

■ СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Здесь продаются только семена.....	7
Введение.....	9

Часть первая

Заложить основы веры в себя: самооценка и самопринятие ... 14

Глава 1. Самооценка.....	14
Глава 2. Самопринятие	36
Глава 3. Самоутверждение — эффект снежного кома ...	87

Часть вторая

Создать условия для роста и развития: учить уверенности, разрешать конфликты, доверять друг другу 106

Глава 4. Как разрешать конфликты	106
Глава 5. Как быть интересными друг другу: общаться комфортно, продуктивно и с удовольствием	156
Глава 6. Как установить правила и научить соблюдать границы	187

Часть третья

Стать проводником во взрослую жизнь:

помочь сформировать ценности и найти себя..... 201

Глава 7. Как совместить идеалы и жизненный проект...	201
Глава 8. Как быть собой и жить настоящим.....	239
Заключение	267
Благодарности	269
Библиография.....	271

Моим детям и внукам



■ ПРЕДИСЛОВИЕ

Подростковый возраст — это не просто один из периодов человеческой жизни; это конец и начало, это сбрасывание одной оболочки и образование другой, это переход между разными фазами нашего существования: заканчивается детство, начинается взрослая жизнь.

Мы часто упоминаем в связи с этим возрастом термин «подростковый кризис», и многие родители боятся его, когда видят, как ребенок растет. Тем не менее термин «кризис» вполне применим в нашей ситуации — любой переход из одного состояния в другое часто сопровождается сложностями и подвергает испытаниям всякого, кто его совершает.

Сегодня в западных странах уже никто не совершает обряды инициации, когда-то сопровождавшие в первобытных обществах смену статуса — а возможно, зря. Нынче главное испытание ждет не подростков, а их родителей!

Следует также заметить, что этот переход от детства к взрослости у разных людей может происходить в разном возрасте, в индивидуальном темпе и по собственному расписанию, единых правил для взросления нет. Сегодня специалисты даже выделяют отдельный «предподростковый» период, что позволяет думать, что подготовка к переходу начинается заранее.

Как бы то ни было, практически у всех этот период рано или поздно заканчивается, хотя мы и называем порой некоторых людей «вечными подростками». Нет смысла, конечно, напоминать, что идеала не существует, поскольку жизненные испытания выпадают на долю всех людей, и чтобы жить нормальной жизнью, их следует преодолеть.

Книга, которую вы держите в руках, будет полезна всем, независимо от возраста и положения: для подростка в самом разгаре подростковых метаний, для вечного подростка, раскаявшегося подростка и в особенности престарелого подростка, столкнувшегося с самым страшным испытанием — научиться строить отношения с другим подростком, который не знает, что вы уже когда-то были на его месте.

На самом деле я почти не знакома с родителями, которым бы удалось сохранить полное спокойствие во время подросткового кризиса их чада, и знаю многих учителей, которые страдают от его последствий. Подростковый возраст — очень творческий период жизни. Но многие остаются разочарованы им — кажется, что дети используют всю свою творческую активность в основном для создания и поддержания конфликтов со своим окружением: как правило, родителями, братьями и сестрами, учителями и т. п.

А что касается самого подростка — вспомните себя в этом возрасте, чтобы понять, что многие вещи в жизни не так уж легко нам даются!

Кристиан Лараби отлично знает, о чем пишет — она мама трех мальчиков и бабушка, работает детским, подростковым и взрослым психотерапевтом, ведет групповые занятия «родители и подростки» для отчаявшихся родителей и групповые занятия для самих подростков. Она использует НЛП и другие методы психотерапии, которым она училась, чтобы дать людям пищу для размышлений и способ прожить более спокойно этот трудный для всех период. В своей книге она прежде всего стремится научить родителей и детей воспользоваться этим периодом для того, чтобы вырасти, помочь ребенку вырасти и научиться жить самостоятельной, счастливой и осмысленной жизнью.

Жозиан де Сен-Поль,
*директор Французского института
нейролингвистического программирования*

■ ЗДЕСЬ ПРОДАЮТСЯ ТОЛЬКО СЕМЕНА

Однажды отец и мать заехали в провинциальный городок и обнаружили там цветочный магазин с совершенно потрясающей витриной, в которой были выставлены самые невероятные и прекрасные растения, подобных которым они никогда не видели. Самые восхитительные виды растений, когда-либо произраставшие на земле, поражали взгляд чудесными цветами, одни замечательнее других. И возле каждого горшка лежала этикетка с названием: «счастье», «уверенность в себе», «успех», «умиротворение», «достоинство»... Это было и поразительно, и притягательно.

Пара решила заглянуть в магазин, чтобы узнать больше о растениях и приобрести одно или два, ведь они могли принести в дом Счастье, Уверенность в своих силах и Успех. Им это было особенно необходимо именно сейчас — их ребенок стал подростком, и жить с ним стало гораздо труднее.

В глубине магазина обнаружился старичок, который сортировал семена. Они обратились к нему и спросили, сколько стоят прекрасные растения. Но старичок, даже не поднимая головы и продолжая внимательно раскладывать семена, ответил им: «А вы не прочли надпись в самом низу витрины?»

«Здесь продаются только семена!»



Семечко
Чемпиона, давай
прорастай!

А во мне проросла
идея — давай расти
вместе?

EST
NE

H. 2004

■ ВВЕДЕНИЕ

Время большой уязвимости и больших перемен

Подростковый возраст — это возраст уязвимости и одновременно серьезных перемен. Потеря детских ориентиров, ожидания родителей и требования школы накладываются на необходимость отделения от семьи, и это вынуждает подростков демонстрировать безразличие, или, наоборот, превосходство.

Современные подростки часто живут в семьях, в которых царят непростые отношения.

Наше общество переживает серьезные изменения. И сегодня подростки являются уже детьми поколений Z и Y, поколений интернета.

Они знают реальную цену многим вещам, чувствуют себя гражданами мира, способны быстро принимать решения и действовать, они хотят быть не похожими на других в этом мире новой тотальной прозрачности. Они задают много вопросов и умеют самоорганизовываться. Они уже родились с интернетом.

Потребность в самоуважении характерна для этих поколений, и она не утрачивает актуальности.

Многие родители пасуют или, наоборот, занимают чрезмерно жесткую позицию, сталкиваясь со своими детьми, вошедшими в подростковый возраст, — эти дети нетерпеливы, требовательны, не принимают на веру уже установленные правила, действующие по умолчанию, но порой замыкаются в себе и впадают в депрессию, повторяя как заведенные:

- У меня ничего не получится!
- Я ни на что не годен!
- Я никчемная бездарь!
- Они все лучше меня!

И это на самом деле не что иное, как та же нехватка самоуважения и веры в свои силы.

Когда-то наши родители вели себя с нами так же, как их родители вели себя с ними, а эти последние воспроизводили методы воспитания предыдущих поколений: особых вопросов никто не задавал, и все воспитание в основном заключалось в двух главных тезисах — «это можно» и «это нельзя». Сегодня ребенок часто является главным в семье, он — король, но и одновременно воплощение огромных ожиданий. И именно поэтому так важно, чтобы он чувствовал уверенность в своих силах, а это результат высокого уровня самоуважения.

Именно самоуважение лежит в основе всех семейных и социальных перемен.

Я столкнулась с проблемами подросткового возраста, воспитывая моих детей, и порой я чувствовала себя беспомощной, выбитой из колеи. Мой профессиональный психотерапевтический опыт работы с подростками показывал, как они страдают, когда чувствуют себя непонятыми окружающими их взрослыми — как в семье, так и в школе.

Цель этой книги — дать родителям и другим взрослым людям, имеющим дело с подростками, необходимую информацию и простые инструменты, которые помогут решать каждодневные проблемы. Мы разберем на конкретных примерах, как:

- выработать и развить правильную самооценку и уверенность в себе у подростка, который ощущает себя никому не нужным, ни на что не годным, порой полностью растерянным;

- установить и упрочить взаимодействие, поддерживать диалог с подростками, чтобы иметь возможность дать им ориентиры в жизни и сделать более самостоятельными;
- завязать общение и создать атмосферу доверия, повысить самоуважение подростка;
- помочь понять, что для них важно, помочь найти цели в жизни.

В этой книге речь пойдет в основном о конкретных практических рекомендациях, как правильно поступать в разных ситуациях, а не о том, почему подростковый возраст столь сложен. Теорию же можно найти в недавно опубликованных многочисленных и весьма интересных работах, и в книге вы найдете на них ссылки.

В моей работе я использую в основном метод НЛП, я преподаю его во Французском институте нейролингвистического программирования. Долгие годы я вела семинары по самоуважению и уверенности в себе для подростков. Продолжаю вести такие же семинары для родителей, непосредственно на предприятиях, где они работают, чтобы помочь им лучше справляться со своей родительской жизнью и спокойно работать при этом.

НЛП представляет собой метод саморазвития, позволяющий человеку осознать причины своего поведения и избежать неадекватных поступков, научиться новым, эффективным приемам, способствующим нашему развитию, помочь близким сделать то же самое.

Я написала эту книгу по следам моих занятий с подростками. Больше всего им нравится, когда я провожу упражнение «сон наяву», использую яркие метафоры, привожу примеры из личной и профессиональной жизни, иллюстрирующие теорию и делающие ее более жизненной. Я узнала много нового, общаясь с ними. Мне нравится их интерес к гуманитарным и социальным наукам, их желание узнавать новое и способность все

ставить под сомнение. Для меня стало открытием, что на самом деле они — глубокие личности, обладающие разнообразными интересами. Наблюдения за подростками, общение с ними побуждают нас к смирению. Во время работы психотерапевтом, моих занятий с родителями я часто замечала, что они на самом деле хотят получить надежные способы общения и диалога, установить личные границы. В каждом родителе на самом деле живет подросток. Я предлагаю им вспомнить собственную историю, оживить внутреннего подростка, чтобы научиться сегодня говорить с собственным ребенком.

Конечно, речь не идет о том, чтобы заставить родителей испытывать чувство вины — они хотят детям только хорошего и делают все, что в их силах, в этом я уверена. Франсуаз Дольто говорила о родителях: «Это не их вина, это их беда». И на самом деле, мы делаем для детей все, что в наших силах, в зависимости от нашего положения в обществе и нашего образования. Профессии родителя никто не учит нас ни в школе, ни в университете, однако с нас спрашивают за ошибки, и порой мы страдаем. Когда же людей начнут учить основам общения, и они смогут получить хотя бы элементарные психологические знания в области взросления ребенка?

Исследование, проведенное в США по результатам многолетних наблюдений в Калифорнии, показало, что самоуважение позволяет справиться с такой проблемой, как отказ подростка от учебы в школе, избежать трудностей профессионального обучения, спасти человека от связей с преступным миром, алкоголизма, безработицы и даже самоубийства. Вирджиния Сатир, знаменитый семейный психотерапевт, один из пионеров теории самоуважения, работала в правительственных программах, целью которых было его повышение у групп риска, таких как дети, подростки, безработные

и т. д., а также у тех, кто постоянно с этими группами работает (преподаватели, наркологи, социальные работники). Когда у нее спрашивали, как ей удастся достичь перемен, она отвечала просто: «Я готова к переменам»; то есть она верила в своих подопечных.

Доказывая, что самоуважение — вещь совершенно естественная, дается нам от рождения и не должно нас покидать никогда, она задавала простой вопрос: важен ли новорожденный как человек? Ценен ли он? Большинство на такой вопрос ответят: «Конечно, это же очевидно». А ведь младенец еще ничего не сделал, ничего не доказал миру. Сам факт его существования, то, что он живет и будет жить, одно это уже важно и имеет ценность. Он родился, и мы его любим. И надо показывать ему эту любовь, верить в него, чтобы заложить основы самоуважения.

Самоуважение, в определенном смысле, — наш «врожденный дар», и для того чтобы обрести его, никаких особенных усилий делать не надо, как не надо ничего делать, чтобы родиться. Мы живем и уже только поэтому имеем значение и достойны счастья. Конечно, это не освобождает нас от необходимости развивать наши способности и брать на себя ответственность, что как раз укрепляет нашу уверенность в себе. Нужно относиться внимательно к собственным эмоциям и нуждам, делать это ежедневно и дать себе время для формирования самооценки.

Чтение книг, посвященных развитию, и понимание того, что они рекомендуют, сами по себе не приведут нас к изменениям. Результат появится только после формирования определенного опыта в результате достаточно длительной практики. Изменения должны стать глубокими. И я предлагаю вам открыть для себя именно это: моя книга основана в основном на опыте и практике.

Часть первая

Заложить основы веры в себя: *самооценка и самопринятие*

■ ГЛАВА 1. САМООЦЕНКА

На чем основывается уверенность в себе

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

Самооценка — это, прежде всего, безусловное принятие того, что вы человек и уже только поэтому ценны, важны и имеете право на полноценную жизнь. Это глобальная оценка, которую мы даем сами себе в самых разных областях нашей жизни.

Это вовсе не означает претенциозности или самодовольства. Наоборот, тот, кто себя правильно оценивает, осознает свои слабости и свои преимущества. Он принимает себя таким, какой он есть, и при этом уважает других. Он способен смотреть на свои ошибки как на возможность учиться и становиться лучше. Он не боится брать на себя ответственность. Он ставит перед собой цели в соответствии со своими ценностями, делает все необходимое для того, чтобы удовлетворить свои нужды и жить полной жизнью.

С самого нашего появления на свет, в детстве, именно мнение родителей имеет для нас решающее значение. А в подростковом возрасте значение, и огромное,

приобретает мнение окружающих, особенно друзей и приятелей. Одобрение, похвала, демонстрация уверенности в успехе помогают этот успех приблизить и повысить самоуважение, которое формируется в раннем детстве. Взросление не прекращает этот процесс, мы продолжаем оценивать себя всю жизнь. А помогая детям повышать самооценку, устанавливая с ними хорошие отношения, родители и преподаватели укрепляют свою собственную, и это не пустяк. Некоторые взрослые опасаются, что слишком высокая самооценка у ребенка или подростка приведут к зазнайству и самодовольству. Но это вовсе не так. Как нельзя быть слишком здоровым, так и нельзя слишком уважать самого себя.

Моя декларация самоуважения

Вирджиния Сатир написала это письмо юной девушке 15 лет, которая задала ей вопрос: «Как мне сделать мою жизнь богатой впечатлениями, такой, чтобы она приносила мне удовлетворение?»

«Я — это я.

В целом мире нет никого, кто был бы таким же, как я. В мире существуют люди, которые похожи на меня в некоторых своих качествах, но никто не повторяет меня точь-в-точь.

И поэтому все, что я делаю или говорю — мое, принадлежит мне, и это всегда только мой выбор.

Мне принадлежит все, что составляет меня: мое тело и все, что оно делает; мой разум, со всеми его идеями и мыслями; мои глаза и те образы, что они видят; мои чувства, какими бы они ни были: гнев, радость, разочарование, любовь, волнение, возмущение;