

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Почему я?	7
Что вы найдете и чего не найдете в этой книге	9
Спасибо всем	11

ГЛАВА 1

Как их не ругать	15
Почему не нужно ругать	15
Есть проблема. А может, нет?	17
Проблема есть. Что дальше?	22
Простые задачи	25
Сложные задачи	28
Методы решения	34
В чем сила родителей	41
А если не получится?	48
План действий	50
В заключение	51

Глава 2

Как с ними общаться

и о чем с ними разговаривать	53
Невоспитательные беседы	53
Они не такие, как мы	55
Как со взрослыми	59
Мы не крутые. Нам это не надо	62
Как найти темы	62
«Ну, как дела?» Запреты и зацепки	63
Содержательные разговоры	66
Слушать, одобрять, жалеть, помогать	70
Табу	73
А если мы не правы?	75
Частная территория	77
Друзья — нам не конкуренты	81
Светские беседы	83

Глава 3

Что с ними делать	89
Наконец-то подростковый возраст!	89
Проводить время вместе	91
Два запрета	102
Откуда взять время	103
Режим и расписание подростков	113
Дело, хобби или пустая трата времени?	116
На что имеет смысл тратить время в подростковом возрасте: невредные советы	123

О чем наши невинные советы	124
Что нужно для резюме и поиска работы	125
Выбор будущей профессии	127
На что не хватит времени потом	129
Просто полезные вещи для общего развития.	130
Несколько интервью	132

Г л а в а 4

Мир вашему дому	137
Чем похожи счастливые семьи	137
Конфликты — наша слабость.	140
Как избежать ссор с детьми.	142
Как разрешать конфликтные ситуации?	151
Не испортить отношения	159
Фатальные ошибки.	164
Кто виноват	181
Пятизвездочная атмосфера	184

Г л а в а 5

Голландские дети	187
Самые счастливые подростки в мире	187
Зачем роженице пять ящиков из-под кока-колы	189
RRR (чистота, покой, регулярность).	195
Свои темпы развития.	202
Как рыба в воде	208
Жизнь на двух колесах	212
Мама и работа: голландский вариант	217

Наши хорошие подростки

Можно и нельзя.	226
Детские новости	229
Голландская школьная система	233
Школа и родители	237
Второгодники среди нас.	244
Лотерейный билетик в вуз	246
Заключение	251
Мы — хорошие родители	251

Введение

Почему я?

Меня зовут Нелли, мне 38 лет, я математик, живу в Голландии и работаю в одном из голландских университетов. У меня две дочки. Старшей шестнадцать, а младшей четыре.

Одним из своих главных достижений в жизни я считаю свои доверительные отношения со старшей дочерью. Наташа — абсолютно нормальный подросток, ничего похожего на меня в этом возрасте. Я всегда была отличницей, активисткой, хорошей девочкой со всеми вытекающими отсюда радостями и комплексами. А эта увлекается модой, подружками, современной музыкой и всякими дорогими электронными игрушками. Каждый месяц она перекрашивает волосы, каждый день подводит глаза под цвет футболки и цветочков на босоножках. Она рисует себе на ногтях то крестики-нолики, то полоски зебры, то какие-то перламутровые переливы, на которые уходит два-три драгоценных часа ее юности. Веселая девочка, далеко не первая ученица в классе, мечтает о скутере, ме-

няет мальчиков и так далее, и так далее... С ее взрывным характером в ее лице я могла иметь в доме маленькую ведьму и прожить несколько лет под крики и хлопанье дверей. Но у нас мир и тишина, и при всей нашей непохожести дочка мне доверяет, любит проводить со мной время, пугается, когда я недовольна, и слушается, когда возникают проблемы. При этом я далеко не авторитарная мама и даже никогда ее толком не наказывала.

Я много думала об этом: о малышах и подростках, и что же я такого сделала (или не сделала?), чтобы заслужить драгоценную дружбу моей взрослеющей дочки. Однажды я стала думать, как систематизировать мои методы воспитания, чтобы поделиться ими с другими. И у меня сложилась своего рода теория о том, как решать проблемы с благополучными в целом подростками. Поскольку я математик, то и теория у меня возникла немножко схематичная, вроде алгоритма. Мне кажется, что бессознательно я всегда действовала по этому алгоритму. Я решила описать эту теорию, и так появились заметки, которые потом стали первой главой этой книги.

Пока писала свои первые заметки, я поняла, что дело не заканчивается решением проблем. Так возникла вторая часть заметок: о том, почему общаться с подростками интересно и весело и как это можно делать.

К моей огромной радости и изумлению, на предложение опубликовать мои заметки про подростков откликнулось издательство «Альпина нон-фикшн». Мы довольно быстро договорились делать эту книгу и сошлись на содержании, в которое, кроме первых заметок в двух частях, вошли еще три главы. Третья глава — о занятиях подростка с родителями и без них. Четвертая — о кон-

фликтах и о том, как их избежать или хотя бы уменьшить их количество. И пятая глава о воспитании и образовании в Голландии, где подход к этим вопросам очень сильно отличается от российского и будет интересен российским родителям. Должна признать, что многому, о чем я хочу рассказать, я научилась у голландских родителей. А у них есть чему поучиться. По последней статистике голландские дети — самые счастливые в мире, и 70% голландских подростков имеют хорошие отношения с родителями. И поскольку я досконально знаю голландскую систему — от рождения ребенка до университета, то кому, как не мне, об этом рассказывать!

Кроме того, я постаралась осмыслить и обобщить опыт моих школьных друзей и их родителей, опыт моих нынешних друзей и их детей, а также опыт, накопленный в моей семье. Моя бабушка, профессор дидактики, — педагог от Бога. Она долго работала в школе и творила всякие чудеса с учениками-подростками (например, поход на лыжах из Горького до Москвы с концертами в сельских школах). В нашей семье принято дружить с детьми, эта традиция продолжается уже четыре поколения. Моя мама даже хотела написать об этом книгу, но пока не написала. Так что я, хотя бы частично, сделаю это за нее.

Что вы найдете
и чего не найдете в этой книге

Нам часто что-то не нравится в наших детях-подростках. Проще всего начать критиковать ребенка за все подряд. Я попытаюсь объяснить, почему это бесполезно и даже очень вредно, и предложу свой подход к типичным под-

ростковым проблемам. При этом я имею в виду типичные проблемы благополучных детей: такие вещи, как плохая учеба, нежелание общаться с родителями, расхождение во взглядах, нездоровое питание, выклянчивание денег и подарков, чрезмерный флирт, халатное отношение к домашним обязанностям, кошмарный беспорядок в комнате, обескураживающий внешний вид или хлопанье дверьми. Я абсолютно ничего не готова посоветовать по поводу алкоголизма, наркотиков, криминала, ухода из дома и других по-настоящему серьезных проблем. Я убеждена, что эти проблемы можно предотвратить, но если беда уже грянула, то нужно срочно обращаться за помощью к профессионалам.

Я не могу рассказать вам, как решать каждую из конкретных проблем с вашим ребенком. Это очень индивидуально, и мой единственный совет — видеть в детях хорошее и ругать их как можно меньше. Но я постараюсь объяснить некий общий подход к подростковым проблемам, и если он вам понравится, то вы сами увидите, где и как его можно применить.

Я не профессиональный специалист по воспитанию подростков. Мои мысли основаны на моем российском и голландском опыте и опыте моей семьи и друзей. Эта книга — разговор мамы с другими мамами и папами о том, что нас так часто беспокоит в наших детях и наших с ними отношениях. Мне кажется, что даже просто подумать об этом, честно и самокритично, уже очень полезно для решения множества проблем, и я надеюсь, что моя книжка вам в этом поможет. (Еще в третьей главе есть небольшой раздел, адресованный самим подросткам, где речь идет о том, на что имеет смысл тратить время в под-

ростковом возрасте, чтобы увеличить шансы на успех и счастье в недалеком будущем.)

Я не берусь научить вас, как вырастить идеального ребенка. Это невозможно. И не нужно! Но я сделаю все, чтобы помочь вам наладить отношения с тем ребенком, который у вас есть.

Я предлагаю вам длинный путь: сначала подружиться с ребенком, хорошо его узнать, заслужить его доверие, а уж потом чего-то от него добиваться. Это извилистая дальняя дорога, но я уверена, что в воспитании нельзя срезать по прямой. И не надо срезать, потому что процесс важен не меньше, чем результат. Доверительное общение с детьми, ежедневная радость от самого факта их существования — это и есть жизнь, это и есть счастье.

И последнее. Не знаю, как вам, а мне нравятся под-ростки. Так что если вы ждете услышать что-то вроде «Мы были другие», то от меня вы услышите разве только «Мы были не лучше».

Спасибо всем

Эта книга появилась очень быстро и неожиданно для меня самой. Но процесс ее формирования на самом деле начался давно, и в нем участвовало очень много людей.

Прежде всего я благодарна моей маме, которая может вправду считать себя продюсером этого проекта. Она всегда верила в мои писательские способности, и это была ее идея изложить на бумаге мои теории и рассказы на тему воспитания подростков.

Большое спасибо не только маме, но и папе, и бабушке, и дедушке за то, что мы выросли в обстановке дружбы

и любви, за огромное количество совместных воспоминаний, за то, что до сих пор они для нас — самая любимая и желанная компания.

Родители, бабушка с дедушкой, сестра Катя, муж сестры Тима и брат Петя были самыми первыми читателями этой книги, и я очень благодарна им за поддержку и советы. Особая благодарность Кате за ценный материал к третьей главе. Спасибо моим племянницам Нине и Тане за их дружбу и доверие, которые мне очень дороги.

Спасибо всем моим первым читателям за быстрые отзывы и ценные советы. Я постаралась все это учесть!

Спасибо издательству «Альпина нон-фикшн», Павлу Подкосову и Анне Деркач за интерес к моей рукописи. Это счастье для начинающего писателя, и это было огромным стимулом при написании каждой главы, каждого раздела. Особая благодарность ведущему редактору Розе Пискотиной за поддержку моей первой книги и за великолепную бережную обработку текста. Я благодарна большому количеству родителей: моим друзьям, коллегам и знакомым за разговоры о детях, за то, что мне посчастливилось наблюдать их опыт, который дал серьезный материал для размышлений и для этой книги. Еще я благодарна большому количеству подростков — друзьям моей дочери и детям друзей — за их позитивное отношение к этому проекту, и за интересное общение, которое послужило поводом для второй главы.

Огромная благодарность моей старшей дочери Наташе. За то, что она есть. За ее веселый жизнелюбивый характер. За ее недетское понимание и партнерство при построении нашей новой жизни в Голландии. За все наши поездки, совместные занятия и разговоры. За то,

что я так часто приходила в ее комнату, чтобы прочитать ей вслух только что написанные страницы этой книги, и всегда встречала полное внимание и одобрение.

Наконец, хочу поблагодарить младшую дочку Пиали и мужа Пранаба за нашу счастливую семью. Без них и Наташи моя жизнь и работа не имели бы никакого смысла. Я особенно благодарна Пранабу за его абсолютную поддержку при написании книги. За то, что он терпел сбои в домашнем хозяйстве, давал выспаться по утрам, если я писала до глубокой ночи, всегда был в курсе, какую главу я пишу и как продвигаюсь. К сожалению, он не знает русского языка, и, наверное, никогда не сможет прочесть ни строчки из написанного, кроме этого: thank you, dear.

КАК ИХ НЕ РУГАТЬ

Почему не нужно ругать

Вы верите в чудеса? Я нет. И вы, наверное, согласитесь со мной, что не бывает легких денег, что бесплатно только сыр в мышеловке, что без труда не вынуть рыбку из пруда. Что воспитание подростка — это большая ответственность и серьезная работа, и, как любая работа, воспитание тоже требует труда, если мы хотим получить результат. Если вы согласны с этой «аксиомой», то моя «теорема» о том, что ругать бесполезно, имеет очень простое доказательство: ругать бесполезно, потому что это легко. Очень легко, придя с работы, выговорить ребенку за плохую оценку и невытую посуду. Легко. А результат равен вложенным силам. Легко — значит, бесполезно! Ну, может, не совсем бесполезно: высказались, облегчили свою измотанную душу. Но по меньшей мере наивно рассчитывать на то, что с этого дня посуда будет вымыта и оценки исправятся.

И не думайте, что эффект увеличится, если ругать чаще. Ноль плюс ноль — всегда ноль. К тому же в какой-то момент ребенок просто перестанет прислушиваться к вашим замечаниям, и вы придете к стабильной ситуации, когда родители хронически ругаются, а дети хронически не обращают на это внимание. Лично я не сторонник такой стабильности, но я знаю много счастливых семей, которые живут именно так, поэтому я не настаиваю, выбор за вами. Хотите ругать детей — ругайте, это ваше право. Я только хочу сказать, что если вы собираетесь решить конкретную проблему, то ругать ребенка — это самый легкий способ, поэтому и результат минимальный. Если вы на самом деле хотите результата — нужно отказаться от критики, даже самой конструктивной, и искать другие способы: да, более трудные, но и более продуктивные.

Критика доставляет детям множество неприятных эмоций. Я часто слышала, как родители объясняют своим подросткам, что они их ругают потому, что они их любят и волнуются за них. Мол, твоих подружек я не буду ругать, потому что мне до них нет дела. Зато о тебе я беспокоюсь и поэтому должен указать тебе на твои ошибки. Это логика, достойная Золушкиной мачехи: «А ведь я люблю тебя больше, чем собственных дочерей! Их я никогда не ругаю, а тебе только за сегодняшний день я уже сделала пять замечаний. Я просто сбилась с ног, занимаясь твоим воспитанием!» Это почти дословный пересказ слов мачехи в знаменитом фильме 1950-х годов. Да, возможно, ваша Золушка в результате вырастет работающей и милой девушкой и выйдет замуж за принца. Но мачехины методы, даже в исполнении родной мамы,

остаются мачехиными методами, не имеющими к любви никакого отношения!

Просто поразительно, что многие хорошие родители, разумные, заботливые и ответственные, искренне верят в формулу «я-тебя-ругаю-потому-что-люблю». Но дети в эту формулу не верят, даже если они внешне с ней соглашаются. Нам не нравится, когда нас критикуют, и нашим детям это тоже не нравится. Мы никогда не поверим, что начальник, который все время нас ругает, на самом деле нас уважает и хорошо к нам относится. С детьми и родителями — то же самое. Негативные эмоции, вызванные критикой, не мотивируют ни нас, ни наших детей, а часто, наоборот, вызывают прямо противоположный эффект.

Вывод? Ругать детей нужно как можно меньше. Постоянная критика и замечания — это неприятный процесс, который очень расстраивает детей, портит настроение, отравляет радость жизни и к тому же не ведет к желаемым результатам. А поскольку проблемы все-таки постоянно возникают, то мы должны их решать по-другому.

Есть проблема. А может, нет?

Конечно, ругаемся мы не просто так. Проблем с подростком хватает. И сейчас я должна перейти к тому, чему я в большой степени научилась у голландских родителей и что так трудно объяснить: очень многие проблемы с детьми-подростками можно решить просто-напросто тем, что не считать их проблемами. Быстренько приведу примеры, пока меня не четверговали.

Девочка ходит в школу в боевой раскраске индейца на тропе войны. Мне как маме это не нравится. Даже очень.

Но, если честно, разве это проблема? Она же меня не заставляет на работу в таком виде ходить. И даже не просит моего одобрения. Я могу один раз сказать, что это не в моем вкусе, но портить отношения из-за этого не стоит. Я прикладываю усилия, подавляю в себе вертящиеся на языке ехидные замечания, желаю ей хорошего дня и отправляю в школу. То же самое, если она покрасит волосы в синий цвет или будет носить только черное. Это внешность, это преходящее, это не стоит того, чтобы тратить свои силы и нервы ребенка.

Девочка плохо учится. Если так будет продолжаться, то очень скоро окажется под сомнением ее учеба в университете. Это, безусловно, проблема, которую надо решать.

Мальчик не занимается спортом. Если он при этом вообще ничем не увлекается и целый день играет в компьютер, то это, конечно, проблема. Но, на мой взгляд, если у него есть другие увлечения и нет проблем со здоровьем, то Бог с ним, со спортом. Можно что-то предложить, но если он не хочет — ничего страшного. Надо постараться регулярно организовывать активно-спортивные каникулы и выходные, а будет повзрослее, сам займется.

Девочка не любит читать книжки. Да, жаль. Но это не та проблема, которую надо кидаться решать. К книжкам приучать надо раньше, сейчас уже поздно. Остается подавать положительный пример, время от времени что-то подсовывать и надеяться, что когда-нибудь она сама откроет для себя книги.

У мальчика вообще нет увлечений. Возможно, это проблема, которую надо решать. Но, может быть, не стоит торопиться, достаточно просто следить за учебой, огра-

ничить телевизор и компьютерные игрушки и ввести минимальный спорт. Подростку порой требуется много энергии просто для того, чтобы справиться с собственным быстрым ростом и развитием. Кроме того, если мальчик отошел от увлечений, когда-то предложенных родителями, то ему нужно какое-то время, чтобы понять, чего же хочет он сам. Не говоря уже о том, что у многих людей вообще нет хобби, и это тоже совершенно нормально.

Девочка непрерывно ходит в кино и всякий раз с разными мальчиками. По-моему, это проблема этих мальчиков. По крайней мере, если дело ограничивается кино и поцелуями.

Мальчик совсем не общается с родителями. Сидит в своей комнате, на дверь повесил табличку «Не входить!». А вы хотите с ним общаться? Тогда это проблема, и решить ее можно и даже нетрудно. Подробнее об этом я напишу во второй главе.

Конечно, это очень индивидуально: что считать проблемой, а что нет. Я, например, не переношу хамства со стороны детей. Это для меня огромная проблема, и хамство я рублю на корню. Но я знаю семью, где девочка бесконечно хамила родителям, а они только вяло отшучивались. Они не считали это проблемой. Их право. (Кстати, девочке сейчас 16, и хамство прошло само собой.)

Я не знаю вас и вашего ребенка и не мне решать, что для вас проблема, а что — нет. Я вас только призываю к тому, чтобы вы разочек посмотрели на своих детей без критических очков, а скорее, через розовые: посмотрите, какие чудесные дети, какие они взрослые, интересные, красивые, полные юности! Мы же их любим безумно! Разве наша любовь зависит от их одежек и даже оце-

нок? Разве нам надо, чтобы они были идеальными? Разве мы недостаточно умны и не понимаем, что идеальными быть невозможно?! Да, конечно, у них куча недостатков, как и у нас, как и у всех. Да, конечно, нам бы хотелось это все исправить для их же блага. Но мало ли чего нам хочется! Это их жизнь, их характер. Они тоже имеют право выбирать, какими им быть. Мы должны найти в себе силы и дать им такую возможность. Мы не должны кидаться в бой с проблемой, которая того не стоит. Гораздо лучше эту проблему просто за такую не считать! Оставьте ребенка в покое, разрешите ему быть таким, какой он есть. Поверьте, дети это оценят и ответят доверием и толерантностью к вашим проблемам и недостаткам.

Лыко в строку. Моя бабушка сильно болеет и много смотрит телевизор. В одной из программ она видела интервью с некой знаменитой в прошлом актрисой (к сожалению, не помню имени). Так вот, на вопрос, как избежать одиночества, эта мудрая пожилая женщина ответила: «Не надо много требовать от людей. Надо снизить планку, и вы не будете одиноки». То, что я написала про проблемы и не проблемы, — в общем-то, в том же духе. Не надо слишком много требовать от детей-подростков! Им и так тяжело с их разгулявшимися гормонами, стремительно растущими телами, жестоким подростковым обществом, в котором они живут. Мы — родители, мы — надежная гавань, мы — единственные, чья любовь им гарантирована при любых обстоятельствах. Мы должны снизить планку и не требовать лишнего. Мы обязаны любить их такими, какие они есть. Если мы этого не делаем, то на кого тогда они могут рассчитывать?!

Хотите, верьте, хотите, нет, но только что я открыла вам секрет голландской счастливой детской статистики. Голландские родители с невероятной легкостью принимают недостатки и проблемы своих детей. Мне даже трудно придумать, что именно голландские родители сочли бы за проблему, которую надо решать. В большинстве своем они даже плохие оценки за проблему не считают. Спокойно переводят ребенка на профессиональное обучение и не портят нервы. Для России это не подходит, там совсем другая система образования. И, честно говоря, я считаю, что голландские родители часто неамбициозны почти до абсурда. Тем не менее что-то есть в голландском подходе: нельзя выжимать из детей результатов выше возможностей. У счастья много составляющих, и учеба — только один из них, пусть и очень важный. А голландский подход гласит: главное, чтобы ребенок был счастлив, а остальное — ерунда. Так вот, сохраняя российскую амбициозность, я предлагаю вам все-таки взглянуть на своих детей так, как смотрят голландцы: дети живы, здоровы, счастливы. Чего вам еще надо?

И последний аргумент в пользу того, чтобы не цепляться к детям без серьезной на то причины. Все та же пресловутая байка про мальчика и волков. Если мы будем делать проблему из любого пустяка, то дети привыкнут, что нам все равно не угодишь, и в момент, когда возникнет настоящая проблема, они просто не поверят и не поймут, что на этот раз дело действительно серьезно. Но когда ребенок уверен, что понапрасну к нему придираться не станут, то у вас гораздо больше шансов, что в сложный момент он прислушается к вашей критике. Отнеситесь по-доброму к характеру своего подростка.

Найдите в себе силы принять его мелкие слабости, не ругайте его за экстравагантную внешность, и на наезд какой-нибудь бабушки спокойно ответьте: «Да ладно, ему (ей) так нравится, пусть делает, что хочет». Поверьте, что ребенок вам будет очень благодарен. У него появится ощущение, что родители всегда на его стороне, что они не будут пугать волками понапрасну. И эта его уверенность как раз и поможет вам эффективно и без скандалов проявить свою родительскую заботу, когда это действительно нужно.

Проблема есть. Что дальше?

Я сижу за школьной партой. Напротив меня — Наташин классный руководитель, передо мной на столе — ее оценки за четверть. На весь разговор у нас десять минут. Но и этого слишком много. Уже на второй минуте он заявляет, что согласно единодушному мнению учителей у Наташи недостаточно способностей и целеустремленности, чтобы продолжать обучение по программе VWO. В Голландии с двенадцати лет дети разделяются на три потока: VWO (шесть лет и после этого университет); HAVO (пять лет и после этого высшее профессиональное обучение — что-то среднее между вузом и техникумом), и VMBO (четыре года и потом профессиональное обучение). Наташа учится в VWO. И вот теперь мне говорят, что со следующего года ее надо переводить в HAVO. Многие голландские родители равнодушно пожмут плечами: HAVO так HAVO, ничего плохого, даже очень хорошо. Но для меня, университетского преподавателя российского происхождения, это серьезный удар. А главное, что как

преподаватель я точно знаю, что способностей у моей дочери достаточно! Но учителя считают иначе. И неудивительно. Когда она заходит в класс на каблуках 10 сантиметров, в яркой косметике и разрисованных ногтях, то ее плохие оценки воспринимаются учителями как должное: нечего ей делать в этом классе! Но я-то знаю!! Только кто меня будет слушать?! Итак, у нас проблема, какой у меня и близко не было в мои школьные годы и с которой я столкнулась теперь. У нас проблема такая типичная, что даже не по себе. У нас плохие оценки.

Проблема ясна. И ее надо решать. А чтобы ее решить, надо понять, чего же конкретно мы хотим добиться. Иными словами, надо поставить задачу. В математике хорошая формулировка задачи — это уже половина решения. Именно задачи, а не решения воруют у коллег неэтичные научные работники.

Задача должна удовлетворять двум требованиям: она должна быть конкретная и выполнимая. У нас плохие оценки. Можно поставить задачу-максимум: *Дотянуть все оценки до высшего балла!* Это конкретно, но, простите, невыполнимо. Не годится. Можно поставить задачу: *Улучшить оценки.* Это выполнимо, но не конкретно. Значит, не годится тоже. Задача, которую я поставила, прежде чем завести машину и отъехать от школы, была конкретная и с моей точки зрения выполнимая: *Поднять оценки настолько, чтобы Наташу без вопросов перевели в следующий класс VWO.* Оценки измеряются по десятибалльной шкале. Удовлетворительно — это шестерка. В Интернете написаны школьные правила, сколько пятерок и четверок можно иметь, чтобы перейти в следующий класс. Конкретнее не придумаешь. И если учителя

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru