

# **ВАШИ ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ**

Руководство для родителей

Gill Hines and Alison Baverstock

# LATER!

A GUIDE TO PARENTING  
A YOUNG ADULT



Джил Хайнс и Элисон Бейверсток

# **ВАШИ ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ**

Руководство для родителей

Перевод с английского



Москва  
2016

УДК 392.3  
ББК 88.576.5  
Х15

Переводчик Олег Сивченко  
Редактор Наталья Нарциссова

**Хайнс Дж.**

Х15 Ваши взрослые дети: Руководство для родителей / Джил Хайнс, Элисон Бейверсток ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 308 с.

ISBN 978-5-91671-442-5

Ваш ребенок уже давно обогнал вас по росту, но отнюдь не торопится вести себя по-взрослому, начать жить самостоятельно или хотя бы разделить с вами домашние обязанности? Как подготовить и подтолкнуть его к новому жизненному этапу? Как, признавая его независимость, установить новые границы дозволенного? Наконец, как не переусердствовать, сделав его существование под вашим крылом слишком комфортным? Педагог Джил Хайнс и доктор Элисон Бейверсток — ученый, писатель и мать четверых детей, подскажут ответы на эти и многие другие вопросы. Их книга призвана помочь справиться с конфликтами, неизбежно возникающими во взаимоотношениях со взрослыми детьми, переосмыслить родительскую роль и построить с ними доверительные отношения, которые на долгие годы станут и для них, и для вас источником радости и опорой.

УДК 392.3  
ББК 88.576.5

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [nylib@alpina.ru](mailto:nylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-91671-442-5 (рус.)  
ISBN 978-0-349-40446-2 (англ.)

© Gill Hines and Alison Baverstock, 2014  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

# Содержание

	<i>Благодарности</i> .....	7
	<i>Введение</i> .....	9
Глава 1	Целый новый мир .....	11
Глава 2	Взрослей! Как привить ребенку навыки самостоятельной жизни .....	41
Глава 3	Выбор пути.....	69
Глава 4	Выпьем кофе? .....	101
Глава 5	Социальная жизнь .....	133
Глава 6	Живите долго и счастливо.....	171
Глава 7	Диванный синдром.....	213
Глава 8	Поколение бумерангов.....	235
Глава 9	Отель «У мамы с папой» .....	251
Глава 10	В ожидании неожиданного .....	269

6 ВАШИ ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ

Глава 11	До бесконечности и дальше .....	291
	<i>Об авторах</i> .....	307

## Благодарности

Авторы хотели бы поблагодарить многочисленных коллег и друзей, читавших главы этой рукописи, дававших ценные советы и принимавших иное посильное участие в подготовке книги. Многие из наших помощников пожелали остаться анонимными, но мы выражаем особую признательность Акселю Тиллу за участие в создании главы о деньгах и Дэвиду Чилинджириену, который подробно проконсультировал нас по вопросам питания. Мы также благодарим издательство Piatkus, с которым нас связывает долгое плодотворное сотрудничество: в 2005 году мы выпустили здесь книгу «Без разницы! Практическое руководство для родителей подростков», а в 2008-м — «Это невыносимо! Как растить ребенка, с которым трудно, но интересно». Также хотелось бы поблагодарить Энн Лоуренс, Грейс Менари-Уайнфилд, Джиллиан Стюарт и Джен Катлер. И наконец, большое спасибо нашим семьям за неизменное терпение и поддержку.





## Введение

Как только вы отводите ребенка в школу, в его жизни начинается новый этап, когда он становится самостоятельным. Кажется, всего несколько месяцев прошло с тех пор, как вы впервые собрали ему в первый класс пакетик с завтраком, но школьные годы бегут стремительно — и вот настает время, когда ребенок уже не живет с вами постоянно. Готовы ли вы к тому моменту, когда он окажется на пороге взрослой жизни — окончит школу, поступит в университет, найдет работу и собственное жилье и оставит вас, родителей, тоскующими, лишенными внимания и заиклившимися на мелочах, которые кажутся молодым людям совершенно неважными? Как обустроить ту часть жизни, что вам еще отмерена: вспомнить ли о старых целях или устремиться к новым — и личным, и профессиональным, поставить ли на первое место своих друзей и собственные интересы?

А что вы будете делать, если дети решат вернуться и снова жить с вами? Ведь вам придется полностью пересмотреть привычки, сложившиеся за то время, что вы провели без них, дома воцарится беспорядок, и нужно будет всерьез считаться с их мнением, что окажется для вас в новинку.

Книга «Ваши взрослые дети» — эмпатическая, но в то же время это практическое руководство, которое поможет

не утратить вкус к жизни тогда, когда придется переосмысливать, а то и пересматривать все ее основополагающие принципы. Авторы представляют эффективные стратегии, позволяющие проанализировать сложные ситуации и справиться с ними, даже если прежде вы ни с чем подобным не сталкивались, и объясняют, что в описываемых случаях все испытывают примерно то же, что и вы.

Уникальная особенность этой книги в том, что каждая ситуация рассматривается с двух разных точек зрения. Во-первых, с позиции родителя, привычной, но нуждающейся в корректировке, если приходится жить под одной крышей с молодым взрослым. А во-вторых, с позиции той части нашей личности, которая последние 16–20 лет, пока мы в первую очередь были мамой или папой, оставалась в тени. Это подзабытое «я» нужно развивать в себе и поддерживать так же, как вы поддерживаете своего повзрослевшего ребенка.

Все ситуации, возникающие в жизни молодого человека, и принимаемые им решения, конечно, нуждаются в вашем внимании, однако за долгие годы, потраченные на воспитание детей и заботу о семье, вы могли разучиться думать о своих потребностях и приоритетах. Эта книга берет в расчет планы и надежды каждого, предлагая всем возможность двигаться дальше.

В каждой главе вы найдете не только описание двух точек зрения, но и вопросы и ответы — такой формат, как показал опыт наших предыдущих книг, очень востребован. Он позволяет продемонстрировать, как рассматриваемые нами стратегии и принципы можно применять в жизненных ситуациях. Все представленные вопросы нам задавали на наших семинарах для родителей, а мы лишь распределили их по главам.

## ГЛАВА 1

# Целый новый мир

**П**очему эта книга нужна именно сейчас? Дело в том, что за последние 20–30 лет роль родителей изменилась сильнее, чем за все предыдущие столетия. Разумеется, общество не стоит на месте, и каждое поколение сталкивается с новыми вызовами, готовя детей к самостоятельной жизни. Но с недавнего времени, в основном в связи со стремительным технологическим прогрессом, жизнь стала меняться так быстро, что опыт современного молодого человека не имеет почти ничего общего с жизнью его бабушек и дедушек и лишь частично пересекается с опытом родителей. Отношение к жизни, работе и окружающему миру в целом стало совершенно иным.

Для прежних поколений брак и профессия были выбором на всю жизнь, а сегодня подход к этим вопросам стал значительно более гибким. Даже родительство уже не подразумевает неразрывной связи поколений и безоговорочной ответственности старших. По иронии судьбы, в наше время становится все больше родителей, которым не по пути с детьми, и все больше детей, не способных или не желающих покинуть родительский дом.

## ЭПОХА ПЕРЕМЕН ДЛЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Сегодня молодые люди достаточно долго живут с родителями, и на то есть ряд причин. Некоторые из них — финансовые. В наше время молодому специалисту все сложнее встать на ноги, а зарплата на протяжении нескольких первых лет трудовой карьеры не дотягивает до того уровня, который может обеспечить «приемлемые» с точки зрения большинства стандарты жизни. Дешевые неотапливаемые квартиры, где проходила юность многих представителей старшего поколения, ничуть не привлекают нынешнюю молодежь — многие решаются на окончательный переезд лишь тогда, когда могут обустроиться на новом месте не менее комфортно, чем в родительском доме. Конечно, это касается не всех. Для некоторых жить дома просто невыносимо. Многие молодые люди найдут целый ворох причин, по которым предпочтительнее жить отдельно от родителей, и комфорт здесь вторичен, главное — независимость. Настоящий бич современного общества — множество молодых людей, бродяжничающих на улицах больших городов. Причем, по всей видимости, у этих несчастных просто нет другого выбора.

Раньше молодые люди охотнее уезжали от родителей, так как, оставаясь под крышей отчего дома, многого не могли себе позволить. Тусовки, секс, алкоголь, общение со сверстниками — все это становилось труднодоступным. Сегодня большинства из этих проблем не существует. Молодежь пользуется значительной большей свободой и имеет достаточно личного пространства. Для многих переезд от родителей и переход к полностью самостоятельной жизни — это уже преимущественно вопрос финансов, а не душевный порыв и не этап взросления.

Родители могут двояко воспринимать такие перемены. Многие только рады, если ребенок желает оставаться

в семье и после 18 лет, и после 21 года. Но вот ему исполняется 25, и родители всерьез задаются вопросом: «А уедет ли он(а) когда-нибудь и сможем ли мы распоряжаться нашим домом и жизнью, как нам хочется?» Мы встречали родителей, чьи 30-летние дети все еще живут вместе с ними. Родители и рады бы, чтобы «ребенок» съехал, но просто не могут выгнать его. Эта книга призвана помочь старшему поколению справиться с внутренними и внешними конфликтами, неизбежно возникающими во взаимоотношениях с взрослыми детьми. Как подготовить их к самостоятельной жизни? Как жить с детьми комфортно, но не переусердствовать, обеспечивая им удобную жизнь? Как предоставить им достаточно свободы, чтобы они могли лично развиваться, но не ограничивать при этом собственные права и свободы? Наконец, как справиться с переменами в своей жизни и эмоциональными перепадами в этот период, чтобы дети не чувствовали себя виноватыми и ответственными за родительские треволения?

Нынешнее поколение родителей занимается своими детьми больше, чем какое-либо из предыдущих. Как ни странно, хотя дети сегодня и приобрели относительно широкую свободу, они в значительной степени утратили независимость. Мы стараемся предоставить им максимум возможностей для личностного развития, чтобы они стали теми, кем действительно хотят быть, но при этом строго следим, куда они ходят и с кем проводят время. В результате выросло поколение молодых людей, которые во многих отношениях очень способны и уверены в себе, но при этом часто недостаточно социализированы: они не умеют общаться с другими, нередко бывают эгоцентричными и нечуткими. Кроме того, дети очень многого ожидают от жизни. Нельзя сказать, что это заведомо плохо. Но под влиянием средств массовой информации у детей складывается впечатление, что карьера,

межличностные отношения, да и жизнь в целом — это сплошные удовольствия, причем доступные — поэтому ими можно разбрасываться. Столкнувшись с тем, что такие представления далеки от реальности, многие испытывают разочарование.

Таким образом, как родители взрослых молодых людей мы сталкиваемся с многими дилеммами. Мы хотим, чтобы дети были независимы, но печемся об их безопасности. Мы желаем, чтобы они беспечно радовались и наслаждались молодостью, но в то же время заложили фундамент благополучного будущего. Мы заставляем их усердно учиться и гнаться за достижениями, но при этом рассчитываем, что они будут счастливы. Наконец, мы хотим, чтобы они были свободны и независимы, но при этом любили нас и всегда в нас нуждались.

При этом перед родителями встают и личные проблемы. Широко известен так называемый «синдром пустого гнезда». Это родительская депрессия, от которой страдают в основном матери. Когда ребенок уезжает из родного дома, многим матерям кажется, что привычная жизнь закончилась. На этот стресс, который они испытывают, зачастую накладываются физиологические изменения и эмоциональные перепады, связанные с менопаузой. Как результат возникает чувство опустошенности. Страх перед подобными переменами порой вынуждает родителей цепляться за своих детей, пестовать в них чувство зависимости. Воспитывая молодого человека, лишённого навыков, которые необходимы для самостоятельной жизни, родитель может навсегда остаться для такого ребенка незаменимым. Наша книга написана для того, чтобы родители хотели и могли отпустить выросшего ребенка в свободное плавание, будучи уверенными в том, что сделали

для него все возможное и что сами они готовы к новому этапу отношений с ним.

### **Как появилась эта книга**

«Ваши взрослые дети» — третья в задуманной нами серии из четырех книг, в которых рассматривается родительство с первых лет жизни ребенка и до того возраста, когда он покидает отчий дом. Большинству читателей показалось бы логичным, если бы мы начали с раннего возраста и постепенно описывали взросление ребенка, но мы выбрали другой путь. Наша первая книга рассказывала о подростках, вторая — об отрочестве, то есть о возрасте от 8 до 12 лет. Третья книга посвящена роли родителя в окончательном формировании подростков и молодых взрослых — она описывает возрастную группу от 16 до 23 лет.

Мы размышляли, в каком порядке следует описать работу Джил с родителями и педагогами, как подать разнообразные проблемы, которые нам приходилось обсуждать на семинарах. Изначально работа Джил была связана в основном со школой, но в ходе наших семинаров сфера ее интересов расширилась. Многие из родителей, участвовавших в наших мероприятиях, делились своими тревогами относительно значительно более взрослых детей. Немало молодых людей, давно окончивших школу, продолжают жить под одной крышей с родителями либо возвращаются к ним, окончив университет и пожив какое-то время самостоятельно. Элисон знакома с ситуацией не понаслышке, она сама сталкивалась с чем-то подобным в своей семье со своими четырьмя детьми. Работа над этой книгой помогла нам обоим осознать проблемы, сопровождавшие нас в личной и/или профессиональной жизни, взглянуть на них со стороны и узнать много нового о себе самих.

### КЕЙС: ТРУДИ, 44 ГОДА

Труди — мать-одиночка. У нее есть дочь Сара, 22 лет, которая все еще живет с матерью. Девушка никогда не работала полный рабочий день и считает работу «скучной». Труди — менеджер по работе с клиентами в крупной розничной сети. Они с дочерью проживают в квартире с двумя спальнями. Сара очень близка с мамой, нередко они ходят куда-нибудь по вечерам в компании подруг Сары. Случается, что Труди выпивает с девушками и не прочь «потусить» с ними.

Подруги часто проводят время дома у Сары, им нравится, что у той такая «мировая» мама.

Дома Сара в основном сидит в Интернете или смотрит телевизор. Денег у нее почти нет — лишь небольшое пособие по безработице и мелочь, которую ей дает мать. Отец ушел из семьи несколько лет назад, но иногда он делает Саре небольшие подарки или подкидывает немного наличными. Сара регулярно общается с ним по телефону, но видятся они редко, так как у отца новая семья.

У Труди почти нет подруг-сверстниц. Она говорит, что в компании ровесниц чувствует себя старухой, поэтому предпочитает общаться с Сарой и ее кругом. Мать хотела бы, чтобы Сара делала что-нибудь по дому: убирала, мыла, ходила в магазин, готовила или хотя бы стирала и гладила свои вещи. Но пока что вся работа по дому лежит на плечах Труди, хотя, если Сару о чем-то попросить, она помогает маме.

У Сары нет ни профессии, ни каких-либо целей. Она надеется вскоре выйти замуж за какого-нибудь обеспеченного парня, который сможет содержать ее. Когда-нибудь она не прочь завести детей, но ухаживать за ними должна будет няня. Саму себя Сара считает «ленивой».

Труди хотела бы, чтобы Сара «повзрослела», и беспокоится за ее будущее. Иногда она сожалеет, что у нее такая беспомощная и эгоистичная дочь, хотя и любит Сару.



## **Созависимые отношения**

Мы выбрали эту ситуацию в качестве характерного примера созависимых отношений. Такие отношения иногда складываются между родителем и ребенком. К счастью, в большинстве случаев они далеко не так ущербны и вредны, как в приведенном примере, но здесь прослеживается ряд характерных деталей, которые могут наблюдаться и в более здоровых семьях. Труды не желает брать на себя ответственность за инфантильность и неразвитость дочери. Она предпочитает винить в этом Сару, но вполне очевидно, что и сама Труды не может повзрослеть: она все еще тоскует по стилю жизни 22-летних, поэтому и дочери позволяет оставаться ребенком. Большинство родителей давно бы приструнили такую дочь или сына, даже если для этого пришлось бы прибегнуть к непопулярным мерам. Но, поскольку сама Труды не желает остепениться, сложно рассчитывать, что ее дочь сможет повзрослеть без посторонней помощи.

Ситуацию осложняет то, что на данном этапе Труды многим рискует: если дочь от нее отвернется, Труды может потерять круг общения и роль «мировой мамы». Она хотела бы перемен, но без риска для сложившегося статус-кво. Поэтому положение действительно непростое.

Здесь возникает важный вопрос: как воспитывать детей так, чтобы они не переняли наших недостатков и не повторяли наших ошибок, стали лучше, чем мы, и при этом не превращать собственные недостатки в предмет излишней самокритики? Можем ли мы научить кого-то тому, что не получилось у нас, оказалось нам не под силу?

## **Как мы реагируем на детей?**

Глядя на повзрослевшего ребенка, мы словно смотрим на свое отражение. Этот человек чем-то похож, но в то же время отличается от нас. И хотя зачастую мы видим недо-

статки детей лучше, чем свои собственные, но можем разглядеть и их достоинства. Многим родителям доводилось испытывать легкую зависть при виде энтузиазма и энергичности молодых людей. Чаще это вызывает у старшего поколения гордость за детей, но встречаются и такие родители, кто испытывает при этом чувство собственной неполноценности и позволяет чувству зависти стать разрушительным. Как правило, жизнь с такими родителями продолжает идти в привычном русле: бывают светлые и темные полосы, конфликты, смех, веселье, стрессы и огорчения — целый калейдоскоп семейных переживаний. Ревнивый родитель показывает свое истинное лицо, лишь когда ребенок получает шанс сделать что-то особенное, чем-то блеснуть. Обычно родители искренне радуются успехам ребенка и воодушевляются ими, но некоторые могут отпустить язвительное замечание, чтобы сбить пафос. Есть тонкая грань между «спустить с небес на землю» и демотивировать, и последнее случается, если родитель чрезмерно критичен к ребенку либо постоянно находит способ преуменьшить его достижения и убавить пыл. Многие родители поступают так автоматически: они не хотят ничего плохого, но идут на поводу установок «не раскатывай губу» и «никто не любит выскочек», которые им внушили еще в детстве. Чаще такие отношения возникают между людьми одного пола — отцом и сыном или матерью и дочерью, — вероятно, потому, что в этом случае «отражение в зеркале» кажется более знакомым, либо в силу семейной конкуренции, которая хорошо изучена даже на поведении животных.

Наверняка все, кто смотрел по телевизору передачу *The X Factor*\*, не раз удивлялись тому, как ведут себя родственники юных конкурсантов, болеющие за них в студии. Боль-

---

\* Британское телешоу, конкурс исполнителей-вокалистов. — *Прим. пер.*

шинство не скрывает возбуждения и нервозности, переживая за ребенка, некоторые готовят чадо к возможному провалу, а кто-то просто слепо воодушевляет, независимо от уровня таланта. Можно предположить, что эти люди ведут себя так же и в других семейных ситуациях. Некоторые твердо верят в визуализацию успеха, другие полагают, что если рассчитывать на худшее, то возможны приятные сюрпризы, а остальные считают: пусть будет что будет. При этом все они считают свои взгляды отражением объективной реальности.

Большинство из нас относятся к одной из трех категорий родителей:

- 1. Слепой энтузиаст.** Такие родители верят, что у них просто сказочные дети (иначе и быть не может), и отрицают любую критику в адрес своих отпрысков, пусть даже взвешенную и полезную. Энтузиаст полагает: чтобы помочь ребенку достичь успеха, достаточно убедить его, что он все делает правильно, а в любых неудачах виноват кто-то другой. Именно таких родителей большинство из нас мечтало иметь в детстве! «Не слушай их, золотце, они просто завидуют!»
- 2. Реалист.** Такие родители стараются не хвалить и не ругать ребенка сверх меры. Их эмоции подчинены рассудку. Реалисты слушают, размышляют, а потом говорят и делают то, что наиболее полезно в конкретной ситуации. Они пытаются убедить всех своим примером, что и обдумывать, и радоваться, и планировать, и рефлексировать лучше без чрезмерных эмоций. «Что ж, план интересный. А что ты будешь делать, если сложится вот так?»
- 3. Критик.** Такой родитель уверен, что единственный способ преуспеть в чем-либо — преодолевать собственные недостатки, а чтобы их преодолевать, недо-

статки нужно знать. Критики считают, что важная (пусть и малоприятная) часть родительского долга — указывать на такие недостатки, а также на потенциально слабые места, которые есть в любом плане. «Знаешь, если взглянуть на твой поступок с точки зрения Элли, а не с твоей, то я тоже считаю, что ты повел себя как эгоист».

### **Категории родителей**

Важно понимать, что роль родителя меняется в зависимости от обстоятельств. Только вы готовы поверить, что все хорошо, как идиллия рушится, а в самые суровые времена на ровном месте может возникнуть доверительная и радостная ситуация. Хороший родитель умеет быть и слепым энтузиастом, и реалистом, и критиком. Важно знать, когда и кем быть. В целом именно реалистический подход к воспитанию лучше всего учит молодого человека самостоятельно принимать решения и нести ответственность за результат. Но бывают случаи, когда не обойтись без безусловной поддержки либо, наоборот, без болезненной, но нужной встряски.

### **УПРАЖНЕНИЕ: Какой вы родитель?**

Ознакомьтесь со следующими ситуациями и постарайтесь быстро ответить, как бы вы на них отреагировали. Выберите один из вариантов — А, В или С.

#### **Вопрос 1**

Сын или дочь приходит из колледжа/университета в крайнем воодушевлении и говорит, что попал(а) вместе с 99 сверстниками в шорт-лист на получение престижной учебной премии. Если удастся ее выиграть, то открывается перспектива отправиться на эти деньги в месячное путеше-

ствие по Южной Америке вместе с пятью другими победителями, которых отбирают по всей стране. Вы:

- А. Подробно расспрашиваете обо всех деталях и желаете удачи.
- В. Прыгаете от радости, кричите: «Молодец, дай пять!»
- С. Указываете, что 99 конкурентов — это очень много, и шансы на победу пока еще очень невелики. Кроме того, отмечаете, что в Южной Америке полно опасностей и, может быть, сойти с дистанции — не так уж и плохо?

## Вопрос 2

У вашего юного отпрыска личная драма. Целый месяц он(а) встречался (встречалась) с девушкой (парнем) — и тут болезненный разрыв. Он(а) просто без ума был(а) от своей любимой (любимого), щедро одаривал(а) ее(его) вниманием и эмоциями. Более того, он(а) был(а) уверен(а), что и родители не менее высоко оценивают избранницу (избранника). Вы:

- А. Выслушаете ребенка столько раз, сколько потребуется. Посочувствуете ему, а когда душевная рана немного затянется, подскажете, как оправиться от этой ситуации.
- В. Будете клясть «бывшего/бывшую» на чем свет стоит. Станете убеждать ребенка: «Ты просто чудо, ты не заслуживаешь, чтобы с тобой так поступали». Скажете: «Загляну-ка в гости к этой сволочи, вправлю ей (ему) мозги».
- С. Объясните ребенку, что невелика потеря, а если открываешь душу кому попало, неудивительно, что тебя обижают. Посоветуете в следующий раз осторожнее сближаться с человеком, если не хочешь спугнуть его.

### Вопрос 3

Ваш угрюмый и недружелюбный сосед пожаловался, что у вас дома часто играет громкая музыка, причем как раз в те часы, когда вас, по-видимому, нет дома. Вы:

- A. В кругу семьи поговорите о том, какой уровень шума допустим дома в разное время суток, какую аппаратуру можно включать с какой громкостью. Например, условитесь, что телевизор в спальне после десяти вечера можно слушать не выше чем на «шестерке», а после полуночи — не выше чем на «тройке».
- B. Скажете соседу, чтобы проваливал, и заявите, что в вашем доме все члены семьи имеют право делать что им заблагорассудится, — по крайней мере, пока они в здравом уме. А они, насколько вам известно, в здравом уме.
- C. Объясните взрослому отпрыску, что нехорошо обижать соседа, тем более что это вам пришлось отдуваться за громкую музыку. Пристыдите сына/дочь, скажете, что он(а) ведет себя эгоистично и нечестно по отношению к вам и к соседу. Скажете, что такими поступками в ваше отсутствие сын/дочь только подрывает ваше доверие.

### Вопрос 4.

Молодой сын (молодая дочь) решил(а) впервые самостоятельно приготовить обед для всей семьи. Меню было выбрано чересчур изысканное, и блюда вышли холодными или недоваренными, но сын/дочь явно хотел(а) произвести впечатление. Он(а) немного разочарован(а), что обед получился не слишком аппетитным. Вы:

- A. Скажете, как вы им(ею) гордитесь. Отметите кулинарные амбиции и креативность. Уверите сына/дочь,

что все понравилось, и попросите остальных домашних это подтвердить. Подскажете, как в следующий раз не допускать мелких огрехов.

- В. Признаетесь, что ничего более вкусного вы в жизни не пробовали. Съедите все дочиста, пусть даже через силу. Если заметите, что отпрыск разочарован, скажете, что напрасно и что обед получился просто замечательным.
- С. Подробно обсудите с сыном/дочерью, что получилось хорошо, а что могло бы быть лучше. Скажете, что нужно лучше следить за временем, поможете спланировать готовку так, чтобы разные блюда поспевали одновременно.

### Вопрос 5.

Ваш взрослый сын (взрослая дочь) куда-то спешно отлучился (отлучилась) из дома. Не помыл(а) после завтрака свою посуду, оставил(а) на кухне беспорядок. Повсюду валяются бумажные полотенца, одежда, журналы, книги, газеты. Убирать все это придется вам. Вы:

- А. Пошлете ему (ей) SMS, где попросите его (ее) обязательно все прибрать прежде, чем вся семья вернется домой вечером, даже если для этого ему (ей) придется немного перекроить планы.
- В. Немного расстроитесь, но вскоре признаете, что молодость бывает раз в жизни. Быстро наведете элементарный порядок, а все остальное решите сделать уже после работы.
- С. Все приберете с чувством глубокого негодования, а когда чадо наконец зайвится домой, отругаете его (ее) за эгоистичность, пожалуетесь, как у вас много дел и как несправедливо, что ребенок вырос, а за ним по-прежнему приходится убирать.

### Вопрос 6.

Вашему сыну 17 лет, и он просит у вас разрешения устроить вечеринку на свой 18-й день рождения. Он собирается пригласить домой всего 15 друзей, но хотел бы, чтобы родители в праздничный вечер куда-нибудь ушли. Вы:

- A. Всей семьей обсудите, как это можно сделать. Попросите сына уложиться в разумный бюджет, подумать о том, как подготовить дом к торжеству. Может быть, нужно вынести какие-то вещи? Сколько людей потребуются пригласить для перестановки, кто будет этим заниматься? Напомните сыну о правилах безопасности и объясните, как следует поступать в случае форс-мажора. Посоветуйте обдумать, что еще нужно сделать: предупредить соседей о шумной вечеринке, убедиться, что на праздник придут только приглашенные, четко определить места для курения, позаботиться о домашних животных и сохранности ценных вещей.
- B. Воодушевитесь тем, что дитя хочет отпраздновать день рождения дома — как же много для него значит семья! Решите, что поскольку вы доверяете сыну и никогда этого не скрывали, то, конечно, оставите его с друзьями и сами тоже развеетесь в этот выходной.
- C. Наотрез откажете.

Какой вы родитель?

**Большинство ответов** — А. Вы по натуре родитель-реалист. Вы добры, вдумчивы, умеете воодушевить ребенка, но также замечаете любые возникающие проблемы. Вы помогаете ребенку самому справляться с трудностями, а не делаете все за него. Вам важнее польза для ребенка, чем собственная популярность в его глазах или благосклонность с его стороны.



**ПЛЮСЫ:** ребенок может довериться вам, поделиться с вами своими проблемами, так как уверен, что вы его услышите.

**МИНУСЫ:** дети не всегда будут считать вас «классным», возможно, они примут вашу последовательность за предсказуемость и решат, что вы немного занудны.

**Большинство ответов — В.** Вы по натуре слепой энтузиаст. Вы безусловно принимаете сторону ребенка, независимо от обстоятельств. Что бы ни сказал или ни сделал ребенок, вы его поддерживаете. По вашему убеждению, лишь вы сами имеете право критиковать его, да и то редко. Вы позволяете ребенку все, что ему заблагорассудится, и целиком и полностью его одобряете.

**ПЛЮСЫ:** с точки зрения ребенка вы не родитель, а мечта. Вы бесконечно отзывчивы и всегда приходите ему на помощь, в случае чего на вас можно переложить проблемы, чтобы успешно выйти из сложной ситуации. Ваш ребенок всегда будет в вас нуждаться и стремиться, чтобы вы были рядом.

**МИНУСЫ:** ваш ребенок может так никогда и не повзрослеть, поскольку вы не приучаете его к ответственности. Существует разница между самолюбием и самолюбованием, и именно дети слепых энтузиастов могут иметь завышенное представление о себе и чувствовать превосходство над окружающими. Возможно, такой ребенок не научится сочувствовать другим и заботиться о них, не сможет воспринимать какую-либо критику в свой адрес, будет противостоять правилам и авторитетам.

**Большинство ответов — С.** Вы — родитель-критик. Вы часто указываете на недостатки окружающих (иногда очевидные),

поскольку уверены, что для самосовершенствования нужно уметь замечать такие вещи. Ваша цель — помочь своим детям стать лучше, но, возможно, вы склонны слишком изводить их.

**ПЛЮСЫ:** знать границы своих возможностей и дозволенного — полезно. Дети и подростки добиваются многого, если растут в атмосфере, где четко известно, что хорошо и что плохо. Вы верите в правильность своей позиции и стараетесь придерживаться ее, пусть иногда это бывает непросто. Вы призываете ребенка думать об окружающих, а также о том, какова истинная польза всех его поступков, учите мыслить масштабно, не отвлекаясь на мелочи и эмоции.

**МИНУСЫ:** вы очень строги, вашим детям даже может показаться, что они все на свете делают неправильно. Вы можете заметить, что дети склонны лгать вам или что-то от вас скрывать, чтобы не нарваться на вашу критику. Вряд ли они будут делиться с вами своими проблемами и рассказывать о жизни, так как вы всегда подмечаете их промахи. Если вы часто их «пилите», то дети просто перестанут слушать и к подростковому возрасту научатся игнорировать вас.

### **Каким должен быть идеальный родитель?**

Полагаем, вы согласитесь, что идеальный родитель должен быть в основном реалистом, но иногда становится слепым энтузиастом, а если потребуется — и критиком. Учитывая, что родители всех трех типов обычно считают себя реалистами, в этой книге мы рассматриваем все случаи с разных точек зрения, в том числе и с точки зрения того, как все должно быть на самом деле.

Часто родители хотят знать, по каким признакам можно понять, что они все делают правильно. Простой ответ

таков: успешный во всех отношениях ребенок — это заслуга успешного родителя. Мы считаем успешным того, кто добивается целей на своих условиях, в интересующих его областях, несмотря на какие-либо ограничения. Сделать блестящую карьеру, отдалившись при этом от собственных детей и супруга, не значит достичь успеха. Настоящий успех предполагает, что вы смогли выстроить крепкую любящую семью, сохранить хорошие отношения с окружающими, вырастить счастливых здоровых детей, а также внести свой вклад в всеобщее благополучие. Не столь существенно, кем именно станет ваш ребенок — медиамагнатом, продавцом в супермаркете, высококлассным хирургом, водопроводчиком или владельцем малого бизнеса. Важно, чтобы он реализовал свой потенциал, не прекращал открывать для себя новые возможности, продолжал личностное развитие, вел осмысленную жизнь и был любим, умел дарить и принимать любовь и близость. Стартовые условия для достижения этих целей бесконечно разнообразны, но правильный результат всегда одинаков.

#### КЕЙС: ДЭНИЕЛ, 22 ГОДА

Дэниел — средний ребенок в семье с тремя детьми. Его старший брат Майкл в настоящее время работает в США, он — восходящая звезда в крупной транснациональной корпорации. Младшая сестра Дэниела, Эмили, — студентка университета, изучает право. Карла, мать Дэниела, — успешный дизайнер интерьеров, у нее есть своя фирма. Отец руководит компьютерной компанией, занимающейся разработкой программ.

Дэниел поздно начал говорить и в начальной школе учился неважно. Он был несобранным, ему нелегко давались чтение и письмо. В семилетнем возрасте Дэниелу поставили диагноз «дислексия». Он рос общительным и добрым мальчиком, но из-за проблем в учебе был немного не уверен в себе. Стар-

ший брат ходил в ту же школу и был круглым отличником, поэтому и к Дэниелу учителя предъявляли высокие требования. От этого мальчику было тяжело.

В 16 лет Дэниел бросил школу и устроился на почасовую работу уборщиком в офис. Он провел на этой работе два года, после чего в течение года учился на дневном отделении местного колледжа, готовясь к сдаче экзамена на получение сертификата о среднем образовании. Успешно сдав этот экзамен, он устроился на работу в большой спортивный магазин.

Родители во всем безусловно поддерживали Дэниела и много сделали для того, чтобы помочь ему справиться с низкой самооценкой. Когда Дэниелу исполнилось 18, его девушка переехала жить к нему, так как решительно хотела покинуть родительский дом. Молодые люди встречались с 17-летнего возраста. В настоящее время подруга Дэниела работает в отделе косметики в местном универмаге.

Дэниела порекомендовали на должность руководителя отдела, и сейчас он проходит повышение квалификации — изучает в колледже математику, совмещая учебу с работой. В 20-летнем возрасте Дэниел с девушкой переехали от родителей в отдельную однокомнатную квартиру, которую приобрели в общую долевую собственность по программе местной жилищной ассоциации. Родители искренне гордятся Дэниелом и всеми его достижениями, поддерживают близкие отношения с ним. Они часто ходят друг к другу в гости, вместе бывают в кафе и на разных мероприятиях.

Дэниел тесно общается с сестрой, они часто перезваниваются и навещают друг друга. Со старшим братом отношения у него более натянутые. Родители считают, что у Майкла дела идут не так хорошо, как у Дэниела.

Мать и отец Дэниела, как и большинство родителей, одинаково любят всех своих детей. Но они смогли воспитать

каждого ребенка как самостоятельную личность с собственными потребностями и навыками. Все дети из этой семьи могут идти к успеху своими путями, не конкурируя друг с другом.

Часто бывает, что яркий и успешный брат доминирует над остальными братьями и сестрами, которые в тени его славы чувствуют себя на вторых ролях. Дэниел смог этого избежать. Он убедился, что усердный труд позволяет достичь успехов, вполне сравнимых с достижениями брата и сестры, но, кроме того, Дэниел научился ставить собственные цели. А достигнутая цель, какой бы она ни была, всегда окрыляет.

Возможно, Майклу еще нужно научиться достигать целей и позволить самому себе эти цели иметь. Пока он пытается соответствовать чужим стандартам, играя на поле, где царит очень жесткая конкуренция. При этом он не задумывается о личном счастье и удовлетворении. Всякий раз, когда он оказывается близок к достижению цели, она от него чуть-чуть отодвигается. Цели Майкла — это социальный статус, деньги и престиж, а ведь известно, как трудно всего этого достичь. Если человек делает мерилom успеха деньги, то ему почти наверняка всегда будет их не хватать.

## **ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН ДЛЯ ВАС**

В этой книге мы говорим о времени перемен, в котором живем, а также о переменах, происходящих в жизни наших взрослеющих детей и семей в целом, но не следует забывать и о переменах для нас как для родителей, ведь эта роль постепенно перестает быть для нас главной и определяющей. Эмоционально мы никогда не перестаем быть родителями, но в повседневной жизни родительские обязанности все заметнее отходят на второй план.

В этот период важно вспомнить о себе как о личности, о своих желаниях, о том, что для нас важно. Когда родительская роль претерпевает изменения, мы можем испытать чувство утраты, но можно взглянуть на ситуацию и иначе: мы становимся свободны, перед нами открываются новые возможности. Большинство людей, однако, испытывают при этом смешанные чувства.

Наша реакция на эти изменения (в частности, на постепенную утрату родительской роли) зависит от многих факторов. Тут важно, как мы вообще относимся к жизни и к переменам в ней. Выше мы уже говорили о трех категориях родителей: реалисты, слепые энтузиасты и критики. От того, к какой категории вы относитесь, зависит, как вы вступите в новую жизнь. Одни люди будут взвешивать все достоинства и недостатки сложившейся ситуации, ставить перед собой цели, строить планы. Другие увлекутся онлайн-знакомствами, отправятся в круиз, обновят гардероб или устроят в освободившейся комнате (которая раньше была детской) тренажерный зал. А третьи зациклятся на мрачных перспективах: как тяжело будет жить, как сложно, как грустно — сплошной негатив. Для кого-то перемены — это захватывающие приключения, для кого-то — вызов судьбы, а кого-то они пугают. Наше восприятие перемен зависит в первую очередь от того, какие эмоции у нас с ними ассоциируются. Если мы видим в переменах возможности, новый жизненный этап, то, вероятно, будем выбирать новые дороги творчески и с энтузиазмом. Если же подходим к переменам со страхом и опаской либо видим в них лишь грядущие потери, то, скорее всего, будем стараться избегать их. Возникает и риск зависимостей (признаваемых или нет), тяги к комфортному поведению и приступов депрессии.

От нашего отношения к переменам зависит и то, как мы общаемся с повзрослевшими детьми. Если перемены нас