

**Юлия Борисовна Гиппенрейтер**

# **ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Г 50

**Гиппенрейтер, Юлия Борисовна.**

Г 50      Воспитание подростка / Ю.Б. Гиппенрейтер. –  
Москва : Издательство АСТ, 2021. – 160 с.: [ил.] –  
(Эмоциональное воспитание детей).

ISBN 978-5-17-123135-4.

В книге «Воспитание подростка» собраны самые острые и актуальные вопросы родителей касающиеся общения с детьми подросткового возраста. Юлия Борисовна в диалогах с родителями и детьми, на конкретных примерах показывает, как разрешать уже случившиеся конфликты и как их предугадывать. Как правильно общаться с детьми, которые уже не хотят чтобы их воспитывали. Как найти подход к выросшему ребенку и не потерять авторитет, и многое другое!

Огромный практический опыт автора, реальные случаи из жизни делают эту книгу незаменимым помощником для всех мам и пап.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-123135-4.

© Гиппенрейтер Ю.Б., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# ЧАСТЬ 1



## **Глава 1**

*Постараемся  
больше понять*

## Потребности и мотивы

Источник активности ребенка, как и всякого человека, лежит в его **потребностях**. Каждое живое существо активно ищет и, как правило, находит то, что ему нужно.

### А что нужно ребенку?

Психологи выявили и описали **базисные потребности**, которые появляются на свет вместе с ребенком.

Детям от природы свойственно стремление к познанию, само-сохранению, общению, росту и развитию, положительной самооценке, к свободе и самоопределению.

В жизни ребенка рано или поздно происходит «встреча» потребностей с тем, что их удовлетворяет. В результате каждая потребность конкретизируется, она как бы «узнает» себя в предмете («предметом» может быть и какое-то занятие, и человек, и многое другое). Такая содержательно оформленная потребность называется **мотивом**.

Мотив — это то, что одновременно **побуждает** нас к действиям, задает их **направление** и придает им **смысл**. Понять мотив — значит, ответить на вопрос — почему или **ради чего** человек так поступает. При этом мотивов может быть несколько.

Например, ребенок настойчиво тянется к матери: нетрудно понять, что за этим стоят его потребности в любви и общении. Ему интересна яркая игрушка, потому что та «питает» его потребности в новых впечатлениях, в познании. Он учится ползать, ходить, говорить, и в этом реализуются потребности в росте, развитии и самоопределении. Чем старше ребенок, тем больше предметов, людей, дел и событий начинают

связываться с его потребностями. Так развивается и усложняется сфера его мотивов.

Тонкий наблюдатель Антон Павлович Чехов в одном из своих рассказов описал разнообразные мотивы детей, занятых игрой в лото.

Пятеро детей в возрасте девяти лет и младше остались дома одни. Они собрались вокруг большого стола и играют в лото на деньги: ставка — копейка. Играют с большим азартом!

- 
- Самый большой азарт написан на лице девятилетнего Гриши. Играет он исключительно из-за денег. Не будь на блюдечке копеек, он давно бы уже спал. Страх, что он может не выиграть, зависть и финансовые соображения, наполняющие его стриженую голову, не дают ему сидеть спокойно, сосредоточиться. Сестра его, Аня, девочка лет



восьми, тоже боится, чтобы кто-нибудь не выиграл. Она краснеет, бледнеет и зорко следит за игроками. Копейки ее не интересуют. Счастье в игре для нее вопрос честолюбия. Другая сестра, Соня, девочка шести лет, играет в лото ради процесса игры. По ее лицу разлито умиление. Кто бы ни выиграл, она одинаково хохочет и хлопает в ладоши. Алеша, пухлый, шаровидный карапузик. У него ни корыстолюбия, ни самолюбия. Не гонят из-за стола, не укладывают спать — и на том спасибо. По виду он флегма, но в душе порядочная бестия. Сел он не столько для лото, сколько ради недоумений, которые неизбежны при игре. Ужасно ему приятно, если кто ударит или обругает

кого. Пятый партнер, кухаркин сын Андрей. К выигрышу и чужим успехам он относится безучастно, потому что весь погружен в арифметику игры, в ее несложную философию; сколько на этом свете разных цифр и как это они все не перепутаются!

---



В этом отрывке мы видим очень разные мотивы, которые побуждают детей играть в лото. Давайте их перечислим: *«финансовые соображения», честолюбие, сам процесс игры, страсть к недоразумениям, наконец, интерес к «арифметике игры».*

И в жизни всегда так: дело у людей может быть одно, а мотивы — разные, и они очень индивидуальны. Все зависит от возраста, воспитания, развития человека.

Но это еще не вся история про мотивы.

## О мотивах и эмоциях

Мотивы обнаруживают себя в эмоциях. Одно и то же событие может переживаться по-разному в зависимости от того, какой был мотив и каков результат.

Если снова обратиться к рассказу Чехова, то можно увидеть именно такую зависимость.

Вот Аня, у которой, по словам автора, *«на блюдечке вместе с копейками лежит честолю-*

бие». Она постоянно *«краснеет, бледнеет»* по поводу успехов и проигрышей своих соперников.

А девочка Соня, которая играет *«ради процесса игры»*, наоборот, *«одинаково хохочет и хлопает в ладоши»*, кто бы ни выиграл. Радость ей доставляет просто то, что игра идет, и она сама участвует в этой игре.

А вот карапузик Алеша: *«ужасно ему приятно, если кто ударит или обругает кого»*, то есть когда удовлетворяется его страсть к недоразумениям.

Посмотрим, как развиваются события дальше:

---

*«Партия! У меня партия! — кричит Соня, кокетливо закатывая глаза и хохоча. У партнеров вытягиваются физиономии. — Проверить! — говорит Гриша, с ненавистью глядя на Соню».*

---

Почему у Гриши возникла ненависть? Потому что копейки, ради которых он только и играет, достались Соне, а не ему. Итак,

**Удовольствие и радость  
появляются при реализации  
мотива, а неудовольствие,  
разочарование и даже  
гнев — при его  
нереализации.**

Теперь посмотрим, как эти психологические сведения помогают нам при воспитании детей.

## **Что привлекает и что отталкивает?**

Обычно в любом деле бывают «задействованы» сразу несколько мотивов. Рассмотрим конкретный пример из жизни подростка.

Например, подросток играет в футбол: что ему это дает? Посмотрим на то, какие его потребности при этом удовлетворяются. Во-первых, он получает разрядку физической энергии, удовлетворяет потребность в упражнениях тела. Во-вторых, он пытается овладеть техническими приемами, реализуя общую потребность в совершенствовании. В-третьих, он общается со сверстниками — потребность в общении с ребятами того же возраста у него очень сильна. В-четвертых, забивая гол или давая хороший пас, он чувствует себя отличившимся, и его самооценка растет. В-пятых, возможно, на трибуне сидит зритель (или зрительница), и это подогревает его еще больше.

Заметим, что ко всему этому добавляется еще и то, что он проявил личную инициативу — договорился о месте и времени встречи, может быть, о составе «команды» — и, таким образом, подключилась очень общая базисная потребность в самоопределении. Все вместе взятое насыщает его занятие футболом острыми положительными переживаниями. И в результате этого футбол ста-

новится его **самостоятельным мотивом**. Он посвящает ему много времени и сил.

Теперь посмотрим на ситуацию с уроками. Сами по себе они не очень интересны. Их задают, то есть нет возможности выбирать, что и как учить. Когда учить — тоже определяют родители, говоря: «Пока не выучишь, не пойдешь играть в свой футбол». Таким образом, не только нет самоопределения, но, наоборот, есть приказы и принуждения. Дальше — уроки несколько запущены, так как под внешним давлением и без интереса они выполняются на скорую руку. Это приводит к плохим отметкам. К тому же становится трудно понимать новый материал по математике или русскому, потому что не усвоен предыдущий. Из-за многих неудач гаснет желание бороться и преодолевать учебные трудности. **От переживаний неуспеха страдает самооценка**. Больше того, учитель перед классом отпускает нелестные замечания, так что страдает (в этой части) популярность среди сверстников. Дома за двойки и тройки следуют выговоры и наказания, потребность

общаться с родителями постепенно сходит на нет и даже уходит «в минус». В результате с учебой возникла большая проблема. Никакого самостоятельного мотива из нее не получилось. Напротив, она стала тем, что подростка отталкивает.

Из этих примеров мы можем понять **механизм** возникновения и, наоборот, исчезновения мотивов. Если воспользоваться метафорой, то можно сказать, что наши эмоции подобно кристаллам «оседают» и накапливаются на предмете, занятии, человеке, с которым и мы имеем дело. И если «кристаллы» положительные, радостные и светлые, то предмет начинает «светиться» сам, становится самостоятельным мотивом. Если же кристаллы отрицательные, то, выпадая на предмет, они как бы отравляют его. Занятие начинает от себя отталкивать, даже если раньше оно чем-то нравилось. В таких случаях говорят: «Отбили охоту».

Таким образом, **эмоции могут служить путеводными ориентирами в деле воспитания ребенка**, показывая, насколько мы учитываем



«законы жизни» его потребностей. Из сказанного следуют два **практических правила**:

- При воспитании ребенка необходимо следить за успешным удовлетворением его потребностей.
- Нельзя допускать накопления отрицательных эмоций во круг занятия, к которому мы хотим приобщить ребенка.

## «Мытье посуды»

В свете этих правил посмотрим на обычную домашнюю обязанность, например мытье посуды. По этому поводу часто возникают недовольства и конфликты с детьми. Как их избежать?

Известно, что в три–четыре года малыш с удовольствием моет чашки, «стирает» тряпочки и

вообще пытается делать все то, что делает мама. К этому его побуждает стремление осваивать новое, совершенствовать свои навыки, а также радость быть с мамой. Позже, лет в восемь–десять, потребность роста и развития переключается с домашних дел на более сложные вещи, например компьютер, чтение, спортивные игры, а потребность в общении — на сверстников.

Почему же (в благоприятном случае) школьник все-таки будет мыть посуду? Думаю, что у него сохранится мотив общения с мамой — желание помочь ей, продолжить с ней хорошие отношения. К этому может присоединиться мотив положительной самооценки (осознание себя как помощника).

А как это получилось? Мать, скорее всего, следила за **положительным тоном общения**. Она не позволяла себе «отравлять» обстановку вокруг домашних дел критическими замечаниями, такими как: «Почему ты опять...?!», «Никогда тебя не допросишься...», «Сколько надо говорить?!» Вместо этого она могла мягко напомнить, иногда попросить, иногда с благодарнос-

тью отметить случаи помощи. Иными словами, способствовала тому, чтобы рутинное дело не потеряло своей положительной эмоциональной окраски и, значит, желания его выполнять. Приведу рассказ девятнадцатилетней девушки на эту же тему.

---

*Мой отец — военный, офицер, любитель дисциплины и порядка. Отношения у нас с ним были в общем хоро-*



шие. В то же время я не отличалась любовью к уборке и мытью посуды. Однажды — мне было тогда лет тринадцать — он мне сказал: «Лена, ты ведь хорошо ко мне относишься?», — и на мое «да» продолжал: «...и ты хотела бы, чтобы я чувствовал себя дома комфортно?» — «Конечно, папа». — «Тогда я хочу тебе объяснить, что я чувствую себя комфортно, когда в доме бывает порядок, в частности, вымыта посуда». С тех пор и по сей день я аккуратно мою посуду.

---

Однако нужно признать, что в жизни не всегда бывает все так просто.

# Что ущемляется и почему?

Пожалуй, главный «камень преткновения» воспитательных усилий родителей и учителей — **неучет, и даже больше, ущемление одной из базисных потребностей ребенка — потребности в свободе и самоопределении.**

Именно самостоятельные действия ребенка обеспечивают его собственный рост и развитие. И ребенок многое может сам, если ему не мешать.

Замечательный педагог и психолог Мария Монтессори более ста лет назад пришла к убеждению, что:

**Ребенок изначально стремится к саморазвитию, и это является его настоящей внутренней потребностью. К ней нужно относиться с полным вниманием и уважением!**

Приведу одно из наблюдений М. Монтессори. Оно особенно ценно тем, что сопровождается комментариями автора, пронизанными как раз тем пониманием ребенка, за которое она боролась в своей философии, теории и практике.

---

*Однажды дети, смеясь и болтая, собрались вокруг миски с водою, в которой плавало несколько игрушек. В нашей школе был мальчик всего двух с половиною лет. Его оставили вне круга в одиночестве, и легко было видеть, что он сгорает от любопытства. Я издала наблюдения за ним с большим вниманием. Сперва он придвинулся к детям и пытался протиснуться в их среду, но на это у него не хватило сил, и он стал озираться по сторонам. Выражение его лица было необычайно интересно. Я жалею, что у*



меня не было в ту минуту фотоаппарата. Взгляд его упал на стульчик, и он, видно, решил придвинуть его к группе детей и затем вскарабкаться на него. С сияющим личиком он начал пробираться к стулу, но в эту минуту наставница грубо (она бы, вероятно, сказала — нежно) схватила его на руки и, подняв над головами других детей, показала ему ми-

ску с водою, воскликнув: «Сюда, крошка, смотри и ты!». Без сомнения, ребенок, увидав плававшие игрушки, не испытал той радости, какую должен был испытать, преодолев препятствие собственными силами. Желанное зрелище не могло принести ему пользы, между тем как осмысленная попытка развила бы его душевные силы. Наставница помешала ребенку воспитать себя, не дав ему взамен иного блага. Малышка уже начал чувствовать себя победителем и вдруг ощутил бессилие в объятиях двух сковавших его рук. Столь заинтересовавшее меня выражение радости, тревоги и надежды растаяло на его личике и сменилось тупым выражением ребенка, знающего,



*что за него будут действовать  
другие.*

---

Хочется обратить внимание на несколько замечательных мыслей М. Монтессори, высказанных по поводу этого случая:

- ребенку важно было преодолеть препятствие собственными силами;
- эта попытка развила бы его душевные качества (личность);
- он уже начал чувствовать себя победителем;
- но наставница помешала ребенку, и радость на его лице сменилась тупым выражением ребенка, знающего, что за него будут действовать другие!

Этой последней фразой М. Монтессори затрагивает «нерв» главной проблемы:

**Воспитатель, лишаящий ребенка свободы действий, убивает естественные силы его развития.**

Отчего же порой так ведут себя взрослые?

На это есть две основные причины. Одна из них родительская **сверхзабота**; другая — стойкое убеждение, что ребенок будет учиться, только если его **принуждать** и **заставлять**.

## **Глава 2**

*Родители  
тоже способны  
меняться*

Одна из проблем многих родителей упирается в жесткий контроль. Они понимают, что надо «отпустить» ребенка, дать ему бóльшую самостоятельность, **но ничего не могут с собой поделаться**. Они продолжают запрещать, указывать, воспитывать.

Возможно ли, поняв ошибочность своего поведения, измениться?

Да, некоторым родителям это удастся. Процесс непростой, так как приходится иметь дело со своими трудно преодолимыми эмоциями — тревогой, страхом, беспокойством, а также привычкой думать: «Он без меня не справится». Давайте посмотрим, как это происходит в жизни.

Привожу отрывки из записей одной мамы. Ее дочери Маше одиннадцать лет, она учится в 6-м классе (жирным шрифтом отмечаю мамины переживания и усилия изменить себя).

06.02. В конце концов, **я решила**: необходимо **перестать давить** в уроках, уборке комнаты и т.п. Попробуем «воспитание свободой»! Отступила, наблюдаю. **Волнуюсь очень.**

08.02. **Долой лозунги.** Вот правда жизни: английский 2, 3 и замечание по поводу отсутствия д/з; русский 3, 3. Вечером **не выдерживаю**, спрашиваю:

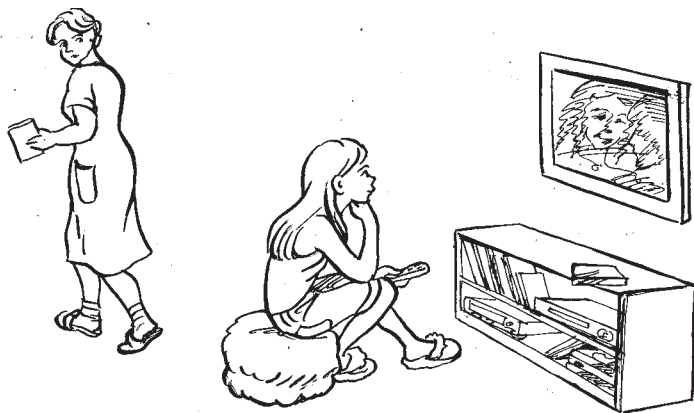
— Маш, а много задали?

— Нет, ничего.

— Совсем-совсем?

10.02. Вечер пятницы, **спрашиваю**:

— Маш! Много задали?



— Нет. Я решила, что сегодня ничего делать не буду. Я устала (смотрит телевизор).

**Я расстроена, так как предполагаю,** что без моих призывов к приготовлению уроков протянет до вечера воскресенья и с дикими стенаниями поплетется к письменному столу, взывая к нашему сочувствию.

11.02. Утро субботы. О планах Маша забыла.

**Я расстроена,** так как понимаю, что она не хочет бороться: легко пообещала, легко забыла. Молчу.

14. 02. Осознала, что «продавливаю» и все равно пытаюсь регламентировать приготовление уроков. **Чувствую растерянность...**

19.02. Неделя закончилась, **я не вспоминала об уроках.** Маша все делала сама или не делала, но результат в дневнике не хуже, а, может быть, чуть лучше.

25.02. Уроки делает сама, что-то в школе, что-то дома, сообщает мне об этом, но не всегда.



**Я не спрашиваю.** Учительница математики стала Машу хвалить. С русским неважно, диктант написан на 2, но правила старается учить. Я слышала, как по телефону объясняла заболевшей девочке новую тему. Успеваемость со мной не обсуждает, даже не всегда хвалится хорошими отметками. Когда озвучивает 4 и 5, **я радуюсь, говорю ей об этом,** стараюсь, чтобы моя радость не выглядела слишком напыщенно.

С момента первой записи прошло всего 19 дней, а можно видеть заметные сдвиги в школьных делах девочки, да и в отношениях между мамой и дочкой. Конечно, матери это досталось нелегко. **Ей пришлось бороться с собой**, но ее терпение и выдержка оправдали себя.

Похожие процессы происходят и в других семьях, где родители пытаются себя изменить.

Приведу отрывки из записей другой матери. Ее дочке десять лет, и предыстория их отношений похожа на предыдущую: сначала был жесткий контроль, но потом возникло решение «**отпустить**» девочку.

Для ясности даю небольшие заголовки, которые отмечают динамику изменений.

**Стала учиться хуже.** В тетрадях Гали много троек, пишет неряшливо. Слышу, что учит наизусть стихотворение, явно «халтурит».

— Галя, ты уверена, что хорошо выучила?

— Понимаешь, просто если я буду еще тратить время на литературу, то не успею сделать английский, и у меня вообще не останется сво-



бодного времени. Я, что, должна все время только учить и учить?!

— Музыка у тебя еще не сделана. Пока не напомним тебе, ты вообще не садишься за инструмент. Я тебе уже много раз говорила...

Бесконечно долгий и пустой диалог. В результате обе почти в слезах и злы друг на друга.

**Решение жестко контролировать.** Пятерок все меньше, тройки перестали быть редкостью. С мамой принимаем решение контролировать приготовление уроков и жестко требовать соблюдения порядка на рабочем столе. Но вместо запланированного контроля — периодические «атаки», которые ничего хорошего не приносят.

**Пробую общаться иначе, но возвращаюсь к старому.** Стараюсь поговорить с ней по душам. Снова скатываюсь до поучений. Раздражаюсь и на себя, и на нее...

Расстояние между нами увеличивается. Боюсь, что она замкнется, а остановиться вовремя никак не могу.

**Первые проблески.** Спасительный Святослав Рихтер! Узнала, что в школе его считали очень ленивым. А позднее знаменитый пианист удивлял всех своей волей и самодисциплиной! Приняла это близко к сердцу.

— Мама, ты только не ругайся, у меня тройка за самостоятельную работу по математике. (Активно ее слушаю.)

— И тебе это очень не нравится, ты хочешь это изменить...

— Да, я позанимаюсь дополнительно по этой теме сегодня. (Ура!!!)

**Преждевременное «ура».** Но «ура» было преждевременным. Дальше намерений дело не пошло ни сегодня, ни завтра. Однажды не сдерживаюсь и снова опускаюсь до старого шаблона:

— Что с музыкой, Галя? Скоро экзамен.

— Понимаешь, просто... — и длинная череда «уважительных причин».

— Твое «просто» на этой неделе звучит уже 1001 раз!

*И тут: — Я не люблю, когда со мной так разговаривают!*

*Хлопнув дверью перед моим носом, дочь удаляется в свою комнату.*

*Замыкаюсь. Переживаю долго и до слез.*

**Усилия вознаграждаются.** Постепенно ситуация меняется. Очень гордится тем, что делает домашнюю работу существенно быстрее и качественнее. Подтянулась организованность. С мамой отмечаем, что изменилось лицо: оно стало как-то мягче, и я бы сказала счастливее.

В этой истории мы видим в общем повторение тех же событий, что и в предыдущей. В обоих случаях матери переживали настоящую внутреннюю борьбу между решением измениться и собственными укоренившимися привычками. В такой борьбе, самым трудным для родителей моментом, можно сказать, узлом всего процесса, бывает выдержать **ухудшение** учебы и поведения детей при попытках снять с них контроль.

**Важно знать и помнить, что такое ухудшение абсолютно закономерно!**

Во-первых, у отпущенного на свободу ребенка расширяется зона активности, которая раньше была стеснена, и он начинает отвлекаться на многие другие занятия. Во-вторых, из-за длительного родительского контроля он недоразвился в одном важном отношении: он плохо умеет отвечать за себя, свои дела и поступки. Такую ответственность он должен еще осознать и освоить.

**А это требует некоторого времени и может происходить только в режиме свободы и самоопределения с неизбежными ошибками и неудачами, на которых он учится.**

И вот эти ошибки, неудачи и ухудшения родитель должен **вытерпеть**, чтобы не помешать процессу взросления их ребенка. Заме-

тим, что в описанных историях обе девочки, в конце концов, стали счастливее и, несомненно, испытали благодарность своим матерям за их мудрую помощь.

## Дети — родителям

Не стоит забывать, что в попытках родителей изменяться и совершенствоваться есть замечательные помощники — их собственные дети! Присматриваясь к детям, мы можем многому у них научиться.

**Дети очень чуткие и строгие судьи. Они плохо переносят несправедливость, неискренность, нечестность, глупость и грубость взрослых.**

Дети страдают, если что-то из этого замечают в своих близких. Они мечтают об идеальных родителях, но только маленькие дети видят в родителях такой идеал. Довольно скоро они начинают нас строго оценивать, а иногда и разочаровываться.

Пишет пятнадцатилетняя девочка:

---

*У меня большая проблема с мамой. Она все время за мной следит, можно сказать, выслеживает. Я пишу дневник — ведь это очень личное! А она его разыскивает и читает, приходится его прятать, и вообще пропадает желание писать. А мне так важно довериться кому-то или чему-то, хотя бы страницам дневника!*

*Еще она подслушивает мои телефонные разговоры, еще подсматривает в окно — куда я иду или откуда прихожу. Разве можно так поступать с человеком?! Такая слежка — неуважение и недоверие ко мне. Все это меня очень оби-*



*жает, и я не знаю, что де-  
лать! Пробовала говорить ма-  
ме, но она не слушает.*

---

Стоит выразить сожаление, что мать этой девочки не прислушивается к замечаниям и переживаниям дочки, а ведь они касаются ее собственного поведения и дают шанс задуматься о своем моральном облике!

Не только подростки, но и маленькие дети с пристрастием наблюдают, делают ли сами родители то, что требуют от них. В назидание родителям случаются и забавные истории.

---

*Отец с четырехлетним сыном  
едет в метро. Мальчик взо-  
брался на сиденье, чтобы смот-  
реть в окно. Он стоит на ко-  
ленках, и его ботинки*





*обращены в сторону стоящих пассажиров. Отец недовольно ему замечает:*

*— Сколько раз я тебе говорил не забираться с грязными ногами на сиденье! Ты можешь испачкать людей. Когда только ты начнешь слушаться?!*

*На что сын также громко отвечает:*

*— А сколько раз мама тебе говорила не писать в раковину, а ты все равно это делаешь!*

---

Излишне говорить, что покрасневший папа выскочил с ребенком из вагона на ближайшей остановке.

Порой дети помогают нам не впадать в воспитательные перегибы. Пример, который хочу здесь разобрать, касается частого вопроса: **стоит ли награждать ребенка дополнительно за то, что он хорошо себя ведет?** При этом имеется в виду

плата деньгами за хорошие оценки, за помощь по дому, за соблюдение режима. Вопрос этот вызывает много споров.

На мой взгляд, **платить нельзя** ни за отметки, ни за мытье посуды, ни за самостоятельное вставание, уборку кровати, чистку зубов, приготовление себе завтрака в школу (этот список взят из практики одной семьи, где существовал настоящий преискурант стоимости подобных «достижений» детей). Ребенок вовлечен в повседневные дела и должен выполнять их — это разумеется само собой.

**Платить за домашние ребенку — значит сбивать его с толку, лишать его представлений о долге, помощи, бескорыстном труде и семейных взаимоотношениях.**

Интересно, что дети сами могут чувствовать порочность такой практики. Следующую корот-

кую историю рассказал один отец. Он заметил, что, вообще говоря, в их семье время от времени практиковались небольшие поощрения детей за хорошее поведение, но однажды вечером шестилетний сын сделал ему «неожиданный подарок», который обрадовал его и одновременно заставил задуматься.

---

*Мальчик встретил отца со словами: «Пап, я сегодня сделал доброе дело: помог бабушке на ночь разложить диван. Только ты меня за это ни в коем случае не награждай. А то, какое же это доброе дело, если за него дают награду?!».*

---

Услышав эту историю, я вспомнила одну проповедь православного священника. В ней говорилось о добрых делах и помыслах, что они только тогда истинны, когда несущий их в мир не дума-

ет о себе, когда он абсолютно бескорыстен и не ждет награды, даже на том Свете.

И вот, шестилетний ребенок уже понял и почувствовал эту чистую истину, и так же, как тот священник, с волнением стремился донести ее до сознания взрослого! Я, признаться, до сих пор



переживаю это как чудо, которое способны дарить нам дети.

Другая история на тему «учиться у детей» относится к другой стране, другой культуре, но и

она о живой и мудрой детской душе. Привожу рассказ американского психолога Мартина Селигмана, в то время президента Американской Психологической Ассоциации.

---

*Однажды я вместе со своей пятилетней дочкой Никки полон сорняки в саду. Должен признаться, что, хотя я и пишу книги о детях, сам не очень умею обращаться с ними. Вообще я человек целенаправленный и собранный, и если уж взялся полоть сад, то делал это как следует. Никки же, напротив, вела себя беззаботно — подбрасывала сорняки в воздух, пела и танцевала вокруг меня. И я на нее накричал. Она ушла, потом вернулась.*

*— Папа, я хочу с тобой поговорить.*

— Да, Никки?

— Пап, ты помнишь мой день рождения, когда мне исполнилось пять лет? С трех лет до пяти я была плаксой. Я плакала каждый день. Когда же мне исполнилось пять, я решила больше не плакать. Это было для меня самым трудным делом в жизни. И если я могу перестать плакать, то почему ты не можешь перестать быть таким брюзгой?

Это было для меня как гром среди ясного неба — не меньше!

Я понял нечто о Никки, о детях, о себе и очень много о своей профессии.

Прежде всего, я понял, что воспитание Никки не в том, чтобы исправлять ее плаксивость. Никки сделала это сама. Воспитание Никки означало признание



чудесной силы, которая была в ней заложена, — я назвал бы ее «внутренней силой души»...

Я понял, что воспитывать детей значит гораздо больше, чем исправлять их недостатки. Это значит находить и поддерживать их лучшие качества и помогать им находить применение этих качеств в жизни.

Что касается меня, то Никки попала в самую точку: я был брюзгой. В течение всех 50 лет я был постоянно чем-то недоволен, а последние 10 лет был как туча, нависшая над домом, полным солнечного света. Все, что случалось хорошего, было не благодаря моей ворчливости, а несмотря на нее. И в этот момент я решил измениться!

---



## **Глава 3**

# *Как слушать ребенка*

Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка перед сном.

Многие родители рассказывают, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми.

Вот пример из книги Т. Гордона.

---

*Отец пятнадцатилетней девочки, вернувшись с родительских курсов, где он познакомился со способом активного слушания, нашел свою дочь в кухне, болтающей со своим одноклассником. Подростки в*

*нелестных тонах обсуждали школу. «Я сел на стул, — рассказывал потом отец, — и решил их активно слушать, чего бы мне это ни стоило. В результате ребята проговорили, не закрывая рта, два с половиной часа, и за это время я узнал о жизни своей дочери больше, чем за несколько предыдущих лет!».*

---

## **Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.**

Привожу почти дословно рассказ молодой женщины — слушательницы наших курсов:

*«Моей сестре Лене четырнадцать лет. Иногда она приезжает ко мне в гости. Перед очередным ее приездом мама позвонила и рассказала, что Лена связалась с плохой компанией. Мальчики и девочки в этой компании курят, пьют, выманивают друг*

у друга деньги. Мама очень обеспокоена и просит меня как-то повлиять на сестру.

В разговоре с Леной заходит речь о ее друзьях. Чувствую, что ее настроение портится.



— Лена, я вижу, тебе не очень приятно говорить о твоих друзьях.

— Да, не очень.

— Но ведь у тебя есть настоящий друг.

— Конечно есть — Галка. А остальные... даже не знаю.

— Ты чувствуешь, что остальные могут тебя подвести.

— Да, пожалуй.

— Ты не знаешь, как к ним относиться.

— Да...

— А они к тебе очень хорошо относятся.

Лена бурно реагирует

— Ну нет, я бы не сказала. Если бы они ко мне хорошо относились, то не заставляли бы заниматься у соседей деньги на вино, а потом просить их у мамы, чтобы отдать.

— Да-а. Ты считаешь, что нормальные люди так не поступают.

— Конечно, не поступают. Вон Галка не дружит с ними и учится хорошо. А мне даже уроки некогда делать.

— Ты стала хуже учиться.

— Учительница даже домой звонила, жаловалась маме.

— Мама, конечно, сильно расстроилась. Тебе ее жаль.

— Я очень люблю маму и не хочу, чтобы она расстраивалась, но ничего не могу с собой поделаться. Характер какой-то у меня стал ужасный. Чуть что — начинаю грубить.

— Ты понимаешь, что грубить плохо, но что-то внутри тебя толкает сказать грубость, обидеть человека...

— Я не хочу никого обижать. Наоборот, мне все время кажется, что меня хотят обидеть. Все время чему-то учат...

— Тебе кажется, что тебя обижают и учат...

— Ну да. Потом я понимаю, что они хотят как лучше и в чем-то правы.

— Ты понимаешь, что они правы, но не хочешь это показывать.

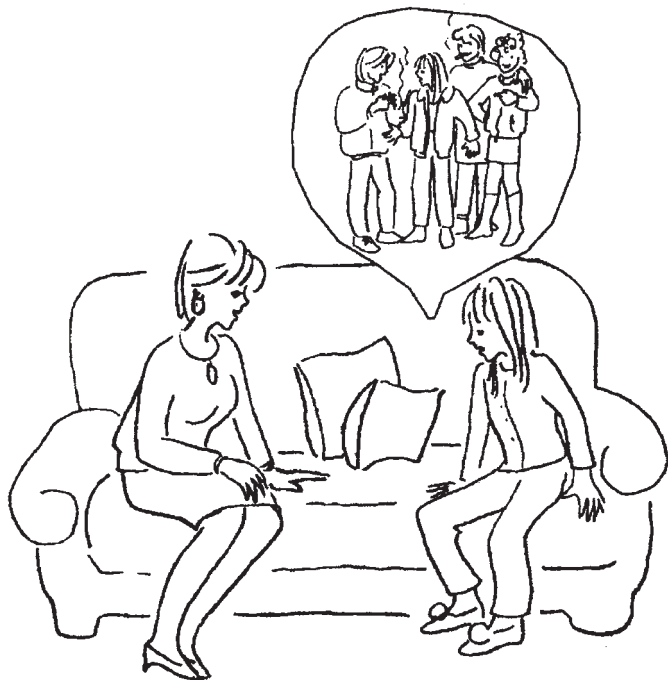
— Да, а то будут думать, что я их во всем и всегда буду слушаться.

— Ребята из компании тоже не хотят слушаться своих родителей...

— Они даже их обманывают.

— Даже обманывают. Если обманывают родителей, то что им стоит обмануть друзей...

— Вот-вот! Я теперь поняла. Они же с деньгами меня обманули: отдавать и не собираются. В общем, они мне надоели, и я им в глаза скажу, что они за люди.



*Лена поехала домой. Через несколько дней звонит мама.*

*— Оля, Лена передо мной извинилась. Сказала, что все поняла. И вообще стала другим человеком — ласковая, добрая, с компанией не ходит, чаще сидит дома, делает уроки, читает. А самое главное — сама очень довольна. Спасибо тебе!»*

•

Вы познакомились с тремя положительными результатами, которые можно обнаружить (любой из них или сразу все) при удачном активном слушании ребенка уже в ходе беседы.

Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще по крайней мере два замечательных изменения, более общего характера.

**Первое:** родители сообщают, как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их.

Рассказывает мама четырехлетней Нади.

*На днях садимся обедать, я ставлю перед Надей тарелку с едой, но она отворачивается, отказы-*



вается есть. Опускаю глаза и думаю, как правильно сказать. Но тут слышу слова дочери:

*НАДЯ: Мамуленька, ты расплачешься сейчас...*

*МАМА: Да, Надя, я огорчена, что ты не хочешь обедать.*

*НАДЯ: Я понимаю, тебе обидно. Ты готовила, а я не ем твой обед.*

*МАМА: Да, мне очень хотелось, чтобы тебе понравился обед. Я очень старалась.*

*НАДЯ: Ладно, мамочка, я съем все-все до последней капельки.*

*И действительно — все съела!*

**Второе** изменение касается самих родителей. Очень часто в начале занятий по активному слушанию они делятся вот каким своим неприятным переживанием. «Вы говорите, — обращаются они к психологу, — что активное слушание помогает понять и почувствовать проблему ребенка, поговорить с ним по душам. В то же время вы учите нас способу или методу, как это делать. Учите строить фразы, подыскивать слова, соблюдать правила. Какой же это разговор “по душам”? По-

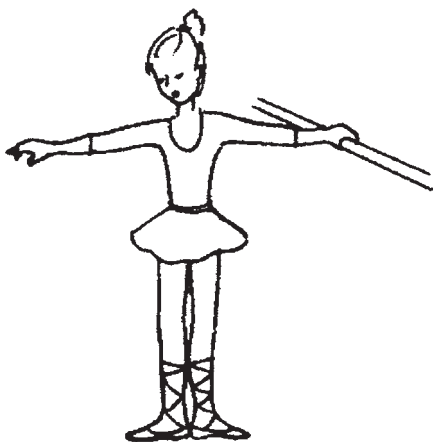
лучается сплошная “техника”, к тому же неудобная, неестественная. Слова не приходят в голову, фразы получаются корявые, вымученные. И вообще — нечестно: мы хотим, чтобы ребенок поделился с нами сокровенным, а сами “применяем” к нему какие-то способы.»

Такие или приблизительно такие возражения приходится слышать часто на первых двух-трех занятиях. Но постепенно переживания родителей начинают меняться. Обычно это случается после первых удачных попыток вести беседу с ребенком по-другому. Успех окрыляет родителей, они начинают иначе относиться к «технике» и одновременно замечают в себе что-то новое. Они обнаруживают, что становятся **более чувствительными** к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Родители говорят, что со временем они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Получается так, что «техника» активного слушания оказывается средством преобразования родителей. Мы думаем, что «применяем» ее к детям, а она ме-

**няет нас самих.** В этом — ее чудесное скрытое свойство.

Что же касается беспокойства родителей относительно искусственности, «приемов» и «техники», то преодолеть его помогает одно сравнение, которое я часто привожу на занятиях.

Хорошо известно, что начинающие балерины часы проводят в упражнениях, далеко неестественных с точки зрения наших обычных представлений. Например, они разучивают позиции, при которых ступни ставятся под различными углами, в том числе под углом 180 градусов.



При таком «вывернутом» положении ног балерины должны свободно держать равновесие, приседать, следить за движениями рук... и все это нужно для того, чтобы потом они танцевали легко и свободно, не думая уже ни о какой технике.

Так же и с навыками общения. Они вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в **искусство** общения.

## **Глава 4.**

# *Внутренний мир подросших детей*

*У меня две дочери, им 8 и 13. Они очень привязаны ко мне. Особенно 8-летняя. Мне приятно, но возникает впечатление, что ей комфортнее быть со мной, чем играть с ребятами во дворе. Меня интересует, насколько это может стать проблемой?*

У вас дружная женская семья. Отлично! Не бойтесь ничего. Младшая, держась за вас, «напитывается» теплом столько, сколько ей надо. И она будет эмоционально-гармоничная, и выйдет во внешний мир тогда, когда ей это будет нужно. А нужно будет скоро. И тут вам придется проследить, чтобы самой не начать ее держать при себе: «Куда ты уходишь? Побудь со мной!», то есть вы можете поменяться местами. Некоторые мамы говорят про своего ребенка: «Мне он нужен, а он не обращает на меня вни-

мания! Раньше мы были очень близкими, а теперь он отдалился!» То, что вы тревожитесь и задаете такой вопрос, позволяет надеяться, что у вас все будет нормально.

*Моей дочери 13 лет. Взяла ее телефон и обнаружила, что он под паролем. На мою просьбу разрешить мне смотреть она очень обиделась. Сказала, что это личное и я не должна залезать. А я очень волнуюсь, она еще маленькая. Как правильно контролировать?*

Ваше желание немного запоздалое. В 13 лет с детьми нужно находить уже другие формы заботы о безопасности. Родители уже и не очень имеют право контролировать их личные дела, прямо в них вступать. В идеале можно было бы сказать примерно так: «Да, я уже не имею права проникать туда, куда ты не хочешь. Я уважаю твое личное пространство и верю в твою разумность. Я могу только сказать о своем беспокойстве по поводу того, что...»





И дальше в таком тоне я бы поговорила с дочкой насчет телефона, а параллельно попыталась бы наладить с ней контакт по другим поводам.

Желание контролировать часто превращается в ущемление прав и самостоятельности подростка. Это происходит и с детьми, и с мужьями, и с женами. Контроль приводит к ухудшению контакта. «Объект» контроля ставит перед тобой преграду, уходит в свое пространство, закрывает дверь. Тогда беспокойная мать начинает стучать в эту дверь, и вопрос «Как правильно контролировать?» по сути означает: «Как стучать лучше, чтобы она открылась?» Напрасно, не откроется.

Конечно, многие родители опасаются, что сетевое общение может быть опасным: люди с недобрыми намерениями, группы в социальных сетях с плохими интересами, да, в конце концов, просто преступники... Но здесь главное спасение — доверительный контакт с ребенком. Налаживать его нужно как можно раньше, и чем старше ребенок, тем осторожнее, более умело себя вести.

**Контроль приводит к тому,  
что контакт с тем, кого ты  
хочешь контролировать,  
ухудшается.**

Итак, вам стоит признавать и уважать личное пространство дочери. Не надо ставить вопрос так: либо я ее контролирую, либо выпускаю на свободу, и там ее подстерегают опасности. Просто будьте рядом с ней! Доверяя вам, она сама будет обращаться за помощью, если понадобится. Но заранее в дружеском тоне просто пообсуждайте разные случаи опасных контактов.

*Моя 13-летняя дочь все время мне говорит: купи да купи! «А то я хожу как лузер...» Как внушить ребенку умеренность?*

Мы, взрослые, сами страдаем вещизмом, и это передается детям. Поэтому неплохо на-

чать с себя. Тогда нам проще будет объяснить ребенку, что он может обойтись без нового телефона, без такой же, как у всех, сумки и т.п. «У тебя очень хороший компьютер, зачем тебе новый? От добра добра не ищут!» Или: «А зачем тебе такая сумка? Ты хочешь выделиться, понравиться? Интересно, кому?» Так у вас будет повод поговорить с ребенком на более сложные темы, в том числе как понравиться, не обладая этой сумкой.

Агата Кристи в своих воспоминаниях рассказывает про случай из детства своей матери. Будучи маленькой девочкой, та увидела в витрине красивое платье и стала упрашивать свою мать его купить. Мать купила платье, а потом обратилась к дочке: «Смотри, у тебя уже есть несколько нарядных платьев, а у другой девочки нет ни одного, потому что ее родители бедные и им это не по карману. Предлагаешь, какое счастье для бедной девочки было бы получить такое платье в подарок! Давай это сделаем!» И они отдали платье бедной девочке.

Этот случай, конечно, запомнился девочке на всю жизнь. А для нас из глубины XIX века дошел этот замечательный пример воспитания в ребенке умеренности в стремлениях к вещам и одновременно душевной щедрости!

## **Глава 5.**

# *Переходный возраст*

*Девочка 16 лет, бросила учебу, связалась с дурной компанией. Как мне не потерять ее?*

---

*У меня есть племянница. Она мне как дочь. Ей 16 лет. Мать умерла. Ее отец, мой брат, почти не занимается ей. Она сейчас не учится, не работает, общается с теми людьми, которые мне кажутся аморальными. Я переживаю за нее. Брат говорит: «Брось ты это все, пусть делает, что хочет». А я не могу. Как мне не потерять с ней связь?*

---

Что я думаю по поводу вашего вопроса? Прежде всего, очень упущено время. И есть одна вещь,

которую вы сказали очень правильно — как бы не потерять с ней связь. С одной стороны, на нее повлиять, с другой стороны, не вызвать сопротивления и отчуждения. Потому что, если вы ей начнете читать нотации или запугивать, или заставлять, или, тем более, наказывать: «Не дадим денег на то-то!», то произойдет разрыв в отношениях.

Все, что вы можете сейчас делать, — ее слушать. Хорошо, что вы близки к ней по возрасту и вам легко выдерживать дружеский, а не родительский тон. Вам стоит узнать ее огорчения, заботы, ее неудовлетворенности — и слушать, слушать, слушать! Потому что очень может быть, что она сама не рада тому, как идет ее жизнь, и сама, хоть и отталкивает — «не лезьте ко мне», — боится того же, чего боитесь и вы. И так вы найдете общий язык.

**Если вы подростку начнете читать нудно лекции, нотации или наказывать, то произойдет разрыв в ваших отношениях.**

## О трудных подростках.

---

*Что является наиболее важным  
в формировании личности ребенка  
в возрасте от 12 до 16 лет?*

---

Думаю, что главным в личности человека являются самостоятельность, чувство достоинства, внутренняя дисциплина и причастность к духовным идеалам.

Соответственно, ребенка нужно воспитывать в уважении к человеку (другому и к самому себе), учить справляться с собственными эмоциями и порывами, выходить за пределы заботы о себе, в область общечеловеческих ценностей.

---

*Почему этот возраст считается трудным? Что отличает  
трудных подростков?*

---



Так их называют не совсем правильно. Не они трудные, а им трудно с нами! К этому возрасту накапливается протест и сопротивление всяким подавлениям и требованиям со стороны родителей, учителей, социума, с игнорирования их ощущения себя как свободного, самоопределяющегося человека.

Кроме того, они выходят из привычной домашней обстановки в более широкий мир, и им трудно сразу сориентироваться. Одновременно в них происходят всякие гормональные перестройки, с которыми им тоже вначале трудно справляться. Что касается системы ценностей, то тут вообще «конец света»: папы, мамы, президенты — кто во что горазд! Где мудрый наставник со светлой душой? А ведь от природы ребенок светлый! Вот он и ломается!

---

*Есть ли какая-то специфика  
в подростковом возрасте  
у мальчиков и девочек?*

---

Да, есть. Прежде всего, у девочек крышу сносит раньше, чем у мальчиков. С переходом к 13 годам для них уже не столь важно, как выглядят сверстники, а «как выгляжу я?». Происходит подготовка к женской миссии, к женской доле.

Я не понимаю, почему 2—3 летние девочки играют в куклы, а мальчики — в машинки. Откуда они это узнают? Скорее всего, это архетипические переживания, «зов предков» или «зов природы»! Девочки очень рано угадывают свою женскую функцию, хотят найти принца, хотят любить и чтобы их любили. Это занимает их мысли и в подростковом возрасте. За исключением очень интеллектуальных девочек, которые очень неловкие в общении и долгое время чувствуют себя одинокими.

---

*Частота самоубийств в возрастной группе от 12 до 16 лет за последние годы в России увеличилась. Что происхо-*

*дит? Отчего эти дети не находят  
другого способа  
объясниться с внешним миром,  
кроме как покончить с собой?*

---

Да потому что не находят, с кем, как вы говорите, можно «объясниться»! Очевидно, что в современном мире с его темпами и всеобщей занятостью общение детей с родителями практически сведено к минимуму. Последняя редакция Федерального закона об образовании свела на нет воспитательную функцию школы. Теперь это только образовательное учреждение. Кто, по-вашему, может и должен был бы взять на себя миссию помощи подростку — наставничества, мягкой и мудрой опеки?

Это должны быть специальные социальные институты, социальные инициативы. Надо думать всем миром. Для начала хорошо бы выявить всякие начинания и дать им гораздо более сильный голос в массмедиа. По-моему, у нас есть что-то вроде клубов для подростков, местных ассоциаций, групп помощи подрост-

кам-наркоманам, просто беспризорно шатающимся... Кроме того, при каком-то финансировании можно и нужно обучать молодых наставников трудных подростков, а потом им платить как за важную и очень достойную работу на благо страны.

---

*Часто родители жалуются,  
что еще вчера покладистый,  
ласковый и добрый ребенок  
вдруг, казалось бы, ни с того  
ни с сего изменился до неузна-  
ваемости: начал приносить  
из школы двойку за двойкой,  
отказывается помогать по  
дому. Почему это  
происходит и как с этим  
бороться?*

---

Происходит потому, что в этом возрасте возникает перелом в развитии ребенка. Переходный

возраст недаром так называется, ибо это переход к взрослому состоянию с очень большим количеством трансформаций не только в физиологических, но и психологических.

Я бы начала с того, что они становятся более чувствительными и более ранимыми. Чувствительность, прежде всего, к тому, как относятся к ним сверстники. Это начинается немного раньше — лет с 11, когда происходит переориентация с мнений родителей на мнения сверстников. Например, появляются такие ребята, которых называют «клоунами». Если они не отличаются успеваемостью или физической силой, то пытаются смешить класс. С другой стороны — лидеры, которые могут возглавить не только хорошее, но и плохое, например организовать побег с уроков... В эти моменты они не думают, что скажут родители. Им важно, каким молодцом он будет выглядеть.

Дальше — какие еще проявления ориентации на сверстников? Одежда. Если первоклашки ходят в форме, прилизанные, аккуратные, то в средних классах начинается поветрие, которое можно

сравнить с оспой или коклюшем. Они подхватывают разные моды. Например, опущенные донельзя штаны, развязанные шнурки, вообще, неряшливость в одежде. И это — форма протеста против порядков взрослых, как это было в свое время с хиппи.

У подростков, как правило, очень неустойчива эмоциональная сфера. Часто копят негативные переживания: плохая отметка, несправедливая учительница, «измена» подружки, родители не разрешили проколоть уши... И все это валится в общий котел. А еще, не дай бог, родители ссорятся между собой или разводятся. Любое переживание отца или матери пропускают через себя. Мать могут упрекнуть: «У тебя нет гордости...», или, наоборот, берут ее сторону, как будто говорят: «Я буду тебе вместо отца, защитником».

Короче говоря, ранимость и повышенная чувствительность ко всему. И в отсутствие понимания их внутренних состояний они становятся «трудными». А если понимание есть — они не-трудные.

---

*Если подростки переживают за  
родителей, то откуда непослу-  
шание и своеволие?*

---

Тут мы выходим на следующую очень важную особенность подростков: протест против взрослых. Это тоже повышенная чувствительность, но на этот раз — к требованиям, которые приходят от взрослых. В определенных дозах и формах они начинают мешать их внутреннему развитию, в частности их самостоятельности, самоопределению.

Часто родители перегибают палку в плане контроля. В 12—13 лет надо ребят в чем-то отпустить. И это очень тонкий момент, потому что в то же время надо продолжать помогать им в освоении социальных норм и форм поведения.

Приведу метафору: при воспитании детей нужно использовать стратегию, которой пользуются при ловле рыбы на спиннинг. Чем отличается спиннинг от удочки? Удочкой рыбу просто выдергивают из воды, а на спиннинг ее «водят»: тянут, осторожно наматывая леску, без резких рыв-

ков — иногда отпускают, давая рыбе немного уйти, снова подтягивают, снова чуть отпускают... пока не подведут окончательно к сетке.

С подростком надо обращаться так же осторожно и гибко. Вместо этого ему говорят жесткое «Нет!». А он в ответ так же жестко: «А я все равно!» — со своей усиленной борьбой за свободу. И она, эта борьба, вообще говоря, оправданна, потому что человеку свойственно давать отпор, когда на него давят. Родителям здесь очень легко перегнуть палку. Ведь раньше с маленьким ребенком они обращались вроде бы так же — и он это сносил. А теперь не получается. Почему? Потому что вырос и потребность в самостоятельности выросла вместе с ним!

Правда, амбиции подростка не всегда соотносятся с его возможностями. Например, 14-летняя девочка говорит маме: «Мы с ребятами решили праздновать Новый год у подружки, и я останусь там ночевать! А что тут особенного?!» С одной стороны, мама готова пойти навстречу, с другой стороны, ей страшно, потому что у девочки еще незрелые мозги и она не может предвидеть всего того, что может случиться. И это очень трудная



дилемма между желанием отпустить — и необходимостью обеспечить безопасность. Большинство родителей в таких случаях терпят крах. Делают, что проще — говорят «Нет!». Тогда следует открытый протест: «Ах, вы так? Тогда я...» И тут возможны разные варианты — своеволие, обман и т.д. Важно понять: восстание подростка против жестких действий взрослых естественно и оправданно! Если родитель мудрый, то он умеет с пониманием отнестись к желаниям ребенка — и не упустить из вида его безопасность.

---

*А если желания подростка  
неразумные, даже опасные,  
а он настаивает?*

---

С подростком надо начинать говорить «по-взрослому», заранее много объяснять. Отец может сказать сыну: «Мне нравится, что ты защищаешь свое мнение. Я не во всем с тобой согласен, но давай поговорим и обсудим...» или: «Ты

настаиваешь? Хорошо, давай посмотрим, какие могут быть следствия...». Главная идея — принимать, договариваться, обсуждать, вместо жесткого запрета.

Родителям трудно решиться сказать: «Ты молодец, что настаиваешь на своем» — они боятся укрепить подростка в «неправильном» желании. Однако одобрительная фраза будет означать уважение к его мнению и самостоятельности. Родители слишком забегают вперед в своих страхах и опасениях. Вместо этого надо приучать ребенка здраво мыслить, и для этого сначала — обсуждать вместе.

Пятилетний малыш сам хочет переходить улицу, но он еще к этому не готов, и мы просто держим его за руку. Но в 8—9 лет за руку держать его уже не обязательно.

Одни наши знакомые позволили дочке со второго класса переходить ежедневно в школу очень загруженную транспортом улицу. Но сначала отец шел рядом, потом принимал «зачет», потом отпустил одну, наблюдая со стороны, пока не убедился, что девочка соблюдает правила абсолютно четко!

Думая о воспитании, мы неизбежно приходим к такому понятию, как **риск**. Вся логика развития ребенка, его личности, его потребностей, социального самосознания и положения — все это оборачивается для родителей **необходимостью идти на риск**. Подросток рвется бороздить океаны новых приключений и дел. Он интуитивно чувствует, что ему надо набираться **своего** опыта, без родителей и их контроля. Это ему нужно для будущей жизни, будущих самостоятельных шагов и самостоятельных решений. Это очень позитивное стремление, и родитель должен свое беспокойство сменить на понимание ребенка. Когда ребенок допустит вас в свой внутренний мир, вам будет легче обсудить и отработать с ним его собственный контроль за безопасностью.

---

*Подростки, как правило, не хотят впускать родителей в свой мир.*

---

Не впускают потому, что думают, что их не поймут. И не только думают, но их действительно часто не понимают. Доверие ребенка появляется при **умелом общении** с ним. О правильном общении приходится говорить снова и снова.

Есть несколько простых принципов. Во-первых, не говорите сразу «нет», когда вы не согласны. Самое главное, поговорить с ребенком так, чтобы получить от него сначала «да». Чем больше «да» он произнесет, тем скорее почувствует, что вы его понимаете. Ведь чтобы получить «да», вам и в самом деле нужно понять, что и почему он хочет или не хочет.

Возьмем для примера дошкольника. Мама говорит: «Денис, иди в ванную, я тебе помою голову». — «Нет, только не голову!». — «Ты не хочешь мыть голову». — «**Да**, не хочу!». — «Ты очень не любишь ее мыть». — «**Да**, ненавижу!» — «Недавно тебе попало в глаза мыло, и ты очень переживал». — «**Да**, я тогда даже плакал». — «И ты хочешь, чтобы это уже никогда не повторялось». — «**Да-а!**»

Смотрите, сколько раз мать получила «да»!

Во-вторых, важно найти позитивную сторону его отказа. Например, сказать: «Конечно, ты не хочешь мыть голову после того, как тебе однажды нащипало глаза. Молодец, так всегда и действуй: если что-то принесло вред — не соглашайся снова! Я вот тоже обожглась об ручку сковородки, теперь уже никогда за нее не хватаюсь. У тебя это очень хорошее свойство!» Теперь мальчик знает, что мама в курсе его ситуации и его переживаний. После этого он гораздо больше готов к совместному поиску решения.

Например, мать: «Что бы нам такое придумать, как можно по-другому...? Помылить, что ли, только затылок? Его, наверное, не щиплет...» и т.п.

А что бывает вместо? — «Нет, я тебя все равно вымою! Ты у меня грязный ходить не будешь!» — голова намыливается под истерические вопли. Ребенок вымыт, но мама его обидела и унизила, совершив насилие!

А если подросток не хочет делать уроки? С ним тоже можно поговорить и попытаться

войти в его положение. «Ты не хочешь — наверное, устал. Может быть, ты хочешь сесть за них позже». — «Да, позже». Можно поинтересоваться: «Какой у тебя самый нелюбимый урок?» — «История!» — «Тебе не нравится история». — «Да, вообще-то, не история, а историчка!»

О-па, вы попали на волну, и может начаться беседа. «Тебе не нравится учительница истории.» — «Да! Она никому не нравится». — «Наверное, она какая-то не такая...» — «А как ты думаешь, если она ...(то-то и то-то) — это хорошо?» — «Мне кажется, не очень, и я думаю, что ты прав, что недоволен!»

И вот вы обнаружили, что его неприязнь к учительнице распространяется на предмет, историю, на нежелание изучать Ивана Грозного. Вы можете заметить: «Бедный Иван Грозный, пострадал из-за какой-то исторички!» Ваш подросток улыбнется, захочет еще чем-нибудь поделиться. Принятие и юмор в таких случаях очень помогают! Может быть, и история перестанет так сильно отталкивать.

А какой другой вариант? «Садись, учи! Ты не можешь ненавидеть историю! А ЕГЭ как будешь сдавать?!» И вы заткнете «бочку» его недовольства (я иногда использую такую метафору: пробкой затыкаете бочку, наполненную эмоциями, не учитывая, что внутри все кипит). Когда нет понимания со стороны родителя, ребенок остается наедине со своими переживаниями. А если его еще насильно заставляют, то добавляется возмущение, такое подавление чревато усилением конфликта.

Новорожденные младенцы не терпят ограничения физической свободы. В начале прошлого века американские психологи проводили на этот счет эксперименты: у грудничка мягко удерживали неподвижно голову — и он начинал возмущенно кричать. Каждый родитель знает, что если туго пеленать младенца, то он орет. Теперь детей распеленывают, говорят: пусть гуляет свободно. Так что слово «свобода» — святое для воспитания ребенка.

И опять-таки мы натываемся на тонкую грань. Предоставление свободы не означает вседозво-

ленности. Как только ты говоришь родителю: раз он настаивает, дайте ему это делать. А в ответ: «Ага! Я вот сейчас ему разрешу, а потом буду плакать кровавыми слезами! Сегодня разрешу взять конфету, а завтра он бабушку по голове молотком!»

Не надо мыслить контрастами! Уважать свободу ребенка — значит **постепенно** расширять зону дел, где вы даете ему самостоятельность. Вот он заявляет: «Пап, я пойду гулять». — «Ты хочешь идти гулять». — «Да». И тут у вас соблазн сказать: «А как же уроки?» или: «А ты что, забыл, у тебя еще английский и математика!» Это плохо. А если вы скажете: «Ты решил погулять, а потом сесть за уроки». — «Да, сяду, когда приду».

Он, может быть, и не сядет сразу, но вы не завинтили гайку. Не нависли своим контролем за его делами. А за несделанные уроки он будет сам расплачиваться, и это ему не только полезно, но и необходимо!

Итак, чтобы грамотно построить разговор с подростком, прежде всего, надо сказать так,



чтобы получить его «да». Во-вторых, важно поддерживать или одобрять его намерение решать самостоятельно.

Но есть еще и третье: вместо запрета можно сказать о себе, своем беспокойстве: «Меня беспокоит, успеешь ли ты в таком случае вовремя лечь спать». Давая свободу, вы идете на риск и о своем переживании можете сказать. Однако своими переживаниями важно делиться без выпадов и критики: «Нет, ты не пойдешь... О тебе же беспокоюсь... Тебе же добра хочу...».

И вот тут очень важная философия, которую стоит осознать: часто родитель хочет получить **локальную пользу**, но при этом теряет **глобальный контакт** с ребенком. «Ничего себе польза, — думает он про себя, — обложили, как волка красными флажками — нельзя то, не делай этого. Хватит! Я уже вырос, сам знаю!»

А ведь правильно думает! И если вы скажете: «Тебе не нравится, что мы продолжаем следить за твоей жизнью и очень тебя ограничиваем...», то он, конечно, согласится и при осто-

рожном ведении разговора может начать вам доверять.

Могу в заключение сказать:

---

*Те родители, которые смогли  
освоить методы общения,  
обсуждают с ребенком трудно-  
сти и несогласия, в один голос  
утверждают, что их подро-  
сток  
не трудный, «у нас с ним  
все в порядке!».*

---

# **ЧАСТЬ 2**



**Письма о подростке**

*Реальная история  
помощи «трудному  
подростку»*

Наши уроки закончились, и вы, наверное, уже пробовали общаться с вашим ребенком по-другому. Хорошо, что у нас была возможность двигаться постепенно, шаг за шагом, от урока к уроку, от упражнения к упражнению. Теперь настало время применять все полученные знания и навыки сразу, в повседневной жизни. Конечно, это совсем не просто: думать сразу обо всех «правильных способах» общения, когда надо ходить на работу, заботиться о пропитании, выдерживать многие стрессы нашей современной жизни.

Но давайте подумаем о том, что в стрессе находимся не только мы, но и наши дети. Чем труднее условия жизни, тем больше нам и им нужна эмоциональная поддержка. А ведь нет никого, кто был бы ближе ребенку, чем мы, родители, или кто ближе нам, чем собственный ребенок! Так что сохранение теплых, поддерживающих отношений

в семье — дело ее выживания, и ради этого стоит потрудиться.

Хочется заверить вас, что, пройдя через наши уроки, вы обязательно найдете пути преодоления психологических трудностей. Трудности, конечно, будут, не все может идти гладко, но главное — это знания и стремление к изменениям. Знания у вас уже есть, и я уверена, что стремление — тоже. Стоит помнить, что не ошибается тот, кто ничего не делает. «Ошибки» у вас будут, но это — ошибки в кавычках, на самом деле они — шаги на пути к успеху.

Вы, конечно, знаете, что опыт других родителей бывает очень ценным, иногда более ценным, чем советы и теории специалистов. Поэтому я и решила поделиться с вами «Письмами о подростке» с любезного согласия их автора — бабушки тринадцатилетнего мальчика Феди. Бабушка в свое время прошла наши уроки, да еще прочла пару книг о «трудных» детях. Так что, когда в ее семью прибыл внук, она была примерно в том же положении, что и вы сейчас: обладала знаниями, но не имела опыта применения их.

Несколько слов о предыстории событий.

Федя — старший из четырех детей, двое младших — от второго брака его матери. Семья живет в деревне. К нелегкой сельской жизни в последние годы добавились заботы о двух малышах. И это бы еще ничего, если бы не «напряженка» с Федей. Его отношения с матерью и отчимом со-





вершенно разладились: он отказывался учить уроки, потом вообще перестал ходить в школу, не помогал по дому, грубил, постоянно обижал сестру, целыми днями пропадал на улице, а иногда и вовсе не приходил домой ночевать.

После безуспешных воспитательных усилий родители решили отправить его к бабушке «на исправление».

О том что происходило в ее доме, бабушка, писала в письмах своей дочери, матери Феди, и ее мужу.



К некоторым местам писем — они помечены номерами — мне захотелось написать комментарии, которые помогут связать события с содержанием наших уроков и, надеюсь, дадут вам дополнительные важные сведения.

Эти комментарии вы найдете в конце писем.

Итак, действующие лица писем: Аня — мама Феди, Дима — ее муж, Виктор — муж нашей сказчицы-бабушки.

## 5 НОЯБРЯ 199...

Анечка, Дима, здравствуйте!

Впервые появилась возможность написать вам, раньше не было буквально ни одной свободной минуты, хотя это звучит неправдоподобно. Забо-



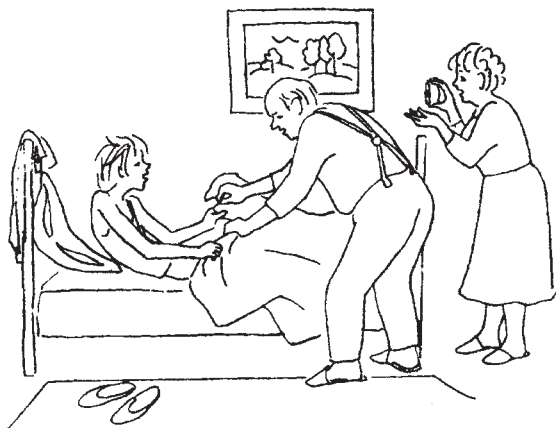
та о Феде, в основном о его учебе, съедала жалкие крохи времени.

Я знаю, что Федя написал вам на днях: он мне прочел свое письмо. К сожалению, в нем нет главного: последние десять дней четверти он не ходил в школу. Это произошло, несмотря на все мои старания; а старания заключались в том, что я пыталась учить с ним все уроки. Если он отказывался, я приглашала мальчиков — его друзей, и учила вместе с ними (некоторое время это помогало, потом перестало: они учат, а он нет).

Еще я ходила на уроки (в основном на математику), решала вместе с ним и объясняла примеры и задачки, вместе посещали и дополнительные занятия.



Вставала и будила его в 7 часов утра, чтобы сделать те уроки, которые он отказался делать накануне. Обсудила «ситуацию» практически со всеми учителями и директором. (1)



Все это было очень тяжело, сопровождалось взаимным недовольством, у меня — порой бессонными ночами и ощущением бессилия и безнадёжности. Дневник он упорно не вел, уроки не записывал, «приготовление» уроков начиналось со звонков ребятам: «Что задали?». Часто говорил, что ничего не задали, упражнения по русскому упорно не делал, английский учить

тоже отказывался. Решать дополнительно примеры на материал, который он запустил, например на дроби, отказывался категорически. Нехватал двоек.



Катить камень в гору было все труднее и труднее: гора круче, камень тяжелее. Бывало, я открывала учебник, находила номер задачи, а Федя отворачивался: «Не буду». На этом занятия кончались, он уходил гулять.

Нам с Виктором стало ясно, что так жить ни ему, ни нам больше невозможно. В первый день, когда Федя отказался встать в школу, Виктор поднимал его дважды и умывал холодной водой — но

он ложился опять. В последующие дни мы его не поднимали. Он стал спать до 11–12; а вечером ложиться поздно. (2)

Это — то, что происходило примерно до 25 октября. Внутри у меня все бурлило. Очень хотелось помочь Феде выкарабкаться, но нарастали также раздражение, усталость и отчаяние. Когда же он перестал ходить в школу, когда стало некуда стремиться, настали «тишь и благодать». И на этом фоне все яснее вырисовывается то, что в общем-то было заметно и раньше, но заслонялось школьными делами и беспокойствами.

Пожалуй, ключевой фразой-разгадкой для меня были его слова, сказанные как-то в спокойной обстановке: «Знаешь, а мама сказала, что в Москве меня заставят учиться». Грубо говоря, разгадка — в его намерении доказать, что «не заставят». Ущерб, который он при этом понесет (остаться на второй год, потерять ребят-друзей, остаться неучем вообще), для него не так важен, как это намерение.

Только спустя полтора месяца он заговорил о Серегине и о вас. Вчера, когда я прилегла к нему перед сном, он начал рассказывать о вашем доме,

где чья комната, где что стоит. Мечтательно вспоминал, что из окна кухни видно лошадей и всегда можно узнать, пора на водопой или нет.

Потом в темноте Федя набросал план дома, а сегодня утром аккуратно его перерисовал, прибавив клумбы, картофельное поле, парник, собачью будку.

У него постоянные страхи перед засыпанием. Эти страхи пока не проходят, и каждый вечер он боится гасить свет: мы зажигаем свет в коридоре и открываем настежь двери в комнату, где он спит. Иногда он сам зажигает свет в своей комнате и так засыпает. (3)



Нам становится все яснее: ему необходимо тепло, которое он недополучил. Не хватало ему, конечно, и внимания, так как несколько (или даже много) лет вы жили с ним в очень трудных бытовых и психологических условиях. Конечно, это была не твоя вина, а в основном ваша общая беда. Мне сейчас вспоминается, каким верным и безропотным помощником он был. Уверена, как часто и как много он тебе сочувствовал, когда у тебя было тяжело на душе, чувствуя это кожей и наверняка, старался облегчить твою ношу.

Он ведь был тогда старшим мужчиной... Представь, как много это должно было значить для детской души!

За последние десять дней у меня накопилось очень много впечатлений о его замечательных свойствах. (4) Федя очень чувствительный мальчик, внимательный к состояниям других. Часто первый приветствует, когда я прихожу с работы, спрашивает: «Ну как прошел день?». Поехал к тете Тане, я дала 3 рубля ей на цветы. Он купил у грузина астрочки, за которые тот просил 4 рубля, а потом уступил за 3. Грузин в шутку сказал:



«Ладно, будешь мне должен». Тетя Таня дала ему на рыбок 2 рубля; на обратном пути он отдал грузину рубль.

Недавно ему подарили несколько моделей, и он сейчас упорно над ними трудится — значит, воля и способность организовать свои занятия есть. «Над моделью яхты, — говорит, — придется трудиться дня четыре». Стал просить будить его пораньше, чтобы начать утром. Сегодня делали вместе зарядку. Живо интересуется всем, что не связано с «официальным» образованием. Постепенно становится с нами более откровенным. Вначале



мы натыкались на его упорное молчание, особенно в конфликтных ситуациях. Теперь он даже в них что-то «бурчит». Зато в спокойные периоды стал го-

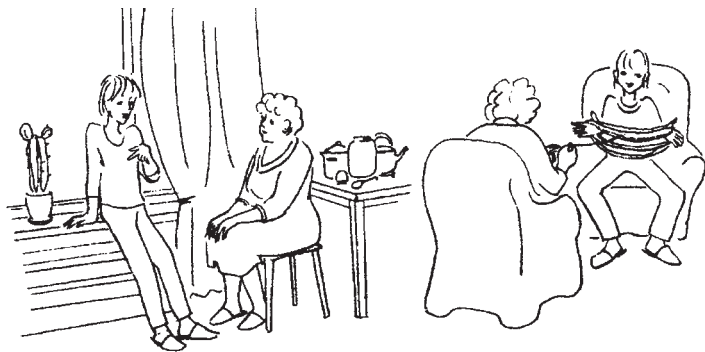
раздо разговорчивее. Когда были конфликты с приготовлением уроков, он регулярно уходил играть в одиночку: катал машинки, играл в «револьвер» — поджигал наскобленную из спичек серу. Теперь он старается проводить свободное время с нами: подстраивается к нашим занятиям, нашим разговорам. Мы стараемся с ним тоже играть, читать.

Еще одно наблюдение. На днях он был в плохом настроении, пытался грубить, отказывался убрать со стола, слонялся, вызывал на ссору. Я его пару раз обняла, вместо того чтобы обидеться, и он помягчал. (5)

По всем нашим наблюдениям сейчас возможен только один-единственный способ жизни с Федей: как можно больше положительного внимания и ни одного критического замечания, осуждения или недовольства.

Очень помогает мне мысль, что, слава Богу, у ребенка не тяжкая болезнь, ему всего 13 лет, «необратимого» еще не случилось и он многое может еще набрать, даже начав «с нуля».

Мы с Виктором пришли к выводу, что Федя просто-напросто не подготовлен к выполнению



тех требований, которые ему предъявляет школа, особенно московская школа, и жизнь вообще. Его можно, конечно, понукать и критиковать, но это все бесполезно, и только усугубляет его проблемы.

Если снять все эти требования и ожидания, то сразу становится спокойнее, начинаешь к нему приветливее относиться, а главное — находить светлые стороны в его характере. Тогда появляется надежда...

В один день, в один и даже несколько месяцев все эти нехватки восполнить, конечно, нельзя. Никаким механическим способом — отделения, помещения куда-то или к кому-то, записывания

в какие-нибудь кружки или секции — эти проблемы не решить. С Федей надо жить и питать его своей любовью, своей жизнью — такой вывод у меня сложился в конце концов.

Мы это можем делать и делаем уже, и, надо сказать, несмотря на нагрузку, мне от этого становится только лучше. Но у него есть вы, и вас он не может ни забыть, ни вычеркнуть, ни перестать обижаться за то, что он не с вами.

Сегодня он мне сказал: «Дурак я, что согласился уехать, чувствовал, что все равно заставят, а вооб-



ще-то, когда захочу, тогда и вернусь, А если будут против, то такое покажу!»

Видите, у него обида и угрозы — единственные способы бороться за то, чтобы хоть как-то себя защитить. Других средств у него в общем-то нет. И опять, за этими выпадами, бравадой — несчастный, неблагополучный ребенок.

Ждем с некоторым напряжением начала второй четверти. Федя бросил мимоходом, что пойдет учиться, хотя мы не очень обнадеживаем себя. Все «технические» проблемы — подъем утром, действия с дробями, писание письменных упражнений и т.д. — «встанут во весь рост». На днях я беседовала с директором, все ей рассказала. Она просила отдать дневник, чтобы проставить за первую четверть «н/а» (не аттестован) практически по всем предметам. Она согласна пойти на индивидуальное обучение на дому, но для этого нужна справка от врача. Я попробую ее получить. Самое худшее — остаться на второй год. Но если все проблемы не будут решены, то и на второй год он не сможет учиться нормально.

Целую всех, мама.

## 7 НОЯБРЯ

Анечка, привет!

Пишу вдогонку большому письму. Я как-то не сообразила попросить в нем тебя не сообщать Феде о том, что ты знаешь о его школьных делах. У него стало появляться доверие ко мне — он стал больше рассказывать о том, что обычно вызывает критику.

Наша жизнь с ним идет пока без изменений. По окончании каникул, конечно, возрастет нагрузка на все — и на его психику, и на наши отношения, и на наши (взрослых) переживания. Жду этих дней с некоторым опасением.

Тревожат меня Федины страхи перед засыпанием. Одну ночь он часто просыпался и проверял, есть я поблизости или нет. Он сказал, что в Сергино такого не было. Помогает, если я прилягу к нему перед сном, тогда он прижмется и спокойно заснет. (6)

Я думаю, что его драки с Леной, о которых ты мне так много писала, связаны с тем же. Прочла сегодня в одной психологической книжке, что драки между детьми в семьях часто бывают из-за

того, что им не хватает ласковых телесных прикосновений (в основном от родителей). Задиранье и битье друг друга — это как бы замена их, они ведь не знают ничего другого.



К сожалению, Федя читает пока гораздо меньше, чем гуляет. Гуляет по-прежнему с друзьями «запоем».

## 25 НОЯБРЯ

Аня, Дима, здравствуйте.

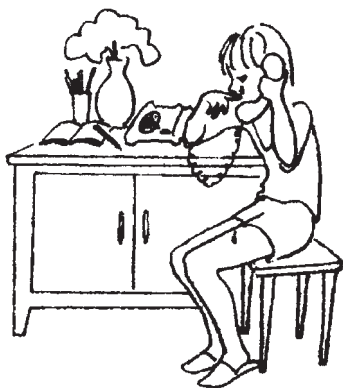
Дела у нас такие: после каникул Федя в школу не пошел — взял и не встал в то утро. Так и пошло: заставить, конечно, было невозможно. Через несколько

дней он сказал, что не ходит потому, что если начнет нормально учиться, то «с Сергино все заглохнет».

Он имел в виду, что тогда в Сергино он попадет нескоро. А так, по его словам, «возьму и уеду», или «дам телеграмму маме, чтоб забирала, а то не буду учиться...».

Все время думаю о Феде, и часто как бы беседую с вами о нем. Когда он говорил вчера с Димой по телефону, и я вошла на кухню, его голые коленки (т.к. было утро, и он вскочил с постели) были мокрые от слез. Голову он опустил, чтобы я не видела, а коленки все обнаружили.

Он очень страдает от разлуки с вами. Представь себе, Анечка, если б я, когда вышла замуж за Вик-

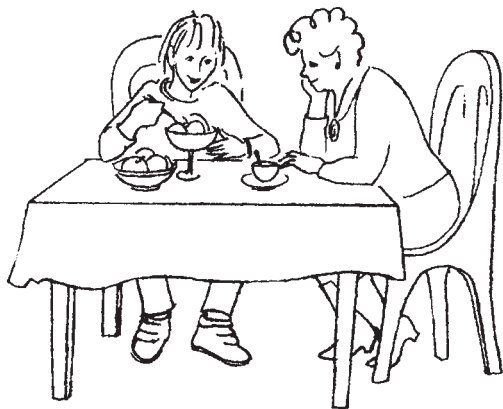




тора (а тебе было тогда уже 14 лет — Феде-то на год меньше, и сил тоже меньше), тебя выслала бы куда-нибудь жить в другой город, на неопределенный срок, хотя и к родственникам? Тебе, правда, и так было не очень уютно, были у нас с тобой охлаждения и напряжения. И я теперь думаю, может быть, не получив опыт теплого общения с мамой в этом возрасте, ты не можешь его воссоздать и с Федей? А он теперь расплачивается за нас своим горем. Кстати, я сейчас подумала: и у меня в 13–14 лет начались с мамой напряжения (с папой тоже), и тоже не получалось никакого «теплого опыта». А теперь я хожу по улицам и постоянно «вылавливаю» случаи заботливого отношения родителей с детьми — как они рядом идут, разговаривают, куда-то вместе спешат. Утром в лифте встречаю детей, которые с мамой направляются в школу. А Федя у меня лежит в постели, и неизвестно, когда встанет, а если встанет, то все равно дела будут совсем еще далеки от нормы. Да и мама совсем не рядом.

Теперь о нашей формальной ситуации. Вчера наконец получили справку об индивидуальном

обучении, отнесла ее в школу. Контакт с директором у меня хороший, она сказала, что во всем поможет. До справки засадить Федю учиться не удалось. Хотя нет, все-таки сдвиг произошел, хотя маленький, но для него (для нас) очень важный! Удалось подвигнуть его на то, чтобы начать проходить вперед «хотя бы один» предмет. Начал он с любимого — биологии. За 2 дня выучил и сдал мне 10 параграфов. До этого условились, что первые 10 параграфов отпразднуем в кафе «Мороженое», что и сделали. Когда назад ехали, он попросил пойти с ним в Музей палеонтологии. Надо, конечно, его сводить. Я постараюсь.



Сегодня он обещал с утра выучить два параграфа по географии. Учительница согласилась у него принимать параграфы. Не знаю, что у нас получится. Жду понедельника, когда официально все начнется. Он не учится уже месяц. Главный стимул, который снимает сейчас у него сопротивление и дает возможность, хотя и после нескольких напоминаний, открыть книгу, это — «все сдать заранее, к весне, и уехать к вам». Сами понимаете, что для этого нужно много трудиться, и это наиболее тревожный сейчас для меня момент.

Вспомнив древнюю мудрость: «Обращайся с сыном до 5 лет как с царем, до 12 — как со слугой, а после 12 — как с другом», я поняла, чего так сильно не хватает Феде: до 5 лет «как с царем» не было, а было скорее «как со слугой». Служил он, по-моему, верой и правдой, из последних детских сил — помнишь, как-то он встречал тебя по колена в грязи, в поле, под дождем? Таким образом, «царем» он не добрал и теперь в этом нуждается. Сильная детская натура умеет требовать недобранное, хотя чаще всего в резкой, раздражающей форме.

Например, прихожу вчера пол-одиннадцатого вечера с работы, усталая, голодная. Федя, развалившись, сидит у телевизора, стол захламлен, на полу грязь, географию не выучил, хотя и обещал. Меня спасает в таких случаях мысль: «он недополучил, надо начинать с нуля, а точнее, даже из минуса».

Знаю уже, что на него абсолютно гробовым образом действуют нотация и критика. Говорю себе «Ну что ж, не убрал, не открыл книгу, не организовался. Но он этого и не может делать!»

Например, в очень хорошем, дружелюбном тоне в кафе-мороженом мы улаживаемся, что он, вернувшись домой (я пошла на работу), сходит к невропатологу за справкой об индивидуальном обучении. Но этот врач ему два дня назад пришелся не по душе. Звоню в 5 часов «Сходил?» — «Нет». — «Пожалуйста, очень тебя прошу, оденься и сходи» — «Ладно». Вечером прихожу, смотрит исподлобья. «Ну как, сходил за справкой?» — «Нет». — «Но почему?» Молчит. Прекращаю разговор на эту тему (опять проносится буря в душе со знаком «недодали», «разворочена у ре-



бенка душа»). На следующий день снова спрашиваю: «Почему же все-таки не сходил?» — обнимая при этом за плечо. Ответает: «Я сам не знаю почему». (7)

Продолжаю по-доброму присматриваться к Феде. Часто вспоминаю поразившее меня когда-то место из «Анны Карениной». Толстой описывает Сережу — сына Анны, который остался с отцом, когда Анна уехала с Вронским. Отец приходит и читает нотации Сереже — тот, по отзывам учителей, плохо учится. А Сережа в это время ду-

мает о маме, мечтает, как он ее увидит на прогулке и бросится к ней. А насчет его учебы Толстой пишет, что ум у мальчика был вовсе не ленивый, а очень живой. Он учился, но не по книжкам закона Божия, а у няни, у кучера, у всех и всего, что его окружало. Но он берег этот свой живой ум как зеницу ока и не подпускал к нему псевдоучителей.

Насчет Феди у меня все больше создается то же впечатление: живой ум, очень внимателен к жизни (внимательно смотрит и слушает, тонко чувствует) и тоже оберегает свой внутренний мир как зеницу ока.

Целую, мама.

## 7 ДЕКАБРЯ

Анечка, Дима!

Продолжаю спустя почти две недели. Сейчас с учебой ситуация такая. Дали Феде 10 часов индивидуальных занятий в неделю. Расписали их по основным предметам, правда, еще не уточнили дни и часы по русскому и по английскому. Он охотно побывал уже 2 раза на биологии и получил 4,5 и 4. Был один раз на географии (получил

4) и один раз на математике, где дело обернулось не так хорошо, учительница дала решать ему примеры и потом ушла проводить урок, на дом же задала штук пятнадцать номеров из задачника.

Как я потом узнала, с примерами он не справился, оставил ей записку, что ему их решать трудно, так как «надо все вспоминать», и ушел. То, что было задано на дом, отказывался решать всю неделю. На историю идти отказался, на биологию пошел, причем, там же договорился, что будет ходить на нее не один, а два раза в неделю. На географию не пошел и на алгебру (это было вчера) тоже. До вчерашнего дня в то время, когда случались все эти пропуски, я мало бывала дома — то работа, то в больницу к Виктору. Федя очень сожалел: «Опять я буду один весь день!» А вчера у меня был как раз свободный день, и так как алгебра была назначена на 13.30, то надеялась, что мы вместе сможем с ней разобраться.

Но началось с того, что не могла его поднять до половины двенадцатого. Да, забыла: накануне вечером мы получили наконец от вас письма, Федя

их читал и плакал. Поэтому и утром он был очень не в себе. А тут еще алгебра...

Потом все-таки встал, глаза тоскливые, позавтракал, машинально включил телевизор, глядя на него тоскливыми глазами. Я телевизор выключила, сказав, что скоро идти на алгебру. Ушел, лег на диван. На мои попытки поговорить, расспросить и т.д. — молчание. Тогда спросила: «Если бы у меня была волшебная палочка, то что бы ты попросил?» — «Ты все равно не сможешь». — «Наверное, — говорю, — чтобы ты полетел в Сергино?» — «Да». — «Ну давай, полетим в воображении». (8)

Тут он наконец начал говорить. «Поехали» мы с ним в аэропорт, сели на самолет, приземлились в Н-ске, ждали самолет на Сергино — была нелетная погода, как тогда, когда вы летели туда первый раз. Заночевали в гостинице. Наконец сели в «кукурузник».

Попутно он рассказал очень много подробностей — и как колет в ушах, и как кукурузник делает посадку в предыдущей деревне, и как он катится по кочкам в «порту» Сергино. По полю бе-



гут мальчишки «Привет!» — «Привет!». Мы идем к вам в дом, стучимся.

«Кто там?» — «Почтальон Печкин». Открываем дверь, уже дело к вечеру, и мама дома «Ах!» Настроение у Феди сдвинулось с мертвой точки, перешли опять в кухню. Дело близится к часу дня, опять завожу разговор о примерах. Открываю задачник, говорю: «Смотри, какие они легкие». Отказ. Предлагаю: «Давай я буду решать, а ты смотри и проверяй».

В ответ: «Знаю я твои штучки, это ты, чтобы меня заставить». Уже второй час, индивидуальные занятия в школе — наша последняя надежда — летят под откос. Говорю, что все уже испробовали, и если от этих занятий отказываешься, то останешься на второй год — ведь до конца полугодия осталось три недели.

Дальше события у нас пошли так: я в отчаянии, Федя непробиваемо упорен, учительница в школе уже ждет. Спрашиваю как быть с учительницей? Молчит, сует голову под стол и на полу чем-то играет. Тут со мной что-то случилось: я выволокла его из под стола, схватила «за грудки», стала тря-

сти его и кричать, что я тоже живой человек — неужели он не видит, как мне трудно, как я мучаюсь, изо всех сил стараясь ему помочь?



В ответ увидела глаза затравленного зверька, а в них — проблеск то ли испуга, то ли интереса. Мне этот «взрыв» принес облегчение. Федя, по моему, в глубине души тоже остался доволен, по моему, потому, что увидел, что я по-настоящему переживаю, а не просто все время его «воспитываю». (9)

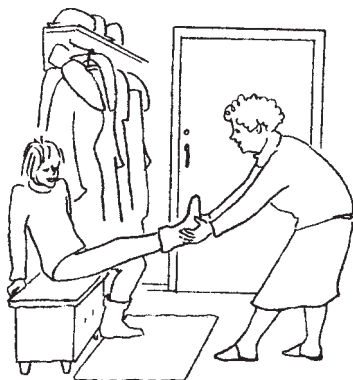
Ну, в общем, пошла я в школу одна, все рассказала учительнице, попросила ее написать записку Феде. Она согласилась. Содержание записки успо-



каивающее: все не так страшно, все у них получится, постепенно. Федя тревожно ждал моего возвращения. Прочел записку и, по-моему, остался доволен, пошел гулять.



Часа через три пришел, весь облепленный мокрым снегом. Я его отряхивала в тамбуре, вместе стащили сапоги, внутри сапоги были забиты плотно утрамбованным снегом. Посмеялись. Посадила его обедать. Дала на третье кофе с мороженым. Глядя по голове, сказала, что после обеда будем решать примеры. Включил телевизор — я выключила. Кофе и мороженое растянул минут на 30.



Наконец сели заниматься. Кое-где я помогала, кое-где он меня отсылал — «я сам».

Сделали все-таки три номера, в каждом от «а» до «д». В последнем сделал ошибку со знаками,



стал настаивать, что прав, слушать объяснения отказался. На этом занятия кончились, но все-таки прозанимались не меньше часа.

После этого произошло совсем неожиданное: остаток вечера Федя посвятил разбору своего захламленного стола. Обернул книги и тетради, наклеил на них картинки. Стол приведен в такое состояние, как будто сейчас первое сентября!

К вечеру он также заметил, что с курением у него стало лучше: раньше о нем думал все время, а последние дни забывает.

Вообще вопрос с курением у нас возникал уже несколько раз. Первый раз было так: уйдя на работу, я неожиданно вернулась за чем-то и застала его курящим на балконе. Другой раз обнаружила, что он ушел, хотя и собирался быть дома все утро (обычно он уходит гулять, когда возвращаются из школы его друзья). Почувствовав недоброе, я пошла к табачному киоску, а он там уже засовывал в карман пачку сигарет, которую купил для него взрослый парень.

В обоих случаях я воздерживалась от упреков. Выразила только свое сожаление и заметила: «Что, мол, так уж совсем невозможно бросить?»

Он ответил, что от курева успокаивается, трудно бросить, «тянет». Посоветовала ему, когда «тянет», сосать леденцы.

Как-то мы засыпали (сейчас он спит в моей комнате), я уже задремала, вдруг он будит и говорит: «Ну как мне бросить курить?» А сегодня он кашляет, я перебираю причины, где он мог простудиться — а он замечает: «Это оттого, что я стал меньше курить. Папа про своего отца рассказывал, что когда тот бросал, то очень кашлял и даже комки черные отходили».

Так что и здесь становится вроде бы лучше. Он очень «лепится» к нам. Перебрался спать ко мне в комнату, пока Виктор в больнице. Раньше я лежала с ним, пока он не уснет, а потом уходила к себе. Теперь он это дело просек — спит рядом всю ночь, и я кожей чувствую, как это ему нужно. Интересно, Аня, могла бы ты с ним спать, чувствуя его под боком и обмениваясь душевным и физическим теплом? Этот вопрос очень важный, для тебя почти критический. Я уверена, что если ты его вспомнишь маленьким комочком, то тебе легко будет вспомнить и то чувство.

Недавно в одной психологической книжке я прочла если с неблагополучными подростками начинаешь общаться непривычно для них, не так, как они ждут, а лучше, то их плохое поведение на первых порах даже усиливается. Они как будто испытывают родителей: действительно ли те изменили к ним отношение, или это только уловка? И вот через это обострение всяких нарушений и непослушаний приходится проходить, набираясь мудрости и терпения.

Совет этот мне очень помогает. Бывает, привычные чувства раздражения, гнева или отчаяния готовы нахлынуть, но тут вспоминаешь: ведь испытывает же тебя, а сам с тоской ждет любви — и тогда во мне действительно что-то сдвигается к лучшему. Приходит в голову мысль, что дети мудрее и тоньше, чем мы порой о них думаем. На воспитательной мякине их не проведешь, реагируют только на истинную доброту и помогают нам ее не терять, или же находить снова под слоем всяких «шлаков».

Мне кажется, после вчерашнего эксцесса с алгеброй, я кое-что поняла в нем глубже.



Во-первых, в его отказах заниматься математикой очень большую роль играют неверие в свои силы и даже отчаяние или паника. Это подтверждается вот еще чем: когда я ходила с ним на уроки математики и помогала найти правильный ответ в темпе работы всего класса и даже с опережением, то он изо всех сил тянул руку, чтобы его спросили и чтобы он правильно ответил. В остальных случаях он сидел в «глубоком тылу», да еще на последней парте.

Я думаю, что математика — это модель многих его переживаний. Получается такая цепочка: неверие в свои силы — отталкивание (ненависть) — сопротивление. За ненавистью и сопротивлением лежит на самом деле горячее желание успеха.

Я вижу главное назначение нас, взрослых, в том, чтобы помочь ему в этих успехах.

Во вторых, я вдруг поняла, что по части развития воли он не просто младше, чем есть, он очень маленький! Я оцениваю его возраст в этом отношении в 3–4 года! Почему? Потому что он так же, как и дети в этом возрасте, ничего не делает из того, что он «должен», «обязан», что «следует»,

«нужно», даже если дал слово, даже если страдает другой, расположение которого ему важно.

Что отсюда следует? Как с ним быть? Да так же, как с 3–4-летним все трудное делать вместе, беря на себя половину дела, а то и больше, подбадривая, хваля, прощая провалы, и в это время — разговаривать о разном, слушать его рассказы, его замечания. И знать, что без тебя он будет только играть — и больше ничего. Так это все и получается: если меня нет дома целый день, то он спит, гуляет, смотрит телевизор, слоняется по дому. Все, в чем мы с ним сдвинулись, произошло только с помощью деланья вместе, в дружеском тоне, иногда вперемежку с чтением книжки страница — пример — страница — пример. Зато он привязался и уже скучает без такого общения. И у него появляется кое в чем уверенность. Делает и такие неожиданные подарки, как вчерашняя уборка стола.

Иногда в поисках того уровня, на котором надо все делать вместе, я спускаюсь слишком низко: какие вареники, или носки, или рубашку надеть, как и что поесть, взял ли ключ, уходя гулять... Тогда

получаю замечание: «Ну, я сам знаю». Ну что же, лучше перебрать, чем недобрать в поисках этой границы...

Надеюсь, что свойственная ему живость ума поможет довольно быстро начать многое делать самостоятельно. Но постоянный положительный тон общения ему нужен как воздух, гораздо больше, чем многим детям его возраста...

В свете этого «озарения» я с сожалением думаю о тех часах и днях изоляции, о которых ты нам писала: «Федя совсем отделился от нас. Часами возит машинки один». В такие часы он точно не растет, не взрослеет, не развивается.

Целую, мама.

## 14 ДЕКАБРЯ

Анечка, Дима, здравствуйте!

Мои письма стали превращаться в трактаты, но я сознательно пишу вам много о Феде и о наших с ним перипетиях. Сразу обрадую вас: у нас большой прогресс. Позавчера он по алгебре получил «5». До этого, накануне, пришла к нам домой учительница, и очень терпеливо и приветливо занима-

лась с ним. Потом они поговорили о том, о сем, она ему призналась, что и ей часто не хочется садиться заниматься трудным предметом и как ей удастся это нежелание преодолевать. После этого мы с гре-



хом пополам, через вздохи и гримасы сделали (все-таки сделали!) все домашнее задание. И вот — он вернулся домой с пятеркой. Вчера ходил на геометрию, и вечером мы с ним доказывали теорему, которую задали на следующую субботу. Невиданный прогресс, ведь Федя прежде наотрез отказывался делать какие-либо уроки заранее!

Потом, к вечеру, мы поехали в гости. Я хотела ехать одна, но он захотел со мной — последнее время он все время хочет быть вместе. Например, после ремонта мне нужно было выносить битую

плитку из ванны. Время для этого нашлось только около полуночи.

Хотела сначала уложить Федю, но он наотрез отказался — стал помогать, сократив мой труд



и время вдвое (по пять раз бегали на помойку с полными ведрами). Зато вернувшись, уже после полуночи почитала ему вслух две страницы Жюль Верна — на большее нас не хватило. Но чтение перед сном стало для нас ритуалом. И даже, как я чувствую, символом — «у меня с бабушкой все идет хорошо».

Так вот, в длинную дорогу в гости (на метро надо ехать 40 минут) он взял учебник биологии, и всю дорогу ее учил и записывал что-то в тетрадку. Это тоже невиданный прогресс — раньше он

отказывался брать в метро даже увлекательную книжку («Я лучше подремлю»).

Теперь продолжу о том третьем «открытии» о Феде, которое не попало в предыдущее письмо.



Здесь мне также помогли некоторые психологические сведения. Недавно было обнаружено, что у многих людей существует один ведущий канал восприятия информации, другие же каналы играют второстепенную роль. «Каналы» — это наши зрение, слух, чувство тела, т.е. осязания и движе-

ния. Если, например, ведущий канал — зрительный, то человек осваивает мир в основном через зрение. Он воспринимает, понимает, запоминает, воображает и даже мыслит с помощью зрительных картин. Если человек «слуховой», то он учится в основном на слух, и живет больше в мире звуков и слов. Второстепенный канал бывает настолько слабо развит, что человек (особенно в детстве) не может через него полноценно учиться, приобретать новые знания.

Вдобавок, когда ему плохо, когда он в разладе с окружающими и с собой, он особенно погружен в свои ведущие ощущения, а остальные как бы отключены. Например, если человек «телесный», то он не слышит или плохо слышит «голые» слова. Он, конечно, слышит их физически, но усваивает их плохо.

Так вот, я убедилась, что Федя абсолютно «телесный». Недавно, когда мы с ним представляли, как летим к вам, меня поразило, сколько телесных ощущений было в его рассказе: «летим — тошнит», «засыпаю», «колет уши», «снижаемся — трясет»; в гостинице — «холодно», «есть хочется»,

взлетаем на кукурузнике — «ж-ж-ж», садимся — «бух-бух, прыгаем по кочкам» и т.п.

После этого мне стали абсолютно ясны его трудности в школе, — то, что он не любит русский и английский языки, зеваает при монотонных объяснениях по любому предмету, и особенно глух к воспитательным разговорам. Он очень способен во всем том, что можно пощупать, потрогать, подвигать и самому подвигаться, в крайнем случае увидеть, — но при этом опять-таки подвигаться, показать руками. И так очевидна стала невозможность выводить его разговорами из плохих или разболтанных состояний.

Все это — на фоне его крайней эмоциональной неустойчивости. Бывает, что просыпается с головной болью, и тогда весь день летит «под откос». Но даже, если голова не болит, он все равно очень легко сваливается «под откос» от малейшего напряжения в наших отношениях. А поводы для таких напряжений возникают постоянно. Приходится вырабатывать с ним совершенно новый способ общения. Если его обнять — просто так, среди дня, это производит на него очень сильное впечатле-



ние: как-то стихает, смягчается, вылезает из «ямы». Теперь, зная, что может возникнуть напряжение, ищу в телесном контакте выход для себя и для него.

Как правило, он напрягается, когда предлагаешь ему что-то сделать: встать утром, вымыть тарелку за собой, сесть за уроки. Из десяти предложений об уроках на девять следует ответ «не буду» или «не хочу». В школу на индивидуальные занятия тоже отказывается идти.

Опять говорю себе: надо радоваться тому, что есть, — и откатываюсь назад в своих ожиданиях. Опять стараюсь прикасаться к нему, обнимать, вместе что-нибудь делать — из того, что ему нравится, например, читать книжку. Да, предвижу твою возможную реакцию: «Что, так и носиться с ним?!» У меня пока только один ответ: «Да, носиться!»

Спешу отправить. Пока. Мама.

## 28 ДЕКАБРЯ

Анечка, Дима, здравствуйте!

Поздравляю вас с наступающим Новым годом. Все вы много трудились в этом году, и я желаю вам мира на душе и в семье.

Как и раньше, хочу написать о вашем недостающем члене семьи — Феде. Все это время он тоже много трудился, хотя и по-особому, побеждая внутренние злые силы — «недуги». Иногда мне казалось, что они буквально коречат его!

Например, в хорошем настроении решает заниматься уроками. Расчищает стол в кухне, приносит учебники, тетрадь, смотрит в дневник: что задали. Наступает момент, когда надо раскрыть учебник и начать решать примеры. Тут с ним что-то случается: лицо искажается мучительной гримасой, тело надламывается, вырывается тяжелый стон. Снова выпрямляется, пытается открыть учебник, но в его обложке — как будто сто пудов, опять стон... Когда я такое однажды увидела, поразилась и очень отчетливо поняла, что его сопротивление учебе — это никакая не лень, не злой умысел, не желание «нагрубить» или «досадить». Это вообще — не он!

Можно сказать, что это — плохо осознаваемые силы отторжения всего, что приносит огорчения и травмы. Почти по всем предметам они накопились у него в большом количестве. Причины —

ранние неудачи, ссоры из-за этого, а главное — его совершенно особый склад ума, о котором я уже вам писала. Это восприятие только того, что можно «пощупать», ярко представить и эмоционально пережить; и почти полная неспособность воспринимать все абстрактное: слова, формулы, определения, грамматические конструкции, геометрические теоремы, где порой доказывается очевидное. Там, где можно пойти в обход абстракции, переложить ее на образный, конкретный язык, он способен и талантлив.

Например, выражение:  $-(-2) = +2$  он как-то озвучил так: «враг моего врага — мне друг. Со-  
кращение дробей — числителя и знаменателя на общий множитель он раньше как-то пропустил. Оно ему плохо давалось, что такое общий множитель» вообще было неясно. Мы продвинулись в этом и даже получили удовольствие, пытаясь разглядеть в шестерке и десятке двойку, выделить ее:  $2 \times 3 / 2 \times 5$ , а потом резко зачеркнуть. Последнее решительное действие — зачеркивание особенно ему нравилось, и нам удалось также повозиться с  $15/21$  и  $27/15$ .

Кстати, это происходило как раз в тот день, когда его «корежило» при открывании учебника, и первый заход с приготовлением алгебры закончился плачевно. Наткнувшись на этот материал в несколько более усложненном виде: 62/34, он не понял, а точнее, отстранился от моего объяснения, захлопнув книжку и тетрадку, гневно сказал: «Не буду» — и ушел катать машинки. Как ни трудно мне было удержаться от уговоров и увещаний, оставила его в покое. Только спустя несколько часов, уже к вечеру, ласково и приветливо, после каких-то положительных впечатлений, предложила вернуться к алгебре и «совсем немножко, просто посмотреть», «увидишь, что ничего страшного», «давай попробуем, а потом будем...» (что-то приятное). На удивление согласился, притащил учебник с тетрадкой, мы начали издали (из пятого класса), повеселились на «резких перечеркиваниях» и т.д. Вот примерно путь, который много раз повторенный, привел Федю к пятерке по алгебре в четверти. Конечно, к этому надо прибавить крайнюю доброжелательность учительницы...

В таком же примерно стиле приходилось отговаривать каждый предмет. Например, с русским языком произошла следующая история.

Примерно 3–4 раза он не пошел на индивидуальный урок в назначенный день и час: то «забыл», то «не нашел», то вообще промолчал. Наконец я сбегала в школу, договорилась с учительницей определенно о месте и времени.



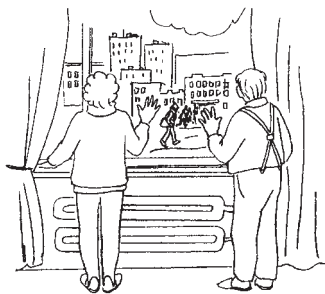
Это было не утром, так что Федя уже встал, поел, мог что-то посмотреть в учебнике (но не стал этого делать). Когда подошло время идти в школу, неожиданно отказался. Мои возгласы и расспросы ни к чему не привели. Я пошла к учительнице и снова — как с математикой — попросила прийти ее «хотя бы первый раз» домой. Она долго сопротивлялась, наконец со скрипом согла-

силась: «Приду к вам через 20 минут». Возвращаясь домой, сообщаю Феде — гневный взрыв: «Кто тебя просил?! Все равно уйду гулять!» Тут еще и мальчик за ним заходит, ситуация аховая, знаю, что ссориться, резко приказывать нельзя. Прошу, беседую. Уход как-то затягивается, приходит учительница, раздевается, проходит в комнату, Федя мимо нее проскальзывает в туалет и там запира-



ется. Сидим с учительницей 5–10 минут. Как могу, объясняю ей что-то в ответ на удивленно поднятые брови. Иду к туалету, тихо объясняю Феде, прошу выйти, чтобы «хоть только условиться», «не заниматься». Выходит. Учительница мягко изда- лека начинает бесе- до- вать на темы «Тараса Бульбы», «Бежина луга» (которые он, оказы- вается, еще не прочел), говорит о конях, водо- пое, ночном... Потом подбираются к наречи- ям. Слава богу, зарабо- тало! Условливаются, что Федя походит на рус- ский вместе с классом — по классному расписа- нию. Он заметно рад: видно, уже осточертело си- деть по утрам дома одному, ничего не делая: «уро- ки», если мы и делаем, то поздно вечером и только вместе. Один он пока совсем не может побеждать «силы торможения».

Следующая неделя прошла в более или менее регулярном посещении уроков в классе и система-



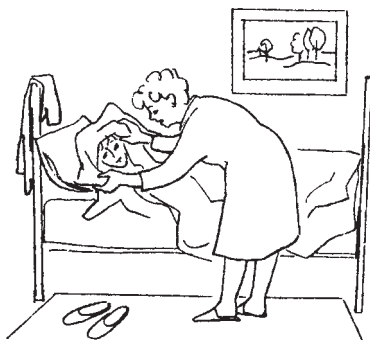
тических пропусках индивидуальных уроков. Но все-таки ходил, и даже сделал одно большое упражнение после пяти напоминаний. По сравнению с сидением в туалете это была огромная победа, и я искренне радовалась, не скрывая этого. И опять: ни на один провал, ни на одно «не буду», «не хочу», «не сделал», «не прочел» — ни одного критического замечания. Зато каждый маленький успех гремел как «гром победы». Например, однажды на уроке учительница сказала, что ставит ему в уме «5» и что, может быть, скоро поставит ее в дневник. Он радостно мне об этом сообщил, но даже после этого старательно обходил индивидуальные уроки стороной. Наконец нам пришлось уже после окончания четверти идти вместе в школу «выяснять отношения с русским». Договорились, что учительница будет принимать параграфы и упражнения по частям во время каникул.

Ярко разгоревшаяся мечта Феди — «получить три пятерки» (в крайнем случае, пятерки и четверки) по каждому предмету и уехать к вам, привела к тому, что он довольно спокойно согласился с порционными муками по русскому. Это, конеч-



но, не означает, что дело будет идти без потрясений. Но опять же, по сравнению с запертым туалетом, прогресс — как от каменного века к веку паровозов, по крайней мере.

Так обозначился для меня очень ясно еще один путь помощи ему — путь постепенного дожима-ния. Его провалы и протесты бывают резкими.



Я поняла, что в ответ он ждет тоже резкие реакции (не то что ждет, а привык и готов дать отпор). И (признаюсь в который раз) эта реакция очень быстро начинает расти в моей душе. Но уже накопился опыт — гнев и раздражение переводить в огорчение, которое я, кстати, не скрываю. После этого в дружелюбном тоне стараюсь возобновить

общение, зачастую совсем на другую тему. И только спустя некоторое время, иногда и через несколько часов, возврат к теме недоразумения оказывается возможным и более и или менее плодотворным. Это, наверное, называется терпением (а может быть, терпимостью?).

Аня и Дима! Мне очень хочется передать вам эти находки и переживания, вполне новые для меня самой. Очень помогают мне слова «это не он!», которые говорю себе часто.

А какой же «он»? Часто стал класть голову на плечо, когда сидим на диване и вместе что-нибудь рассматриваем. На ночь просит сделать «домик» из одеяла вокруг головы и плеч, и тогда спокойнее засыпает. Каждый день тревожно спрашивает, надолго ли мы уходим, и если надолго, то восклицает: «Какой ужас!» На днях попросил сходить к учительнице физики и попросить, чтобы она была с ним «помягче».

Как-то пришел с многочасового гуляния. До него отказался сходить в магазин. Я в тот день много работала, ходила в магазин, готовила — очень устала. Федя, развалившись на стуле, говорит: «Ох, ноги отваливаются»! На что я ответила:

«Меня не очень это расстраивает: у тебя отваливаются от гуляния, а у меня — от работы, так что сочувствовать тебе мне как-то не хочется». Посерьезнел, притих. Пошли — мне надо было сходить к знакомым за плафоном. Вызвался помочь. На улице был сильный гололед, страшно было разбить плафон. Он всю дорогу трогательно меня поддерживал, увещевая быть осторожней, заодно шутил, развлекал рассказами. Позже пришел Виктор, я стала кормить его ужином. Он тоже был усталый, и охотно принимал знаки внимания. Федя смотрел-смотрел и вдруг говорит: «Дядя Витя, что это вы! Жена о вас все время заботится, а вы — ни ухом, ни рылом!» Виктор так и поперхнулся. А потом мы все долго смеялись, перебирая всякие выражения, вроде «ухом по рылу» или «рылом по уху»... В общем, трогательный «рыцарь», дружба с которым — большая радость, честь и удовольствие.



Чем больше мы так его чувствуем, чем больше растет к нему уважение, тем счастливее он становился. И голова у него болит нечасто. Курение пока довели до полсигареты в день. А вот страхи пока не проходят.

Теперь я хотела бы поговорить с вами немного о другом: для Феди настали критические дни. Я встречаю сейчас знакомых бывших шестиклассников, которые учатся теперь в девятом. Они воз-



мужали, оформились по своим вкусам, ценностям, культурному уровню кто хочет поваром, кто автомехаником, кто в 10-й класс. Видно, что те,

кто не прочел много книг, уже не станут на путь умственных интересов. Уже все случилось!

Федю еще надо вытаскивать из «минусов». Мне почти ясно, что из книг много знаний он уже не получит. Его нельзя винить в том, что он не доберет, и еще более — снижать на этой почве его уверенность в себе.

Он талантлив, трогателен — и бесконечно нуждается сейчас не только в поддержке, но и в культурной помощи. Через год-два уже будет поздно. А без вас жить где-то в другом месте он, как мы все это увидели, не может.

Он, конечно, счастлив, что возвращается к вам. Хочет начать третью четверть уже дома. Передаем его вам со всеми горестями и радостями, которые мы делили с ним вместе.

Была бы счастлива узнать, что вам будет удаваться больше держать его при себе, разговаривать с ним, делиться мыслями и чувствами. И еще... больше обнимать его и делать «домик». Он все поймет и станет вашим верным другом и дорогим ребенком. Тогда и ты, Аня, станешь счастливее. А другого пути я не вижу.

Целую вас всех. Мама.

## 9 ЯНВАРЯ

Анечка, Дима!

Ну вот, провожаю Федю к вам. Сидим в электричке, едем в аэропорт. Вчера получили ваши письма. Очень вам сочувствуем (Федя говорит

«и завидуем»). Действительно, так много тяжелой работы, и так мало времени остается на все остальное, а главное на детей — почитать, поиграть, поговорить. Федя одновременно и рад, что едет, и немножко грустит, что мы расстаемся. Ему бы хотелось, чтобы и мы ехали к вам со всем хозяйством. Сегодня много думали и говорили с ним, как бы сделать так, чтобы у вас было поменьше огорчений и ссор.

Решили, что ссоры, конечно, могут случаться. И тогда мы стали думать, как из них выходить. Постарались запомнить, что главное — это не замолкать надолго и не сидеть по своим углам, а вместо этого, когда схлынет первый гнев, постараться, чтобы кто-нибудь заговорил. Ведь во время ссоры каждый думает, что он обижен больше. Можно друг другу сказать, чем обижен. Например, так: «Мне трудно слышать такие крики». Или (говорит мама): «Я просто прихожу в отчаяние, когда думаю, что из-за этой алгебры можно остаться на второй год!» После этого можно, как говорят англичане, «сдвинуть головы вместе» и подумать-посоветоваться, как выходить из положения.

Мы с Фёдей решили, что хорошо бы записать правила для родителей. И вот сейчас, сидя в электричке, пишем их вместе (главный автор — Фёдя):

1. Не заставлять ничего делать насильно. Если хочешь попросить что-то сделать, то попросить надо вежливо. Потом надо дать возможность ребёнку закончить это дело тогда, когда он хочет: ведь он устает иногда раньше, чем думают взрослые. Совсем хорошо, если ребенок может начать дело тогда, когда он сам решит.

2. Пытаться вообще не повышать голос на ребенка, потому что это вызывает упрямство: «Вот теперь назло им не буду это делать!»

3. Не читать всякие морали, потому что, когда их читают, хочется уши заткнуть.

4. Больше доверять самостоятельным решениям ребенка.



5. Хочется, чтобы по вечерам читали книжку. Если перед этим было взаимное недовольство, то перед чтением надо

помириться. Тогда можно заснуть без тревоги, а утром проснуться не с гробовым настроением. Кстати, будить хорошо бы шутливо, весело или радостно, а когда с утра от вставания испорчено настроение, то весь день разбит. И тогда трудно делать дела, учиться, и тянет курить. Если же день проходит интересно и дружелюбно, то курево забываешь. Очень успокаивает, если мама или кто-нибудь делает на ночь «домик» из одеяла.

Прибавлю от себя, что Федя — хороший, умный, добрый мальчик. И его у нас все полюбили, даже учителя.

Целую вас всех. Мама.

## ОТ АВТОРА

Мне трудно добавить что-либо к этим письмам. Поделюсь только своими впечатлениями: перечитывая их, каждый раз удивляюсь, какие волшебные изменения могут происходить в наших отношениях с детьми, даже в очень «запущенных» случаях. На первый взгляд, шаги к этим изменениям просты: слышать и слушать, принимать, терпеть, любить, а порой и страдать, не скрывая этого. Но



чтобы все это было возможно, приходится отказаться от старого мнения, что воспитывать ребенка — значит, сражаться с его непослушанием. Если уж нам и приходится с чем-то сражаться, так это с трудностями и проблемами ребенка (и тогда мы с ним союзники) но главное — с нашими собственными «естественными» реакциями, ожиданиями и привычками, наконец, с самим духом авторитарной культуры, в которой прожили вот уже три поколения родителей и учителей. Преодолеть это «культурное» наследие в себе, пожалуй самый тяжкий труд.

## КОММЕНТАРИИ К «ПИСЬМАМ»

(1) Здесь мы видим попытки бабушки организовать для Феди «зону ближайшего развития» делать вместе с ним то, что ему трудно или почти невозможно делать одному. Как будет видно ниже, этот путь поначалу не приносит успеха, потому что в основе разлада Фединой жизни лежат глубокие эмоциональные проблемы. Без помощи ему по этой линии никакие «совместные действия» пока помочь не могут.

(2) В книге А.Е. Личко «Психопатии и акцентуации характера у подростков» можно найти почти портретное описание ситуации и поведения Феди. Автор рассказывает о типичных реакциях детей на трудные для них события или условия жизни. Одна из них — **отказ** от общения, игр, пищи. Он часто возникает у детей, внезапно оторванных от матери, семьи, привычного места жительства.

Другая реакция — **оппозиция**. Читаем:

*«Реакция оппозиции может быть вызвана у ребенка чрезмерными претензиями к нему, непосильной для него нагрузкой — требованием отлично учиться, проявлять успехи в каких-либо занятиях. Но чаще всего эта реакция возникает из-за утраты или резкого уменьшения внимания со стороны матери или близких. В детстве это может случиться при появлении младшего брата или сестры, у подростка ту же реакцию может вызвать появление в семье отца или мачехи. Ребенок разными способами пытается или вернуть прежнее внимание к себе (например, представляясь больным), или досадить “сопернику”.*

Подобные нарушения поведения подростков, какими бы “ненормальными” и даже “больными” они не казались, очень часто есть не что иное, как здоровые реакции их чувствительной психики на ненормальные, болезненные или лучше сказать болевые, причиняющие душевную боль обстоятельства».

Надо прибавить, что подобное стремление вернуть себе внимание — полусознательное или даже неосознательное. Когда ребенок нарушает нормы и требования, не подчиняется родителям, не слушается, не учится, то он тем самым сигнализирует: «Мне плохо, помогите мне». Признаком того, что ребенку плохо, что у него «боль», служат отрицательные чувства родителей раздражение, гнев, обида, растерянность и отчаяние. Это как бы палка о двух концах, на нее насажены и родитель и ребенок — чем хуже одному, тем хуже и другому.

**(3)** Страхи — классический симптом, или признак того, что у ребенка большое внутреннее напряжение, что он не справляется с жизненными и эмоциональными трудностями. Долгое молчание Феди о своей прежней жизни подтверждает то, что

именно здесь у него зона сильного эмоционального напряжения. Начало обсуждения — признак изменения психологической ситуации к лучшему.

(4) По воспоминаниям автора писем, путь находить и отмечать прежде всего положительные свойства Феди оказался спасительным.

(5) Заметьте, с улучшением эмоционального самочувствия начинает проявляться естественное стремление ребенка к познанию, к развитию. Эмоциональная неустроенность, «плохое настроение» блокируют это стремление, и поэтому эмоциональная помощь взрослых в таких случаях крайне необходима. Непосредственная ласка, нежность как знак принятия и любви «несмотря ни на что», оказались очень нужны Феде.

(6) Страхи перед засыпанием часто означают, что бессознательная сфера ребенка ищет контакта с матерью. Она как бы говорит: если мне будет страшно, то мама придет и будет со мной.

(7) История со справкой ярко иллюстрирует бессознательное отталкивание мальчика от всего, что связано с неприятными переживаниями. Такое отталкивание взрослые часто принимают

за безволие, лень или упрямство. Но это ошибочно. Подобные «забывчивость» или сопротивление возникают как естественные защиты психики, ребенок борется как может за свое хотя бы минимальное эмоциональное благополучие. Усилением нажима, нотациями или критикой такие реакции преодолеть нельзя — это бессознательные механизмы, которые сильнее разумных соображений и даже сознательных намерений самого ребенка. Усиление требований и критика в такой ситуации вызывают у него лишь чувства вины и неполноценности.

**(8)** Фантазирование с ребенком о сильно желаемом, но невозможном, часто помогает больше, чем «разумные доводы».

**(9)** Как похожий случай приходит в голову знаменитая пощечина А.С. Макаренко. В минуту крайнего возмущения и бессилия он отвесил ее одному из своих великовозрастных воспитанников.

Сам А.С. Макаренко пережил ее в ту минуту как крушение всех своих высоких педагогических идеалов. Однако она оказала неожиданно благо-

творное действие на его отношения с ребятами: лед отчуждения между ними был сломан.

«Пощечина Макаренко» обсуждалась потом во многих педагогических трудах. В частности, шел спор, правомерно ли такое как воспитательный прием? Я бы присоединилась к мнению, что сама постановка вопроса неправильна. Эмоциональный взрыв взрослого, как правило, **случается**, а не **используется как «прием»**. Если он абсолютно искренен и без тени расчета на «педагогический эффект», то последствия его могут быть положительными. Ведь взрослый здесь предстает перед ребенком не защищенным педагогической броней, а значит, как равный и более близкий человек.

Возвращаясь к случаю в письме, можно было бы сказать на языке наших уроков, что бабушка послала Феде очень сильное «я-сообщение».

# Оглавление

<b>ЧАСТЬ 1</b>	3
Глава 1. Постараемся больше понять	5
Глава 2. Родители тоже способны меняться	27
Глава 3. Как слушать ребенка	49
Глава 4. Внутренний мир подростков	61
Глава 5. Переходный возраст	69
 <b>ЧАСТЬ 2</b>	 91
Письма о подростке. Реальная история помощи «трудному подростку»	93

Научно-популярное издание  
ғылыми-бұқаралық баспа  
Серия «Эмоциональное воспитание детей»

12+

**Гиппенрейтер, Юлия Борисовна**  
**ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА**

Редактор О. Максимова  
Дизайнер блока Я. Паламарчук  
Дизайнер обложки А. Якунина  
Технический редактор Н. Чернышева  
Верстальщик Л. Быкова

Подписано в печать 12.02.2021. Формат 70х108/32 Усл. Печ. л. 7  
Печать офсетная. Гарнитура CharterITC. Бумага офсетная.  
Тираж 3000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2021 г.  
Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена», импринт «Альфа»  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,  
комн. 705, пом. I, этаж 7  
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU  
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);  
58.11.1 - книги, брошюры

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат  
Біздің электрондық мекенжайымыз : [www.ast.ru](http://www.ast.ru); E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в  
Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.  
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында  
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл -«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы  
қ.,Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,  
факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz) , [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2021  
Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген.  
Сертификация қарастырылмаған