**Анализируйте свои действия и поступки**

*(ситуативный практикум)*

Как родители мы оказываем огромное влияние на развитие и становление личности своих детей — такое же, какое оказали на нас наши родители.

Ваша уверенность в себе является наиболее важным источником надежности для вашего подростка. В свою очередь эта уверенность во многом обусловлена опытом вашего собственного детства.

Корни сегодняшних проблем практически всегда находятся в прошлом. Личность вашего подростка сформировалась в результате опыта, который он успел получить к настоящему времени. С младенчества ваш ребенок пытался внести ясность в окружающий его мир и постепенно составил мнение о том, что он за человек.

Наряду с осознанием становления и развития нашего сценария детские воспоминания могут оказать нам неоценимую помощь в понимании наших детей.

Представим следующий случай и проанализируем его.

Девочка-подросток и ее мать о чем-то горячо поспорили. Спор закончился тем, что девочка обругала мать. Это могло бы расстроить любого, но в данном случае женщина обнаружила, что и по истечении нескольких дней не может избавиться от чувства горькой обиды. Ей хотелось понять, что могло столь сильно задеть ее, ведь они с дочерью часто ссорились, но никогда раньше слова не причиняли ей такую острую и продолжительную боль. Затем она поняла, что эта конкретная ссора очень напоминала ее собственную ссору с родителями, когда она была подростком. Она обругала родителей, когда они сделали ей суровый выговор за проступок. Она вспомнила, что в то время очень сильно хотела ранить чувства родителей, но думала, что ей это не удалось. Она была убеждена в том, что она мало значит для них, а следовательно, что бы она ни делала, ее поступки не могут глубоко задеть их. Лишь после нескольких мучительных дней после ссоры с дочерью она осознала, насколько сильно, должно быть, она обидела своих родителей.

В приведенном случае мать использовала свое воспоминание, чтобы лучше понять случившееся между ней и ее дочерью. Она осознала, что девочка сама сильно страдает от своей отчужденности, и ее собственное огорчение показалось ей незначительным по сравнению со страданием дочери. Именно разочарование в ней, в своей матери, заставило девочку разразиться криком и грубостью; при этом она, должно быть, испытывала чувства, очень близкие к чувствам матери, когда-то глубоко разочаровавшейся в собственных родителях.

Воспоминания могут помочь нам сострадать нашим детям и более терпимо относиться к ним. Но для этого нам нужно проявить желание оживить давние переживания, вспомнить забытые чувства.

Другая проблема, касающаяся отношений между подростком и родителями, заключается в том, насколько мы видим себя в своих детях. Многие эксперты по детскому поведению советуют родителям: лучшее, что можно сделать во время тяжелого разговора, — это оставаться спокойными и здравомыслящими. Конечно, это мудрый совет, но, как и многие другие советы, он оказывается практически бесполезным в пылу ссоры.

Наши дети очень близки и во многом подобны нам. Они несут в себе наши гены. Они реагируют на наше воспитание. Многие из нас очень упорно трудились, чтобы предоставить своим детям широкие возможности — то, чего нам могло не хватать, когда мы сами были подростками. Мы вносим огромный вклад в своих детей; следовательно, мы обычно восхищаемся, если видим в них те черты, которые нам нравятся, и расстраиваемся, обнаружив в них те проявления своей личности, которые нам не нравятся. Если нам в свое время пришлось упорно работать над искоренением этих проявлений, то мы расстраиваемся еще больше. Мы парим в небесах, когда наш ребенок хватается за возможность, подготовленную нами для него, но сердимся или приходим в замешательство, если эта возможность отвергается или игнорируется.

Трудно оставаться спокойным, если испытываешь очень глубокие чувства. Когда мы видим в своем ребенке нечто, расстраивающее нас, то, с чем мы боремся (или боролись) в самих себе, или наблюдаем, как он упускает ценную возможность, нужно понимать, что наше чувство обиды, разочарования или гнева обращено в большей мере на самих себя, чем на него.

*Упражнение.*

Подумайте о том, когда вы в последний раз сердились на своего отпрыска. Опишите его поведение несколькими фразами. Будьте по возможности объективны. Теперь спросите себя, не напоминает ли вам поведение подростка ваше собственное поведение в прошлом или представление о том, как следует себя вести по отношению к родителям.

Мы уже пришли к выводу, что практически невозможно сразу изменить к лучшему личность вашего подростка. С другой стороны, вы можете измениться сами, но для этого нужно сначала хорошо узнать себя и понять, что нужно изменить.