мы сейчас договорим и пойдем, хорошо?

– СЛУШАЙ! Я – СКАЗАЛ – ЧТО – НЕ – ХОЧУ – ЗДЕСЬ – БОЛЬШЕ – СТОЯТЬ!

Пришедшие в кинотеатр люди стали оглядываться на нас.

Его мама выглядела подавленной. Лицо Тревога покраснело, но ему не было до этого никакого дела. В голове у него была только одна мысль – заставить маму идти дальше.

Она торопливо попрощалась с нами, и они ушли.

Эта встреча до сих пор стоит у меня перед глазами из-за разительного контраста между тем Тревором, которого я знал раньше, и тем, каким он стал. Было впечатление, будто кто-то переключил у него какой-то тумблер. То уважение, которое когда-то он испытывал к своей маме и, скорее всего, к другим людям, невероятным образом исчезло.

Вы, наверное, начнете искать причину такой перемены в его матери. Возможно, в вашей жизни есть подросток, который до наступления подросткового возраста был более покладист и коммуникабелен. Или, возможно, вы уже заметили тревожные симптомы в вашем ребенке еще тогда, когда он пребывал в детском возрасте, и потом наблюдали, как эти симптомы развивались, когда он стал подростком. А может быть, наоборот, характер вашего ребенка почти не изменился, просто он со временем стал больше и сильнее. Как бы то ни было, все это указывает на тот факт, что *быть родителями подростков и быть родителями детей в любом другом возрасте – это совершенно разные вещи, потому что именно в подростковом возрасте у детей происходят драматические перемены.*

## Трудности, с которыми сталкиваются родители подростков

Стремясь эффективно воспитывать своих детей подросткового возраста, родители сталкиваются с самыми разными обстоятельствами и трудностями, как это показывает данный перечень типичных симптомов поведения:

- неуважительно относится к родителям, семье, другим людям;
- специально не выполняет просьбы и не повинуется правилам;
- погружен в самого себя и не способен смотреть на вещи глазами других людей;
- ленив и беспечен, когда дело касается ответственности или обязанностей;
- негативно относится к жизни, школе, людям;
- эмоционально отстранен от вас;
- склонен заводить дружбу с такими людьми, которые вам не нравятся;
- взрывается в гневе, который порой возникает, казалось бы, из ничего;
- тяготеет к учебе в школе, не думает о своей успеваемости;

- не делает никакой работы по дому;
- его настроение настолько переменчиво, что нельзя уловить никаких причин и закономерностей;
- злится на сверстников или друзей;
- не проявляет интереса к духовной стороне жизни;
- устраняется от участия в семейной жизни и хочет быть только со своими друзьями;
- лжет и обманывает;
- физически агрессивен и жесток;
- сбегает с уроков;
- обращается к алкоголю, наркотикам, порнографии и т. д.;
- живет половой жизнью.

Этот перечень, конечно, можно было бы продолжить. Неудивительно, что многие родители, сталкиваясь с одной или несколькими такими проблемами, впадают в депрессию, теряются, не знают, что им делать. Но вам нет необходимости пополнять их ряды. Если вы берете эту книгу в руки, потому что ваш подросток проявляет какие-либо из вышеперечисленных особенностей, воодушевитесь – у этих проблем есть решения! Вам вовсе не нужно опускать руки и думать лишь о том, как бы пережить ближайшие несколько лет. Ваша жизнь и жизнь ваших подростков может стать гораздо лучше, чем вы думаете. Вы можете предпринять определенные шаги, которые благотворно повлияют на тревожные симптомы в поведении ваших подростков.

Я видел, как многие подростки становились более ответственными, доброжелательными, готовыми к взрослой жизни, после того как их родители применяли принципы и технику, изложенные в данной книге. Многие из этих подростков не просто испытали позитивные перемены в своей жизни, но и восстановили отношения с родителями на таком уровне, о котором родители уже и не мечтали. Эти принципы действуют – если только вы будете им следовать.

## **Подросткам нужны границы**

У всех проблем, перечисленных выше, есть одно общее основание: *борьба между стремлением подростков к полной свободе и стремлением родителей к полному контролю*. Все подростки хотят делать то, что им хочется. Им нужно понять, что свободу необходимо заслужить и что они могут обрести свободу, проявив ответственность. Именно в подростковом возрасте дети должны усвоить этот урок.

Что же касается родителей, то и они должны понимать, когда им следует проявить жесткость по отношению к своим детям, а когда – спокойно и своевременно сказать «нет». Им необходимо видеть эту разницу, чтобы выполнять свою работу, т. е. помогать подросткам приобретать навыки самоконтроля и ответственности, чтобы они умели правильно пользоваться свободой и жить в реальном мире. А для этого родители должны помочь подросткам должным образом воспринимать границы.

Важность вашей роли здесь трудно переоценить. Когда ваш ребенок требует, раздражается, угрожает и вообще ведет себя вызывающе, ваша задача состоит в том, чтобы не поддаваться этому сумасшествию и доброжелательно, но твердо установить ограничения. Если ваш ребенок ведет себя ответственно, вы можете немного ослабить поводья и предоставить больше свободы. Вы должны быть ясным голосом здравого смысла в мире вашего ребенка. Ваш подросток нуждается в вашем голосе и в вашей помощи, чтобы научиться правильно реагировать на границы.

Что такое границы? Попросту говоря, границы – это те рубежи, которые человек сам для себя устанавливает. Они позволяют определять самих себя, говорят, кто вы есть и кем вы не являетесь, устанавливают пределы, предупреждают о том, к каким последствиям приведут



попытки других людей контролировать вас. Если вы говорите «нет» в ответ на чье-то плохое поведение, вы тем самым устанавливаете границу. Границы являются благом для вас и для другого человека, потому что помогают понять, за что люди отвечают и за что не отвечают в этой жизни. (Более подробно тема границ освещена в написанной д-ром Генри Клаудом и мной книге «Барьеры»<sup>1</sup>.)

По причине всех тех возрастных перемен, через которые подросток проходит, он часто не способен контролировать свое поведение, отвечать за свои поступки, заниматься самодисциплиной. Наоборот, часто он проявляет открытое неуважение к старшим (как в случае с Тревором), импульсивность, безответственность, безалаберность, вообще ведет себя вызывающе. Если привести здесь слова из Библии, он «подобен морской волне, ветром поднимаемой и развеваемой» (Иак. 1:6).

Подросткам необходимо устанавливать благотворные границы, чтобы они благополучно прошли этот период в своей жизни. Здоровые границы дают им структуру, самоконтроль, чувство самосознания, которое нужно им для того, чтобы ответить на вопрос «Кто я есть?» и справиться с теми психологическими и возрастными переменами, которые они переживают.

Функцию границ можно уподобить стволу дерева. Ствол держит вместе листья, плоды и корни. Однако все деревья с крепкими стволами когда-то были слабенькими стебельками. Их необходимо было привязывать к колышкам, потому что они не могли самостоятельно стоять под тяжестью собственного веса. Им была необходима какая-то поддержка извне. И только потом, со временем, деревья вырастали и обретали способность выполнять свои функции самостоятельно.

Примерно так же происходит и процесс развития границ. Подростки не могут сами создать свои «стволы». У них нет необходимых инструментов для того, чтобы ответственно и осмысленно строить свои отношения с другими людьми. Как и стебелькам будущих деревьев, им необходима помощь извне. Родители являются такими «колышками» для своих подростков. Они являются временной внешней структурой, которая нужна подросткам, чтобы подготовиться к реальной жизни. Когда родители говорят подросткам правду, устанавливают ограничения, определенные рамки, противостоят неправильному поведению и контролируют другие стороны отношений, они тем самым развивают определенную внешнюю структуру и помогают подросткам также развивать свою. И если все пойдет хорошо, подростки окончательно и без пагубных для себя последствий избавятся от структуры своих родителей и, пользуясь своей собственной структурой, смогут благополучно справиться с требованиями взрослой и ответственной жизни.

Цель данной книги в том и состоит, чтобы показать, как вы можете помочь вашим подросткам научиться самим отвечать за свои действия, взгляды и слова, чтобы обрести удивительное умение контролировать себя и стать хозяевами своей жизни. Весь этот процесс начинается с вас, родителей. Благодаря данной книге вы сможете научиться этим не таким простым, как может показаться на первый взгляд, умениям. Все родители подростков должны понять, *когда говорить «да» и как говорить «нет»*, то есть, знать, каким образом устанавливать перед подростками здоровые границы и как ими пользоваться, чтобы ваши дети при этом чувствовали, что вы их любите.

Прочитав это, вы, возможно, подумаете: «Но у меня самого нет никаких границ. Как я могу устанавливать то, чего у меня нет?» Это типичный и в то же время важный вопрос. Подростку, у которого нет границ, нужны родители, у которых они есть. Ответ на этот вопрос и помощь для себя вы сможете найти в первой части данной книги, которая сможет научить

---

<sup>1</sup> Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries: When to Say Yes, When to Say No, to Take Control of Your Life* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1992). Эта книга вышла на русском языке: Клауд Г. Барьеры: Пер. с англ. / Генри Клауд, Джон Таунсенд. – 8-е изд. – СПб.: Мирт, 2007. – 382 с. – *Примеч. ред.*

вас развивать в себе свои собственные границы, чтобы потом вы могли передавать вашим подросткам то, что знаете сами и что у вас есть.

### **Постарайтесь увидеть полную картину**

Чего вы хотите добиться от своего подростка, что вы ему хотите дать? Вы хотите, чтобы в вашем доме царили мир и спокойствие, взаимное уважение? Чтобы он не пристрастился к алкоголю или наркотикам? Чтобы он лучше учился в школе? Чтобы он больше думал о нуждах и чувствах других людей?

Родители часто теряют представление о том, что для них действительно важно. Они не чувствуют помощи со стороны подростков, живущих в настоящем времени; им важно только то, что с ними происходит сейчас, в настоящий момент. Их мало интересует будущее, они о нем практически не задумываются. Они живут своей жизнью, нажимая лишь на кнопку «Срочно». Вот почему перед родителями должна быть кнопка под названием «Важно» – они должны знать, что является важным для них самих и для их подростка. Им необходимо вести своих детей в правильном направлении.

Вам, вероятно, придется поработать над этой двойной перспективой, потому что она не приходит к нам естественным образом. Помню, как однажды я говорил с одним из своих детей о том, как долго он может гулять вечером с друзьями. Сын сказал мне:

– Ты все неправильно понимаешь.

В его словах не было ничего обидного или оскорбительного, но вот произнес он эту фразу как-то неуважительно и саркастично. И я ему так и сказал:

– В твоём тоне звучит неуважение.

– Я так не считаю, – ответил он.

Мы все говорили и говорили, и в какой-то момент я поймал себя на мысли, что думаю лишь о том, как бы мне выиграть этот поединок. Меня все меньше беспокоило, говорит он со мной неуважительным тоном или нет, и все больше я думал о том, как бы мне выйти в этом споре победителем (совершенно бесперспективный, кстати, путь в общении с подростками). И вот настал момент, когда я увидел, что мы становимся все более агрессивными и каждый из нас полон решимости отстоять свои позиции. Я подумал: *Ты забыл об общей картине – ориентации на будущее. Как эта беседа поможет твоему сыну подготовиться к взрослой жизни?* Потом я сказал:

– Я понимаю. Мы по-разному смотрим на твою манеру общения. Мне бы хотелось, чтобы твой тон был более доброжелательным и менее саркастичным и чтобы твои слова звучали примерно так... – после чего я произнес фразу тоном, который, на мой взгляд, был уважительным. Потом я продолжил: – Я же слышал от тебя... – после чего произнес его слова так, как сам слышал их от него. – Поэтому я бы хотел, чтобы каждый раз, когда мы с тобой в чем-то не согласны, мы говорили уважительно. – Сын с этим согласился, и с тех пор он действительно старался говорить уважительно и со мной, и с другими взрослыми.

Я хотел, чтобы мой сын представил себя в мире взрослых людей, а для этого важно, чтобы вы, прежде чем принимать какое-то решение, выяснили все вопросы, чтобы каждый, кто участвует в процессе, представлял, чего от него ждут. Такое умение необходимо в суде, в браке и в ведении финансовых дел. Поэтому всегда помните, что подготовка к будущему в конечном счете важнее, чем трудности в настоящем.

Вооружившись этой двойной перспективой на сегодняшний и завтрашний день, вы можете установить своевременные, последовательные и проникнутые чувством любви границы, которые способны во многом изменить жизнь ваших подростков и в настоящем, и в будущем.

## Не слишком ли поздно?

Многие родители подростков, понимая, что они находятся на последней стадии воспитания детей, задумываются, а есть ли у них еще время для того, чтобы их ребенок научился ответственности и самоконтролю. «Может быть, стоит попробовать пройти и через это, – говорят они. Часто эти слова свидетельствуют лишь о безразличии усталого человека и о преждевременной капитуляции. В большинстве же случаев, однако, я скажу определенно, что *здоровые границы способны во многом изменить ситуацию*.

Помните историю с Бет и Тревором? Бет не стала сдаваться, и лишь благодаря этому данная история закончилась хорошо. Спустя несколько дней Бет позвонила мне и сказала:

– Вы наверняка терпеть не можете, когда у вас просят совета в подобных вещах, но я все же хочу спросить, что вы мне можете сказать насчет Тревора.

– Что ж, – сказал я, – я бы на вашем месте начал с понимания того обстоятельства, что все то, что вы сейчас делаете с Тревором, не приводит к нужным результатам.

– Это я тоже понимаю, – сказала Бет, – но я уже и так перепробовала все возможное.

– Вы уверены? – усомнился я. – Тогда могу с большой долей вероятности сказать, что либо вы перепробовали не все возможное, либо вы что-то делали неправильно, либо вы что-то не доводили до конца. Насколько я могу судить, у Тревора совершенно не развито чувство ответственности за свои поступки. Ведь сейчас со мной о Треворе говорите вы, а не он сам. Значит, сложившаяся ситуация беспокоит вас, а не его.

Бет ответила:

– Я не думаю, что Тревор вообще помнит о том, что он сделал.

– В таком случае, – сказал я, – попробуйте начать делать то, что поможет Тревору больше думать о своих поступках и делах.

После этого я объяснил ей ключевые принципы, изложенные в данной книге. И со временем, когда Бет стала применять их на практике, дела и слова Тревора стали меняться в лучшую сторону. Он по-прежнему далеко не идеальный юноша (собственно говоря, в этом мире вообще нет ничего идеального!), но он стал серьезнее и ответственнее подходить к своим поступкам и словам.

Поэтому не опускайте руки. На этом этапе своей жизни ваш подросток нуждается в активном родителе, обладающем благотворными границами.

Я говорю это по нескольким причинам. Во-первых, несмотря на то что подростки систематически отворачиваются от своих родителей и в известной степени тянутся к этому миру, *они по-прежнему зависят от них*. Они не могут жить в этом мире совершенно самостоятельно. Осознают это подростки или нет, но по-прежнему многое из того, в чем они нуждаются, могут дать только родители, а именно:

- благодать, бескорыстную любовь и сострадание, когда он терпит боль, неудачу или чего-то не понимает;
- наставление относительно школы, колледжа, карьеры;
- мудрость, когда возникают проблемы взаимоотношений с другими людьми;
- помощь, когда возникают проблемы в личных отношениях.

Кроме того, подростки нуждаются в безопасности, опоре и тепле родной семьи, способной дать им защиту в случае необходимости.

Я беседовал со многими молодыми взрослыми людьми, которые говорили мне: «Когда я был подростком, то вел себя так, будто моим родителям нечего мне сказать. И я даже не мог заставить себя поступать иначе. Но в глубине души я знал, что их слова очень много значат для меня».

Во-вторых, *подростки никогда не обладают полной свободой действий*. И здесь они во многом зависят от родителей. Конечно, подростки находятся на последней стадии детства и должны становиться все более и более самостоятельными. Но у них еще нет прав и привилегий взрослых людей. Например, они по-прежнему должны спрашивать разрешения родителей, чтобы смотреть те или иные фильмы или участвовать в тех или иных школьных внеклассных мероприятиях. И это хорошо, потому что *потребность подростка в одобрении родителей может воспитать в нем чувство ответственности*. Вот почему отказ в чем-либо или воздержание от чего-либо может быть очень эффективным средством. Некоторым родителям необходимо вернуть себе многие привилегии. Об этом важном аспекте мы поговорим позже.

В-третьих, *на то, чтобы усвоить что-то необходимое, вовсе не обязательно требуется столько же времени, сколько потрачено на ошибочный путь*. Некоторые родители думают: «У меня в течение пятнадцати лет не было никаких границ, а теперь в моем распоряжении только три года. Значит, у меня нет пятнадцати лет на то, чтобы исправить ситуацию, тогда зачем вообще тратить на это силы?» Такое часто встречается, когда идет сравнение между эффективным и неэффективным воспитанием детей.

В действительности это не так, потому что далеко не все так просто. Люди могут затратить на перемены гораздо меньше времени, чем вы думаете. И на это влияют другие факторы, такие, как своевременность, последовательность, интенсивность ваших действий; помощь других людей; готовность внутреннего мира ваших детей к этим переменам.

Многие люди уже в семидесятилетнем и восьмидесятилетнем возрасте вдруг начинают осознавать, какими же они были эгоистичными и безответственными. Вы не можете предугадать, как ваши правдивые слова и здоровые границы повлияют на вашего подростка, как не можете сказать, когда в нем произойдут перемены. В моей практике были родители семнадцатилетних детей, по-прежнему остававшихся непослушными и непокорными. Страх и разочарование не должны ограничивать тот процесс роста, который Бог заложил в вашего ребенка. Иногда своевременное вмешательство, сделанное нужными людьми, может перевернуть весь мир.

### **Но что делать, если мой ребенок не меняется?**

Однако не исключено, что ваш подросток не будет меняться и, более того, совсем отобьется от рук. Не исключайте такой альтернативы. Если вы сдадитесь и начнете думать только о том, как бы вам выжить, ваш подросток не почувствует, что его окружают любящие, правдивые и строгие родители, поэтому не окажется готовым к благополучной взрослой жизни. Даже если ваш подросток сопротивляется практически всем вашим усилиям и вы видите, что никаких перемен не происходит, что-то хорошее все равно произойдет. Все равно в эти последние месяцы и недели он запомнил какие-то события, которые ему из памяти уже не выкинуть. Потому что тот короткий промежуток времени, та любовь, ответственность, свобода и результаты ваших действий отразились в жизни вашего подростка самым благоприятным образом.

Как психолог, я встречался со многими взрослыми людьми, которые не принимали всерьез помощь своих родителей, а потом вспоминали о них все дальнейшие годы своей жизни. И они знали, что именно благодаря той помощи им было гораздо легче жить. Поэтому, даже если вы не увидите результатов своей работы сегодня или завтра, ваш подросток все равно будет помнить о том, какой жизнью он должен жить. Пусть ободрением вам послужат слова этого блудного сына, который, в конце концов, «взялся за ум»:

Пришед же в себя, сказал: сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода! Встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и

пред тобою, и уже недостойн называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих (Лк. 15:17–19).

Не полагайтесь на то, что с вашим подростком все произойдет именно так. Наоборот, *ведите здоровую борьбу, устанавливая границы, – до самой последней минуты, пока ваш подросток находится под вашей заботой.* И те время и силы, которые вы затратите, не пропадут зря.

## **Как пользоваться этой книгой**

Данная книга построена так, чтобы родители подростков могли пользоваться ею наиболее эффективно. Как я уже говорил, материал, изложенный в части I, поможет вам развить в себе свои личные границы, чтобы потом вы могли создать наиболее эффективные границы и для своего подростка. Часть II послужит вам окном в мир и сознание подростка, чтобы вы могли понимать, что он думает и чувствует. Из части III вы узнаете, как устанавливать здоровые границы для вашего подростка. В части IV рассматриваются конкретные проблемы, от которых страдает ваш подросток, а также предлагаются вам, родителям, те методы и пути, которыми вы можете воспользоваться при решении этих проблем.

Если вас беспокоит какая-то конкретная проблема, например, алкоголизм, неуважительное отношение подростков, секс, обратитесь к соответствующей главе в части IV. Затем, когда вы почувствуете, что знаете, что вам нужно делать, начните читать эту книгу сначала, чтобы узнать, как использовать границы наиболее эффективно. За короткий промежуток времени эта книга поможет вам решить многие проблемы, связанные с безответственностью. В более далекой перспективе она даст вам возможность понять, как помочь подростку стать зрелым человеком.

Иногда для решения той проблемы, которая вас беспокоит, вовсе не требуются никакие границы. Например, впавшему в депрессию подростку, у которого развито чувство ответственности, но который не может наладить связь с другими людьми, нужно соучастие и тепло, а не границы. И об этих особенностях мы тоже поговорим. Границы – это важная часть в решении практически каждой проблемы. Но важно помнить, что для хорошего воспитания детей одних границ явно недостаточно: родителям необходимо также проявлять любовь, адекватно воспринимать реальность, оказывать подростку поддержку, проявлять мудрость и терпение и расти самим. Если у вас нет всех этих качеств, то данная книга поможет вам их развить в себе. Они необходимы вам ради вашего подростка и вас самих тоже.

## **Признание**

Однако прежде, чем двигаться дальше, должен вам сказать, что, несмотря на свою веру в способность этой книги помочь вам в воспитании ваших подростков, я, как и Барби, живу все эти годы с ощущением, будто так до конца эту книгу и не написал. Наши сыновья, Рикки и Бенни, стали подростками. И мы теперь сами, как и вы, проходим процесс обучения. Концепции и идеи, изложенные в этой книге, основаны на моем клиническом и консультационном опыте, на моих исследованиях развития подростков, моем понимании библейских принципов роста, на моем личном опыте. И все же одному только Богу известно, какое будущее ждет наших сыновей. Мы надеемся, что в их жизни все сложится благополучно. А пока мы лишь стараемся жить в соответствии с теми принципами, о которых вы будете сейчас читать. Мои надежды и молитвы, связанные с нашими детьми, ничем не отличаются от надежд и молитв, связанных с вашими детьми: я хочу, чтобы они были в полной мере подготовлены к взрослой жизни в мире взрослых людей.



Итак, садитесь, изучайте эти принципы и инструменты и начинайте быть активной силой в мире ваших подростков. Будьте активны, проявляйте к своим детям любовь, не отстраняйтесь от них, будьте правдивы и последовательны; иными словами, *будьте родителями*. Если вам нужно разрешение на то, чтобы быть родителями, оно у вас есть. Реальность, жизнь и Бог на вашей стороне. Отправляйтесь же в этот путь и будьте теми родителями, которые даже в самых трудных ситуациях знают, *когда говорить «да» и как говорить «нет»*.

## Часть I. Будьте родителями с границами

*Время никогда не является временем,  
И никто не может уйти, не оставив частичку юности.  
Наша жизнь все время меняется,  
И мы постоянно меняемся с ней.  
Смэшинг Пампкинс. Сегодня вечером*

Спросите всякого, кто работает с молодежью, – любого молодежного пастора, терапевта, работающего с подростками, – о том, что влияет на способность подростка учиться ответственности и самоконтролю, и все они ответят одинаково: *тот родитель, который сам проявляет эти качества*. Вы сами должны в своей жизни проявлять те качества, какие хотите воспитать в подростке. Поэтому данная часть книги призвана помочь вам развить в себе ваши собственные границы. Это требует немалого труда. Но посудите сами, что будет плохого, если вы сами станете свободными, способными контролировать себя, честными людьми?

## Глава 1. Вернитесь в свою юность

Когда мне было семнадцать лет, я, сидя за рулем «Форда» моих родителей, разогнался так быстро, как только мог. Но не успел я проехать и двух миль, как машина заглохла. Она просто остановилась. Двигатель пришел в полную негодность. Какие только мысли не посетили меня! Это была машина моих родителей! Мне пришлось в час ночи звонить отцу, чтобы он забрал меня домой. На следующий день мы отбуксировали машину.

И хотя от того случая у меня остались неприятные воспоминания, все же из него я извлек полезный опыт для себя. Когда один из моих сыновей сказал, что потерял подаренные мною часы, я вспомнил, каким жалким казался сам себе, когда звонил своему отцу и говорил, что случилось с его машиной. Память об этом инциденте помогла мне понять, какие чувства испытывает мой сын, поэтому я сказал ему: «Ну, ничего страшного, купим новые».

Наверняка каждый из вас пережил что-нибудь подобное в своей юности. Подростки совершают безответственные поступки. В этом природа юности. Для кого-то из нас подростковые годы прошли более-менее благополучно, а для кого-то они были полны невзгод и неприятностей.

Ради ваших подростков вспомните свои собственные подростковые годы. Чем больше вы будете вспоминать о том, какие вы испытывали чувства и что вы после этого делали, тем лучше будет для вас как для родителей.

### Ваши подростки нуждаются в вашем прошлом

Для чего вам необходимо возвращаться в те дни? Какую пользу это принесет вашим подросткам? Как мы еще в этом убедимся, весьма большую. Воспоминания помогут вам проявить по отношению к вашим подросткам *понимание, мудрость и дадут им надежду*.

**Понимание.** Довольно легко забыть о том, какими трудными могут быть подростковые годы. Родители иногда чересчур строго судят подростков за типично подростковое поведение.

Но ваш подросток нуждается в тех родителях, которые могут установить с ним связь и проявить к нему внимание, которые понимают, что подросток испытывает, какая в нем происходит борьба. Он должен знать, что в этой борьбе он не одинок.

Подумайте о том, как вы сами нуждаетесь в человеке, который слышит вас и готов быть с вами в каждодневных трудностях вашей взрослой жизни. Каково вам будет, если каждый раз, оказываясь в трудной ситуации, вы только и будете слышать в свой адрес: «О чем ты только думаешь? Ты что, хочешь погубить свою жизнь?» Не захочется вам после этого махнуть на все рукой и впасть в отчаяние? А ведь ваш подросток, у которого мозг развит не так, как у вас, еще менее вынослив в трудные минуты. И ваша поддержка может смягчить те удары, которые на пути подростка неизбежны.

Это не значит, что вы должны рассказывать ему массу историй из вашей собственной юности. Родители часто так делают, думая, что это поможет, хотя на самом деле лучше от этого становится самим родителям, а не их подростку. Вместо этого просто помните о своей юности, время от времени рассказывайте подростку лишь некоторые истории, но держите их в памяти для того, чтобы они помогли вам понять ваших детей. В моей практике было множество подростков, которые рассказывали мне, как теряли связь с родителями, когда те чуть ли не пересказывали им все свое детство и юность. Будет гораздо лучше, если вы войдете в их мир.

Понимание вашего подростка также не означает, что вы должны одобрять все, что он делает; вместо этого просто попытайтесь поставить себя на его место, даже когда он проявляет грубость, эгоизм, ведет себя явно неразумно. Если вы отдадите вашему подростку частичку

себя самого, вы сможете установить с ним ту связь, в которой он нуждается, чтобы стать более зрелым.

**Проницательность и мудрость.** Поскольку вы пережили свои подростковые годы, вы уже знаете, что и почему помогло вам. Если вы помните, что было тогда опорой в вашей жизни, то эти воспоминания могут помочь вам стать проницательнее и мудрее, чтобы вы, в свою очередь, смогли дать вашему подростку то, в чем он нуждается.

Поэтому задайте себе следующие три вопроса:

1. Кто всегда был рядом со мной?
2. Какие истины помогали мне понимать этот мир?
3. Какие уроки я извлек из последствий своих поступков?

Руководитель того отряда бойскаутов, в котором я состоял, Э. Дж. Декейзер, во время наших бесчисленных собраний и походов уделял мне много внимания. Он уговаривал меня остаться в отряде, когда я уже собирался бросать это занятие. Он не рассказывал моим родителям обо всем том плохом, что я делал; вместо этого он сам разбирал со мной все эти поступки. И он оказался одним из тех, чья мудрость научила меня настойчивости. Каждый раз, когда я вспоминал о нем, это напоминало мне о том, каким родителем я хочу быть.

**Надежда.** Все родители задумываются над тем, изменятся ли когда-нибудь их подростки, станут ли они ответственными, будут ли они заботиться о своей жизни. Родители не знают будущего своих детей. И все же, *поскольку вы помните свою собственную юность, вы можете понимать свою собственную жизнь и свои решения.* Вы знаете, что пережили непростые времена, принимали множество ошибочных решений, но постепенно становились все более последовательными, способными контролировать себя, сосредоточенными, ответственными. Ваш собственный опыт должен дать надежду вашему подростку; вы можете дать ему надежду, даже если он совершенно потерялся в этой жизни.

Моя мама вырастила четверых детей. Уже будучи взрослым, я спросил ее, как ей это удалось. Она сказала мне, что когда ей казалось, что она не в силах с нами справиться, она обращалась за помощью к своей маме, которая вырастила шестерых детей. И ее мама всегда говорила ей: «Просто у них сейчас такой возраст; они вырастут из него». Это помогало моей маме воспитывать нас и помогает нам идти дальше, что бы ни случилось.

### Старайтесь помнить...

Хотя практически все родители говорят, что нынешние времена таят для подростков невиданные ранее опасности и искушения, статистика утверждает обратное. Например, в период с 1978 по 2002 гг. средний возраст первого в жизни потребления спиртного составлял от 16,3 до 16,2 лет<sup>2</sup>. Средний возраст первого приобщения к курению составлял от 15,2 до 16,1 лет<sup>3</sup>, а возраст первого в жизни курения марихуаны был от 18,4 до 17,2 лет<sup>4</sup>. В 1991 г. 54 процента студентов имели опыт половой жизни, в 2003 г. таких было 46 процентов<sup>5</sup>.

Сегодняшние родители могут не сомневаться в том, что опасности и искушения, с которыми они сами сталкивались в подростковом возрасте, схожи с теми, которые подстерегают их детей подросткового возраста. Поэтому вспомните о том, как вы, будучи подростками, про-

---

<sup>2</sup> Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA), [www.oas.samhsa.gov/nhsda/2k3tabs/Sect4peTabs1to60.htm#tab4.15aCentersforDiseaseControl\(apps.nccd.cdc.gov/yrbss/SelectLocyear.asp?cat=4&Quest=Q58\)](http://www.oas.samhsa.gov/nhsda/2k3tabs/Sect4peTabs1to60.htm#tab4.15aCentersforDiseaseControl(apps.nccd.cdc.gov/yrbss/SelectLocyear.asp?cat=4&Quest=Q58))

<sup>3</sup> Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA), [www.oas.samhsa.gov/nhsda/2k3tabs/Sect4peTabs1to60.htm#tab4.17a](http://www.oas.samhsa.gov/nhsda/2k3tabs/Sect4peTabs1to60.htm#tab4.17a)

<sup>4</sup> Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA), [www.oas.samhsa.gov/nhsda/2k3tabs/Sect4peTabs1to60.htm#tab4.1a](http://www.oas.samhsa.gov/nhsda/2k3tabs/Sect4peTabs1to60.htm#tab4.1a)

<sup>5</sup> Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA), [www.oas.samhsa.gov/nhsda/2k3tabs/Sect4peTabs1to60.htm#tab4.1a](http://www.oas.samhsa.gov/nhsda/2k3tabs/Sect4peTabs1to60.htm#tab4.1a)

тивостояли этим сторонам жизни и как ваш личный опыт мог бы оказать поддержку вашим детям.

**Конфликт с вашими родителями.** Вполне вероятно, что вы пережили нелегкие времена, когда считали, что ваши родители излишне контролируют и не понимают вас. Возможно, вы вели себя с ними слишком вызывающе, подолгу и на повышенных тонах пререкались с ними. А может быть, вы проявляли больше коварства и за их спинами делали все, что вам хочется. Или наоборот, никогда не перечили своим родителям и не могли поступить по-своему, помимо их воли. Если так, то, скорее всего, в подростковый возраст вы вступили позже, когда уже покинули родительский дом.

Независимо от того, когда вы переживали конфликт с родителями, вам вряд ли было приятно пререкаться с ними или обманывать их. Родители являются центром жизни своих детей, поэтому детям всегда трудно терять с ними связь. Так что, когда вы смотрите на угрюмое и сердитое лицо вашего подростка, знайте, что ему этот конфликт не нравится точно так же, как и вам.

**Проблемы отношений с людьми.** Кто были вашими друзьями? Занимались ли вы спортом, учились где-нибудь, занимались каким-нибудь искусством, музыкой, ходили в церковь? Наверняка вы помните, как многое значили в вашей жизни дружеские отношения с людьми. Они были тем единственным миром, который что-то значил для вас.

Отношения с людьми, конечно, имели и свою негативную сторону: ссоры, разрыв отношений, драки. Вспомните, как вам приходилось проявлять бдительность, и иногда больше задумываться не столько над тем, кто вам нравится, сколько над тем, кому нравитесь вы сами. Вспомните также о том, как вам было тяжело и пусто, когда тот, кому вы так верили, оборачивался вашим врагом, и вы ничего с этим не могли поделать. Точно такие же чувства испытывает и ваш подросток.

**Вопросы эмоций и поведения.** Испытывали ли вы когда-нибудь депрессию, глубокое разочарование? Чувствовали ли вы себя растерянным? Были ли вы когда-нибудь пьяным? Испытывали ли вы сексуальное влечение? Были ли в вашей жизни такие взрывы гнева, которые вы никак не могли обуздать?

Иногда, вспоминая добрые подростковые годы своей жизни, мы стираем из памяти тревожные, негативные переживания и те неконтролируемые поступки, с которыми мы боролись. Никому не хочется совершать и чувствовать то, что мы не в силах контролировать.

Кэндаси рассказывала мне, что в подростковом возрасте испытывала неимоверное желание всех ободрять и не выносила никаких негативных эмоций и слов. В результате у нее выработалась привычка колоть до крови булавками свои пальцы, и, по ее словам, это ее в какой-то мере успокаивало. Никто не понимал, зачем она это делает. Лишь спустя годы она сама поняла, что, искалывая себя булавками, она заставляла себя испытывать извне ту боль, которой у нее не было внутри. (Те подростки, которые режут себя, делают это по схожим причинам.)

Когда ее дочь сердится на нее, Кэндаси вспоминает об этом. Всегда требуя уважения, она в то же время испытывает сочувствие к разочарованиям своей дочери и думает: *По крайней мере, она может поговорить со мной о том, что она чувствует.* Для того чтобы быть хорошей матерью, Кэндейс пользуется своими болезненными воспоминаниями.

### **Несколько советов о том, как помнить то, что нужно помнить**

Если вы чувствуете, что вам трудно вспомнить о своем подростковом возрасте, предлагаю вам несколько советов, которые помогут вам воскресить в памяти свою юность и тем самым развить в вас больше сострадания к своим подросткам.



**Записи.** Попробуйте вести записи, вспоминая свои подростковые годы. Начните с более ранних лет, которые вы только можете вспомнить. Излагая в письменном виде то, что он помнит, человек часто вспоминает и то, что он забыл.

**Разговоры.** Когда друзья в беседе вспоминают свое прошлое, это часто помогает им вспомнить то, что они успели забыть. И хотя такие беседы полезны, вам для этого вовсе не обязательно разыскивать друзей из своего прошлого. Важно, чтобы ваш собеседник был приветливым, доброжелательным человеком, с интересом воспринимающим то, чем вы с ним готовы поделиться, чтобы вы могли в беседе с ним выговориться.

**Размышления над тем, как ваше прошлое сформировало вас нынешних.** Наш опыт прошлого оказывает огромное воздействие на то, какими мы становимся. Посмотрите на свои сильные и слабые стороны и подумайте, как они связаны с вашими подростковыми годами.

Когда я учился в старших классах школы, то активно занимался спортом и работал в разного рода комитетах. Я тогда сильно уставал, потому что мне не хватало времени на сон, и родители сказали мне, что, по их мнению, я просто извожу себя. И действительно, то мое состояние было самым типичным переутомлением. Но во мне до сих пор живет склонность к активной жизни, и теперь я вижу это и в своих детях.

**Неприятные переживания и готовность идти дальше.** У большинства из нас в подростковом возрасте было много веселого, но были и утраты, неудачи, печаль. Неприятные воспоминания также могут нам помочь извлечь уроки, чтобы потом двигаться дальше и помогать своим детям. Возможно, для этого вам придется прикоснуться к чему-то очень болезненному для вас, к ошибкам, которые вы совершали, к утратам, которые вы пережили. Если вы не сможете работать с такими воспоминаниями, вам будет труднее понять своих детей. Вы не сможете их понять, не разрешив свою собственную боль. Но после того как вы справитесь с болью вашего прошлого, вам будет гораздо легче воспринять трудности ваших детей как свои собственные.

## **Проявляйте великодушие, любовь и понимание**

В следующий раз, когда ваш ребенок будет сердиться и вести себя вызывающе, постарайтесь взглянуть на него его же глазами. Твердо держитесь своей линии, говорите правду, устанавливайте границы. Но проявляйте к вашим детям великодушие, понимание и любовь, потому что это очень непростые годы. Подросткам нужны родители, которые понимают их, которые не забыли свое собственное прошлое, а выросли, опираясь на него.

## **Как лучше узнать своего подростка**

Вспоминая свои подростковые годы, подумайте, какими были у вас отношения с вашими родителями. Чувствовали ли вы, что они хотят понять вас, быть ближе к вам? Если да, то вы знаете, как эти качества благотворно влияют на ребенка. Это ведь не только помогло вам самим. Скорее всего, вам после этого проще было с пониманием отнестись к тем границам и даже наказаниям, которые родители применяли к вам.

Но если нет, то какие чувства вы испытывали? Что бы изменилось в вашей жизни, если бы ваши родители проявляли к вам больше интереса, понимания, участия? Вы вполне можете внести такие перемены в жизнь ваших подростков, просто больше узнавая его и его мир. Вот некоторые рекомендации о том, как это можно сделать.

**Старайтесь не менять вашего подростка, а лучше узнавать.** *Ваши подростки должны знать, что вы хотите общаться с ними только потому, что хотите с ними общаться.* Это должно быть самым главным. Если ваши подростки почувствуют, что вы хотите

с ними разговаривать только для того, чтобы как-то изменить их, то ничего хорошего из этого не получится, и вы сразу почувствуете, как они вам сопротивляются, как они с вами неискренни. Поэтому каждый раз думайте о мотивах вашего общения со своими детьми. От внимания подростков эти мотивы не ускользнут.

**Больше слушайте, меньше читайте лекций.** Ваши подростки должны пользоваться той информацией, которую они от вас получают, и применять ее на практике. Подростки *больше познают из практической жизни, чем из теоретических знаний*. Конечно, вы все время должны учить, направлять и поправлять, но главное все же не в этом. Больше слушайте и узнавайте о своем ребенке, чтобы лучше знать, о чем он думает, какие испытывает трудности. Воздерживайтесь от чтения морали по поводу каждого его проступка.

**Задавайте вопросы.** Задавайте вопросы, на которые нельзя ответить односложно «да» и «нет». Вместо того чтобы спросить: «Как дела в школе?», на что можно просто ответить «Нормально», спросите: «Что вы сегодня делали на первом уроке?», или «Расскажи мне, как у вас прошла контрольная работа. Какие там были вопросы?», или «Как там Дэниел поживает? Что-то я его давно не видел».

Задавайте больше вопросов, связанных с тем, что вы услышите. Например, вы спросили про Дэниела и услышали в ответ «Он в порядке... правда, недавно разругался со своей подругой». Расспросите тогда, что там у них произошло. Старайтесь узнать больше.

Начинайте с вопросов о фактах, потом переходите к мыслям, а от них к эмоциям. Ваши дети хотят, чтобы вы знали их душу, а не только их события. Тогда они станут более открытыми к вашему процессу воспитания. Например, вы можете сказать: «А что ты думаешь об этой ссоре Дэниела со своей подругой? Как ты считаешь, кто из них прав, он или она?». Так вы уже сможете больше узнать о мыслях и мнениях вашего ребенка. После этого можете спросить: «Тебе его было жалко? Ты на нее рассердился?» Так вы поможете вашим подросткам высказаться, выговорить свои эмоции и чувства, которые глубоко засели в нем.

**Избегайте физического давления.** Не подходите к вашим подросткам со словами: «Поговори со мной. Сейчас же!» Вместо этого скажите: «Знаешь, мне очень хочется знать, как ты живешь, поэтому я хотел бы несколько раз в неделю хотя бы совсем немного общаться с тобой, чтобы просто быть в курсе твоих дел. Много времени я у тебя не отниму, но этого будет достаточно, чтобы я представлял, как у тебя идут дела, как у нас идут дела, могу ли я тебе чем-нибудь помочь». Ваш подросток наверняка воспротивится этому, но вы здесь проявите настойчивость. Это важно.

Вместо того чтобы садиться и серьезно разговаривать, постарайтесь снять напряжение – пройдитесь с вашим подростком, попинайте с ним мяч или проведите с ним вдвоем где-нибудь вечер.

(Не советую вам говорить с ним, пока он смотрит телевизор или играет в видеоигры; такие разговоры не следует проводить играючи.) Создайте спокойную обстановку, чтобы подросток чувствовал себя уютнее при откровенном разговоре с вами.

## Глава 2. Будьте границей

Однажды я услышал, как мои дети со своими друзьями собирались пойти в кино. Решение принималось в самый последний момент, как это часто делают подростки. Ни у кого из них по причине возраста еще не было водительских прав, поэтому разговор зашел о том, как им разрешить эту проблему.

Один из ребят, Тэд, сказал:

– Как мы доберемся до кинотеатра? Кино начнется уже через пятнадцать минут.

Его друг сказал:

– Позвони своей матери; она у тебя такая сговорчивая.

Это было действительно так. Мама Теда, Андреа, действительно покладистый человек. Она очень добра и приветлива, и ее дети этим часто пользовались. Мне приходилось видеть, как она меняла свои планы, которые составляла неделями, чтобы отвезти своих детей туда, куда те решали ехать в самый последний момент.

Когда я сказал Андрею, что про нее уже говорят как про «сговорчивую маму», она поняла, что ее детям необходимо научиться заранее планировать свои дела. И вот теперь, когда они в последнюю минуту просят ее сделать что-нибудь для них, она говорит им: «Извините, но надо было сказать мне об этом пораньше, а сейчас у меня свои дела. Всего хорошего».

Андреа не просто говорит; она действует. Она сама является примером тех границ, которые ее дети должны развивать в своей жизни, и она помогает им чувствовать те ограничения, с которыми они неизбежно столкнутся в будущем.

### Не просто говорите, но и подавайте пример

При этом Андреа понимает очень важный принцип родительского воспитания: *самоконтроль и ответственность развиваются у подростков в той степени, в какой родители устанавливают для них здоровые границы*. Если говорить о хорошем воспитании, то важно не столько то, что вы говорите, сколько то, какие вы люди.

Все родители время от времени предупреждают детей о последствиях необдуманных поступков, даже угрожают ими. Но дети учатся не столько на том, что они слышат, сколько на своем личном опыте.

Это, конечно, не значит, что вы не должны учить своих детей и говорить с ними о границах и правилах. Это очень важно. Но грош цена будет этим правилам, если вы сами не станете их выполнять, чтобы дети на практике убедились в правдивости ваших слов.

Вашим подросткам необходимо прочувствовать ваши границы. Другими словами, им нужно сделать их частью своего собственного внутреннего мира. Они усвоят хороший урок, когда в результате своего выбора или решения потеряют что-то дорогое для себя. Чем больше подростки будут сталкиваться с негативными последствиями своих ошибочных решений, тем быстрее в них разовьется внутренняя структура и самоконтроль.

Каждый раз, когда ваши подростки чувствуют вашу внешнюю структуру, вы даете им то, что они не могут обрести сами. Если вы будете это делать, подростки станут чуть более сознательными, менее импульсивными, более ответственными, у них появится ощущение, что они смогут справиться со своим будущим.

## Развивайте в себе четыре ключевых качества

Что же в этом свете должны делать вы, родители? Вот вам четыре качества, или способности, которые вы должны в себе выработать, если вы еще ими не обладаете. Они помогут вам установить и поддерживать здоровые границы, которые потом станут частью характера ваших подростков.

**Четкость.** Это качество относится к вашей способности знать, что вы за личность, чего вы хотите, каковы ваши ценности. Если это качество в вас развито, вы знаете, чего вам ждать от ваших подростков и чего быть не должно.

В природе подростков заложено желание идти наперекор четкости своих родителей. Подростки сами пытаются развить в себе это качество. Те родители, которые хотят быть четкими, идя при этом на поводу желаний подростков, вовсе не помогают своим детям. Занимайте четкую позицию – «да» или «нет» – и говорите им об этом. Как сказал Иисус: «Но да будет слово ваше: „да, да“, „нет, нет“, а что сверх этого, то от лукавого» (Мф. 5:37).

Глядя на поведение детей, я могу определить, насколько качество четкости развито у их родителей. У родителей с развитой четкостью дети все равно многое просят, многого хотят, но если дети заходят слишком далеко, они сами это понимают. Четкость родителей уже научила их понимать, когда папа или мама недовольны, следовательно, их тоже будут ждать неприятности.

**Отстраненность.** Если вы обладаете этим качеством, то можете отделять свои чувства и свое восприятие от чувств и восприятия ваших детей. Родители, умеющие отстраняться, могут оставаться в стороне от требований, гнева и поведения своих детей, следовательно, способны реагировать адекватно, не поддаваясь настроениям возникшей драмы.

Когда же родители этим качеством не обладают, их легко сбить с толку. Они начинают теряться в мире и чувствах своих детей. Такие сбитые с толку родители часто считают себя виновными в несчастьях своих детей или ответственными за выполнение их желаний, теряют адекватную перспективу и способность делать свой выбор.

Отстраненность вовсе не означает отчужденность от детей, разрыв с ними всяческих связей. Подросткам нужны родители, которые любят их, но им не нужны родители, которые берут на себя ответственность за чувства своих детей. Родители, обладающие таким качеством, как отстраненность, не питают себя иллюзиями и не надеются, что могут сделать своих детей счастливыми. Вместо этого они прилагают все силы к тому, чтобы процесс взросления у детей прошел безопасно, чтобы дети в будущем стали счастливыми.

## **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.