***Беседа 1.* «Родительская сила» — это знание своих прав или умение их правильно применять?**

Чаще всего при общении со своим ребенком родители применяют «родительскую силу». Общение между подростком и родителями означает взаимопонимание: большая часть энергии при конфликте уходит на попытки выявить суть проблемы, а не на стремление доказать свою правоту. Отстаивание своих прав — это нечто большее, чем умение говорить. Это желание достичь такого соглашения, от которого могли бы выиграть все заинтересованные стороны. Настойчивость возникает из осознания собственного достоинства и понимания того, что каждый человек обладает определенными правами. Источник «родительской силы» заключается в настойчивом подходе.

Вопрос о правах особенно важен в отношениях между родителями и их детьми-подростками, поскольку вокруг него возникает много конфликтов. Вот некоторые основные права родителей. Знакомясь с ними, подумайте о своем теперешнем положении. Хотите ли вы обладать этими правами? Лишены ли вы некоторых из этих прав? Если да, то кто в этом виноват?

*Право быть самим собой.*

Это одно из фундаментальных прав. Оно является очень важным, поскольку родители и подростки могут тратить впустую много времени, пытаясь переделать друг друга. Родителям хочется видеть своего ребенка умным, вежливым, ответственным, сговорчивым, в то время как подростку хочется видеть своих родителей терпимыми, щедрыми, не задающими лишних вопросов и всегда готовыми помочь. Ни одна из этих идеальных моделей не соответствует реальному человеку.

*Право на уважительное отношение к себе.*

Вы имеете право на то, чтобы к вам относились как к разумному, способному и равному человеческому существу. Это одно из тех прав, которое иногда бывает труднее дать, чем получить. Когда дела обстоят хорошо, нам легко уважать потребности других людей, но в условиях стресса становится трудно относиться с уважением даже к самому себе, не говоря уже об остальных. Как родителям вам может оказаться трудно уважать что-либо в вашем подростке, поведение которого кажется вам разрушительным. Точно так же и детям трудно уважать родителей, которым, по их мнению, «осталось уже совсем немного до старческого маразма».

*Право выражать свои чувства.*

Будучи родителями, вы могли привыкнуть к тому, что ваши дети обращаются с вами так, как будто у вас вообще нет никаких чувств. Вы могли даже поверить этому. Подход с позиции «родительской силы» опирается на ваше желание быть для своего подростка «настоящей личностью», а не символом власти. Ваши чувства являются важной составной частью реакций на окружающий мир; именно они делают вас «настоящей личностью». Определив свои чувства и приняв их, вы можете выражать положительные или отрицательные эмоции вместо того, чтобы сдерживать себя.

*Право выражать свои мысли.*

Вы имеете право отстаивать свое мнение, даже если оно не пользуется популярностью. Легко уступить давлению со стороны подростков, умеющих играть словами и приводящих остроумные аргументы в свою пользу. Их аргументы могут отличаться от ваших, но это еще не означает, что они лучше или хуже ваших.

*Право принимать решения.*

Вы имеете право говорить «да» или «нет», делая выбор и учитывая как собственные потребности, так и потребности ваших детей. Пытаясь быть хорошим отцом (или матерью), никогда не отказывающим своим детям, вы можете убедить себя в том, что они должны получать все, чего бы ни захотели.

*Право совершать ошибки.*

Большинство из нас вполне терпимо относится к ошибкам других людей. С другой стороны, мы можем очень требовательно относиться к себе. Особенно часто родители считают, что должны служить образцом для своих детей. Важно понимать, что, если вы *совершаете* что-то необдуманное или неправильное, это *не делает вас* неправым во всем и всегда, глупцом или неудачником.

*Право просить о том, чего вы хотите.*

Вы имеете полное право просить кого угодно о чем угодно, но, разумеется, вы не имеете права немедленно получить это. Тот, кого вы просите, имеет право решить, дать ли вам все, определенную часть или же отказать вам.

*Право на непонимание другого человека.*

Иногда подростков бывает очень трудно понять. Вам кажется, что их ценности значительно отличаются от ваших. Их поведение может быть необычным; даже их язык иногда бывает труден для понимания. Способность сказать «я не понимаю, почему ты...» еще не делает вас глупым человеком.

*Право изменить свое мнение.*

Подростки могут поставить вас в такое положение, когда приходится очень быстро принимать определенное решение. В результате недостатка времени или информации вы можете принять решение, о котором впоследствии пожалеете. Вы имеете право изменить свое мнение, а не цепляться за ошибочные решения.

*Право быть независимым от одобрения других людей.*

Потребность в одобрении является одной из важнейших составных частей пассивного поведения. С самых ранних лет жизни мы привыкаем к тому, что наши родители вознаграждают нас за «хорошее поведение». Мы быстро понимаем, что если взрослые одобряют наше поведение, то мы получаем благожелательную реакцию с их стороны. В результате мы можем по-прежнему зависеть от одобрения других людей, в том числе и наших детей-подростков.

Вы можете добавить к этим основным правам другие, которые кажутся вам важными. Можете не согласиться с какими-то из вышеперечисленных утверждений, но, наверное, согласитесь с тем, что по сути все указанные «родительские права» верны.

*Упражнение.*

Внимательно подумайте о том, какие из ваших прав могут игнорироваться подростком. Составьте список прав, наличие которых, по вашему мнению, привело бы взаимоотношения к паритету. Вот некоторые примеры, приведенные другими родителями в этом упражнении:

— право на личные отношения с моим партнером и друзьями;

— право на место и время для себя;

— право на вежливое отношение ко мне;

— право знать, кто приходит в мой дом и право решать, хочу ли я видеть у себя этих людей;

— право на бережное отношение к моим вещам;

— право на ответ;

— право на соблюдение наших договоренностей;

— право на определенную толику мира и спокойствия.

Составляя список, постарайтесь высказывать свои права вслух и отмечайте свои ощущения, возникающие при этом. Подумайте, кто может дать вам эти права?

Родители, которые с уважением относятся к своим правам, согласны с тем, что каждый человек имеет свои потребности, чувства и желания и обладает правом выразить их. Поскольку они различны, никто не имеет права на их безусловное удовлетворение. Если люди, живущие вместе, хотят удовлетворить хотя бы часть своих взаимных потребностей, они должны проявить готовность к переговорам и компромиссам. Отстаивание своих прав во взаимоотношениях подразумевает наличие разумных требований друг к другу.

Идея «родительской силы» прочно связана с настойчивостью. Источник личной силы находится в самооценке. Ваша самооценка не должна зависеть от одобрения детей. Вам следует принимать и понимать свои положительные и отрицательные качества, таким образом, вы научитесь принимать и понимать те же качества в своих детях. Вам не понадобится, подобно агрессивному человеку, подавлять других ради своего удобства. Вы будете уверены в своей способности открыто просить то, в чем вы нуждаетесь. Если время от времени вам будут отвечать отказом, вы не будете чувствовать себя обездоленным. Вы будете делать все возможное для нахождения разумного выхода из любого конфликта, однако не будете сильно огорчаться, если потерпите неудачу. Вы будете уважать свои права и права своих подростков.

Определив свои права, вы должны взять на себя обязательство отстаивать их. Одним из препятствий, которые вам придется преодолеть, является ваш страх перед ответной реакцией. Подростки могут вести себя настолько темпераментно, что это даже испугает вас, открыто проявляя свое недовольство и презрение либо замыкаясь в себе. Они могут искусно манипулировать вашими чувствами, стараясь настоять на своем. Но всегда помните о разумных пределах!