**У меня для вас плохие новости: любви к детям не существует как таковой». Как родители калечат своих детей**

 «Молодежь пошла не та», — ворчит старшее поколение. Нация вырождается? Конечно, нет. Но вопрос о том, как правильно воспитать детей, сегодня особенно актуален. Глаза разбегаются от различных «прогрессивных» методик. И родители впадают в крайности. Одни позволяют своим чадам практически все и потом удивляются, что к совершеннолетию ребенок вообще не приспособлен к жизни. Другие, наоборот, прикладывают все усилия, чтобы загрузить его по полной, считая, что главная задача — раскрыть многочисленные таланты своего отпрыска, не задумываясь о том, что фактически лишают его детства. И в том, и в другом случае намерения родителей самые благие, но они «залюбливают» своих детей настолько, что не замечают, как при этом калечат их. А есть ли золотая середина? Сегодня мы обсудим этот непростой вопрос с психотерапевтом Андреем Метельским.

**Кто это?**

 Андрей Метельский решает проблемы отцов и детей уже не один десяток лет. По образованию он врач-педиатр, подростковый психотерапевт, сексолог, помимо этого гештальт-тренер, сертифицированный тренер центра INTC, сооснователь Института современного НЛП. Перечислять регалии нашего собеседника можно достаточно долго. Но надо ли? Разговор с Андреем с самого начала оказался непростым, неудобным и немного пугающим. Попробуйте примерить его мысли и опыт на себя. Мы уверены, что они заставят вас взглянуть на свою жизнь совсем с другой стороны.

**— Начнем с главного. Действительно ли мы калечим детей своей любовью?**
— Для того чтобы разобраться в этой сложной теме, давайте определимся с базовыми понятиями. Боюсь, многим родителям будет сложно воспринять их, наверняка это будет неприятно. Родители детей не любят. То, что подразумевается под термином «любовь к детям» в быту и в психологии, — это привязанность. Любовь — это некое внутреннее состояние, которое просто есть, я могу переживать его, но оно ни на кого не может быть направлено. А значит, любовь не может быть к кому-то или чему-то. Поэтому то, что мы на протяжении всей жизни испытываем по отношению к своим детям, — это привязанность, причем она сродни привязанности к бутылке, машине, сигаретам и так далее.

 Родители не любят ребенка, родители любят себя в ребенке. Все мы стремимся к тому, чтобы наш отпрыск стал успешным в тех областях, где мы не состоялись. Какие игрушки мы дарим ребенку? Чаще всего те, в которые сами не поиграли в детстве. Точно так же мы любим себя в какой-то машине, навешивая на нее спойлеры, делая тюнинг и хвастаясь перед друзьями: «Смотри, какая у меня крутая тачка!» Точно так же мы любим супруга или супругу — не этого отдельного человека, а себя в нем: «Смотрите, какая длинноногая блондинка со мной ходит. Это не она такая классная, а я крутой, потому что она выбрала меня». Я, конечно, утрирую, но…

 Для того чтобы полюбить ребенка, надо в первую очередь научиться любить себя. Отчасти это довольно избитая фраза, но большинство людей не понимают ее глубины. Беда в том, что все мы себя не любим, и здесь получается парадокс: как можно в этом случае любить кого-то, ведь у вас просто нет модели поведения! Полюбить себя — это четко осознавать свои потребности и не заменять их суррогатами и зависимостями. Например, у меня сейчас потребность во внимании — и я пойду искать этого внимания, вместо того чтобы покурить или выпить. Если мы начинаем транжирить деньги, это обозначает только одно — что мы подсознательно чувствуем недостаток самолюбви и пытаемся его — опять же суррогатно — возместить. Если я себя люблю, мне, по большому счету, практически ничего не надо. Это будет утверждение, которое очень близко к истине. Будда не зря говорил: у человека с рождения есть все, что ему нужно.

 А вот вам еще один неприятный факт: детей рожают из-за одной-единственной мотивации — страха смерти. Если бы мы были бессмертны, то, скорее всего, не было бы ни семей, ни детей. Зачем? Ведь тогда нет смысла думать о том, чтобы тебя помнили, не надо задумываться о «следе, который ты оставил».

 Так вот мы рожаем детей для того, чтобы продолжиться в них, получить суррогат бессмертия. Именно поэтому мы начинаем «залюбливать» сыновей и дочерей помимо их воли: отдавать в бесконечные, совершенно им ненужные кружки и секции, мучаем их тотальным контролем. И вроде бы мы хотим, чтобы они были успешными, но на самом деле это не так. Потому что, если смотреть беспристрастно, мы стараемся заменять своим видением их уникальную жизнь. Мы не можем признаться себе, что сын или дочка — это совершенно отдельный человек, и отчаянно хотим увидеть в них продолжение себя любимого. Мы готовы искалечить ребенку всю его дальнейшую судьбу, лишь бы хоть на немного продлить существование на планете частицы себя как личности.

**— Как-то тема, которую мы обсуждаем, со старта разрослась до вселенского масштаба…**
— О масштабах задумайтесь на простом примере. Когда вы вступаете в любой контакт с ребенком, задайте себе вопрос: то, что я сейчас делаю, совершается для того, чтобы он был успешен, или для того, чтобы я был спокоен или потешил свое эго? По большому счету, это единственный вопрос, которым должны задаваться родители, когда они занимаются воспитанием. Думаю, процентов 80—90 из нас найдут в себе силы, чтобы признаться: в первую очередь мы думаем о собственном спокойствии.

 Давайте начнем с простейших вещей. Когда наш трех-четырехлетний карапуз лазит во дворе по горкам и качелям, мы постоянно одергиваем его. Исходя из чего? В первую очередь исходя из собственного спокойствия. Да, ребенок, возможно, упадет, и ему будет больно. Но ведь это его жизнь! Как иначе он получит базовое и правильное представление о мире, не набив своих синяков и шишек? Естественно, все хорошо в разумных пределах. Зная из своего опыта, что некоторые действия могут гарантированно привести к травме, мы предупреждаем их. Если вы уважаете ребенка, то таких запретов не будет много.

**— А как же материнский инстинкт, сердце, которое болит за свое чадо?**— О чем я и говорю. Не о сыне вы думаете, а о своем больном сердце. И при этом пытаетесь ребенку заменить его жизнь. Классическая метафора современного воспитания — крик в песочницу: «Сеня, иди домой!» — «Мама, я что, замерз?» — «Нет, ты проголодался!» Родители у нас лучше ребенка знают, что ему надо. Но ведь это не так! Каждый ребенок рождается как отдельная личность, у него есть своя миссия на этой земле, свое предназначение. Мы эту миссию знать не можем, но при этом упорно ребенка «воспитываем». Бред!
Любовь к ребенку подразумевает уважение. Я уважаю любое его решение. Да, я могу предположить, что это решение может привести к не очень хорошим последствиям, и я предупрежу его об этом.

 **— И позволите выбирать?**

— Вот как раз здесь — главная ошибка. Позволить выбирать — это опять распоряжаться собственностью. Повторяю: я уважаю его выбор. Лингвистически все очень точно отражается.

**— Ребенок говорит: «Мне надоела школа, я не хочу туда ходить…**»
— Пусть не ходит!

**— Вы представляете себе последствия?**

— У меня были такие подростки. Они осознанно отказались от школы, и я рекомендовал родителям не препятствовать им в этом. Вот, например, яркая ситуация. Подросток учился в каждом классе по два года, был двоечником, дрался, был совершенно неуправляемым. После нашего тренинга мать пришла домой и передала ему ответственность за свою жизнь. То есть сказала: поступай так, как считаешь нужным. Он в этот же день ушел из школы. Через неделю он устроился на работу, а еще через месяц по собственному желанию принес документы в вечернюю школу. Парень неплохо зарабатывал, стал в итоге отличником, а сегодня он довольно известный режиссер в Москве. Ему передали ответственность за свою жизнь, и он построил ее так, как хотел…

**— То есть родители зря думают, что они могут выступать в качестве «сдерживающего фактора»?**

— Я много лет работаю с семьями — родителями и детьми. Могу вам сказать: если ребенка уважают и понимают, что ему надо отдать право на собственное развитие, он всегда вырастает гениальным, творческим, гибким. Умный родитель должен быть очень внимательным, наблюдать за тем, что хочется ребенку. Если моему сыну в два года нравилось сидеть у меня на руках и считать проезжающие машины, я стоял с ним по 20—40 минут, понимая, что в будущем это пойдет ему на пользу. Когда сын пошел в первый класс, он уже складывал в уме двузначные числа.

 Кого-то из родителей напрягает, что ребенок целый день бегает как дурачок с палкой. Родители, это же прекрасно! Вспомните себя в детстве! Найденная палка для ребенка — это целый мир: копье, автомат, штурвал самолета и многое другое. Почему мы заставляем ребенка, нашедшего на улице палку, тут же бросить ее? Он же благодаря ей мир выстраивает, творит, развивает фантазию и интеллект.
 Мир психологии детей — вообще очень интересная штука. Я даже скажу вам, что привидения или несуществующие друзья, с которыми общается ребенок, — это далеко не глупости. Почему мы категорично заявляем, что ничего этого нет? Для ребенка есть, он благодаря этим «фантомам» метафорически развивается, обучается, избавляется от каких-то своих страхов. Даже я, как психотерапевт, далеко не всегда знаю, какую проблему сейчас решает мозг ребенка, придумывая себе каких-то союзников.

**— Не перерастет ли рано или поздно уважение выбора во вседозволенность?**
— В психологии есть понятия внутренней и внешней референции — это полярности, которые мы выстраиваем в своей системе ценностей, и система ценностей, которая влияет на нас извне. Ребенка нужно научить внутренней референции. Собрав информацию вовне, он должен уметь принимать при этом решение самостоятельно. Научиться этому он может только на практике, ощутив свободу. Вот вам пример на пальцах, опять же из моей личной жизни. Своему сыну я даю карманные деньги. Мы зашли в магазин с пирожными. Вижу, что ребенку доставляет удовольствие не только съесть сладкое, но и самостоятельно посчитать нужную сумму, достать ее из кошелька. И вот продавщица говорит сыну: «Смотри, малыш, вот это пирожное самое вкусное, с творожком!» Сын поднимает на нее глаза и заявляет: «Спасибо, но я, вообще-то, читать умею». В этот момент я понял, что все делаю правильно, что у него есть внутренняя референция. Даже если ему предложат наркотики, то вряд ли это прокатит: он научился принимать решения сам.

 Внутренняя референция дает очень многое, порой совершенно неочевидные вещи. Например, позволяет оставаться здоровым: мы просто не поведемся на «рекламу» гриппа. Когда я работал педиатром, заметил интересную тенденцию: эпидемия гриппа начинается через неделю после того, как в газетах и метро пошла реклама противогриппозных препаратов. Люди без внутренней референции, читая симптомы, уже готовы к ним, настраиваются на них. И вот — болезнь появилась!

 Внутренняя свобода, конечно, подразумевает определенные рамки. Помните основное правило жизни, которое проповедовали хиппи в семидесятых годах прошлого века? «Делай, что тебе нравится, не мешая другим». На мой взгляд, очень правильная мысль. Ребенку стоит объяснять, что его свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека.

**— Сейчас очень модна тибетская модель воспитания ребенка, которая гласит, что до пяти лет надо обращаться с ним как с царем, с пяти до десяти — как с рабом, а после десяти — как с равным. Временны́е рамки могут колебаться, но общая идея понятна. Как вы к этому относитесь?**
— Здесь стоит понимать, что в некоторых вопросах у ребенка попросту нет базы, опираясь на которую можно принимать решения. Поэтому стоит задаться вопросом: а до того, как все позволять, вы обсудили, что правильно, а что нет? Вы обыграли ситуации, рассказали о последствиях того или иного поступка? Без этой базы внутренняя свобода как-раз таки вырастает во вседозволенность.
Это, на самом деле, огромная беда. Родители часто говорят о проблемах в общении с детьми, при этом они с ними не разговаривают сами! Моя позиция в этом плане четкая: с ребенком надо разговаривать на равных, не сюсюкая, с первых минут жизни. И не рассказывайте мне, что сюсюкание — это проявление нежности. Знаете, как дети понимают, что их любят? Одним единственным способом — через глаза. А теперь вопрос родителям: как часто вы общаетесь с детьми, глядя им в глаза с любовью? Бо́льшая часть общения выглядит так: ребенок что-то лопочет, а мы отвечаем ему через плечо. При этом мы физически находимся на разных уровнях: мы выше, ребенок ниже. О каком равноправии и взаимопонимании можно говорить? Почему вы удивляетесь, что в конце концов ребенок перестает вас слышать?

 Идем дальше. Давайте подумаем: когда большинство родителей смотрят в глаза ребенку? Правильно — когда ругают. Мол, ты натворил что-то, теперь смотри мне в глаза. Самый важный канал общения превращается в инструмент подавления. Логично, что после этого у себя на приеме, на улице — да везде я вижу людей, которые стараются не встречаться с тобой взглядом.

*Это идет из детства! Канал перекрыт, более того — создан негативный якорь: «Если мне смотрят в глаза, значит, сейчас будут разоблачать».*

Если вы ругаете ребенка — отвернитесь. Не зря раньше ставили в угол.

А теперь практический совет. Как создается основа для принятия ребенком решения? Он задает вопрос, вы опускаетесь до уровня его глаз (или садите его на стол) и ведете равноправный диалог.

 Когда я работал психотерапевтом в диспансере, ко мне очень часто приводили детей, которые заикаются. В 80% случаев я мог помочь фактически таким же простым советом. Как только ребенок обратился к вам, бросайте все и слушайте его внимательно: больше в этот момент для вас в мире ничего не существует!

*Заикание — чаще всего не испуг, как говорят бабки, которым надо деньги зарабатывать, а неудовлетворенность ребенка в общении.*

Он хочет донести до родителей мысль, задать вопрос, а его не слышат. Или слушают, но только начало монолога (что происходит еще чаще). И вот ребенок, стараясь успеть высказаться, говорит все быстрей, но его речевой аппарат еще до конца не сформирован. Вот он и начинает заикаться. А дальше пошло по кругу, как снежный ком. Ребенок заикается, говорит медленнее, родители еще меньше слушают его и так далее.

 Так вот в большинстве случаев родители, которым хватило мудрости и терпения выполнить это простое условие, снимали заикание максимум за месяц.
Дети не несут ахинею, они мудрые, и я настоятельно рекомендую внимательно слушать их. О какой любви к ребенку можно говорить, если мы не уважаем его мнение, его мысли, его мир. Пускай нам кажется, что все, о чем спрашивает ребенок, — это банальность, помните, что для него мир — это череда открытий. Не ставьте во главу угла «учить», концентрируйте свои силы на «слушать».

**— Какие признаки в поведении ребенка должны заставить родителей беспокоиться?**
— Любые. Меня пугает, что в наш просвещенный век многие родители считают, что нервный тик, энурез и заикание — это болезни, не имеющие никакого отношения к психологическому здоровью ребенка. Я же уверен, что любая болезнь ребенка — это повод задаться вопросами: «Что я делаю не так? Что происходит в наших взаимоотношениях?» В подавляющем большинстве своем дети — очень здоровые и сильные существа, которые «уходят в болезнь» в первую очередь из-за психологических проблем.

 Конечно, относятся к тревожным симптомам и любые поведенческие вещи, которые выходят за рамки признанных в обществе правил. Короче, если тебе просто что-то не нравится в ребенке, уже стоит идти к психотерапевту или психологу и разбираться в ситуации.

 **— По большому счету, получается, что к специалистам пора идти практически всем родителям?**

— Да. А все потому, что в стране нет института правильного воспитания, у нас не учат, как быть родителями. Поэтому все «косяки», которые были во взаимоотношениях с нашими родителями, мы проецируем на своих детей, добавляя еще и собственные. Причем в подавляющем большинстве случаев работать с психиатром должны именно родители, а не дети. За многие годы моей работы в детско-подростковом психиатрическом диспансере мне редко попадались случаи, когда действительно надо было целенаправленно работать с ребенком. Чаще всего достаточно было скорректировать поведение родителей. Ребенок — это лампочка, индикатор того, что в семье что-то не так. Смысла лечить его нет, пока не изменились условия в семье. Иначе получится как с тем самым текстом, который я набрал на компьютере, распечатал и нашел ошибки. Вместо того чтобы исправить эти ошибки, я с упорством маньяка продолжаю выводить все новые и новые копии на принтер в надежде, что это исправит ситуацию…

 **— Может ли родитель посмотреть на свои поступки беспристрастно и скорректировать что-то самостоятельно?**
— Конечно, нет. Система не может изменить сама себя, ее меняют только выходя за пределы. Идеальное решение — работа со специалистом. Как вариант: обратитесь за советом к человеку, заслуживающему вашего доверия, который успешен в общении со своими детьми.

**— Насколько детский сад и школа помогают в воспитании детей?**
— Никак не помогают. Мы, родители, воспитатели и учителя, уже давно запутались и забыли две простые вещи. Школа и детский сад — учат, семья — воспитывает. Эти две сферы никак не должны пересекаться. И лично я уверен, что школа не имеет никакого права воспитывать вашего ребенка, а вы не должны заниматься его домашними заданиями. Когда мне на родительском собрании объясняли, как надо заполнять ту или иную тетрадь, я удивлялся: «А зачем вы мне все это рассказываете? Обсуждайте с сыном: он же ученик». Я самоустранился от процесса обучения, и, как показала практика, это очень полезно. Учителя поначалу были шокированы подобной позицией, но очень скоро они поняли, что я непреклонен, и мы находим общий язык.
Я не говорю, что полностью равнодушен к происходящему в школе у ребенка. Если он попросит у меня помощи с домашним заданием, я сделаю все, что смогу. Но только в этом случае. Я не проверяю дневники, в свое время объяснил старшему, как подделывать свою подпись, и не знал беды. Не то чтобы я учил ребенка врать, просто я объяснил ему, что в современном мире есть условности, которые мы вынуждены соблюдать.

 **К слову, я вообще считаю, что если ходить и на родительские собрания, то обязательно с ребенком. Это же его учеба, его жизнь, его проблемы. Как можно обсуждать их без того, для кого это важнее всего?**
Школа и детский сад, помимо образования, отчасти выполняют лишь еще одну функцию — социализации ребенка. Она дает модели того, как взаимодействовать с другими людьми, с обществом, с авторитетами. Те модели, которые порой строятся в наших учреждениях образования, здоровыми и нормальными я не считаю. Поэтому компромиссы со школой должны иметь максимум формальный характер.

 **— Родители очень боятся, что их ребенок попадет в плохую компанию, как итог — криминал и наркотики. Есть ли практические советы, позволяющие уменьшить риски?**

 — Если такие вопросы возникают, то вы уже задавили своего ребенка, полностью подавили его личность. Вспомните, о чем мы говорили: если вы воспитываете в своем ребенке внутреннюю референцию, то в любой компании он будет лидером, и опасений относительно того, что на него кто-то повлияет, не должно возникать вообще.

Если внутренняя референция отсутствует, единственное, что я могу предложить, — это тренинги с профессионалами. Вам надо научиться передавать ребенку ответственность за его жизнь, тогда, по моему опыту, все нормализуется: сын или дочь начнет думать о последствиях, и в этом случае они, как правило, уходят из плохих компаний.

 И помните, что наркотики в жизни ребенка появляются тогда, когда отсутствует взаимоуважение в семье и есть попытка тотального контроля со стороны родителей. Ведь те, кто продают наркотики, целенаправленно ищут таких проблемных подростков и предлагают им «свободу». В наркоманскую компанию и в секты затягивают как? Человеку говорят: «Здесь тебя примут таким, какой ты есть». Представляете, как это жутко звучит для родителей? То есть они своего ребенка так не воспринимают? Получается, что так оно и есть.

 Для кого-то станет новостью, что после пяти лет ребенок сформирован и влиять на его характер мы можем очень опосредованно. Что делать? Во-первых, совершенно бесполезно испытывать чувство вины по поводу упущенных возможностей. Воспринимайте ситуацию философски. все, что вы могли сделать, вы сделали. А сейчас передавайте своим детям ответственность за собственную жизнь. Делайте это поэтапно, если страшно сразу. То есть если вы передали ответственность за мытье посуды, чашки и кружки сына или дочери вы больше не моете. Если передали ответственность за уборку в комнате, то больше вы никогда не заглядываете в нее с целью проверить на наличие бардака и ни разу не напоминаете об уборке.  Поначалу бардак в комнате будет, поверьте. Первое время вас будут проверять: насколько искренне вы передали ответственность? И когда понимание того, что все серьезно, придет (на это уходит обычно от двух недель до двух месяцев), ребенок примет решение, как ему жить дальше. Если вся остальная квартира содержится в чистоте, а посуда помыта, с практически стопроцентной вероятностью могу утверждать, что и в комнате ребенка в какой-то чудесный день вы увидите перемены к лучшему. Возможно, это будет другой порядок, не близкий вам. Это будет его порядок, и ему в нем будет комфортно. Но ведь именно этого мы и добиваемся.