

Окружающие нас люди меньше всего интересуются нашей «Я-концепцией», но в той мере, в какой судьбы людей пересекаются, они (тоже чаще всего неосознанно) вынуждены считаться с «Я-концепцией» других — либо принимать ее, либо бороться с нею.

Психика душевно здорового человека представляет собой структуру, а не мозаику. Соответственно и «Я-концепция» не должна содержать несовместимые положения и кричащие противоречия. Беспричинная тревога, неуживчивость, подавлен-



ность, смена настроений и желаний, столь свойственные юности, обычно говорят о том, что «Я-концепция» еще не сформировалась, не устоялась.

Как соотносится «Я-концепция» и жизненный опыт? Изменяется ли она с возрастом, и если да, то как? Разумеется, наша «Я-концепция» меняется вместе с нами. Такие критические для жизненного пути ступени, как выбор профессии, вступление в брак, материнство и отцовство, утрата близких, тяжелая болезнь, переезд в другую страну — все это требует определенного пересмотра «Я-концепции», поскольку только при этом условии человек может приспособиться, адаптироваться к новым обстоятельствам.

Однако зависимость между тем, как мы себя «мыслим», и тем, как мы можем управлять своей жизнью, далека от прямолинейной. Ограниченный человек на склоне лет может видеть себя умудренным опытом, хотя его опыт именно в силу ограниченности малоценен. И наоборот: человек яркий может считать, что он жил недолжным образом или что он неправильно использовал свой дар.

В повести Оскара Уайльда «Портрет Дориана Грея» портрет героя, написанный его другом-художником на холсте, волшебным образом зеркально отражал все то дурное, что совершал в своей жизни Дориан; сам же Дориан был над портретом не властен. В реальной жизни мы, напротив того, можем, в попытках объяснить себе себя же, переписывать свой «невидимый автопортрет» много раз. Ничто, тем не менее, не дает нам гарантии его «адекватности натуре», за исключением, быть может, чувства внутренней гармонии, которое моментами переживается всеми, но как длительное состояние доступно немногим счастливым.

На кушетке у психоаналитика Фрейда — физик-теоретик Эйнштейн... Фрагмент обложки номера журнала «Тайм», посвященного итогам ушедшего века и выдающимся мыслителям, жившим и творившим в нем

Продолжение — в следующих номерах

Библиотека для родителей

Г. Н. Сарган

Тренинг самостоятельности у детей

М., ТЦ Сфера, 2002

Что такое вести себя самостоятельно? Делать то, что хочется? Никаких ограничений или контроля? Увы, нет, самостоятельность в первую очередь связана с ответственностью, хотя многие, особенно подростки, не хотят этого признавать. Ведь принимая самостоятельное, независимое решение или совершая самостоятельный поступок, человек должен быть готов и к принятию ответственности за его последствия.

Всем нам приходится принимать сложные решения и совершать поступки, ответственность за которые ложится только на нас самих. Кому-то это дается легче, потому что он умеет жить самостоятельно, а для кого-то это мучительное испытание, и он всячески старается избежать ситуаций, в которых ему пришлось бы решать самому.

Но от чего зависит это умение жить самостоятельно, эта внутренняя свобода и уверенность в трудном выборе? Ведь это приходит далеко не сразу, этому надо учиться, тренироваться отвечать сначала за совсем незначительные поступки и принимать, казалось бы, самые простые решения.

Галина Николаевна Сарган написала свою книгу так, чтобы родители могли воспользоваться изложенным в ней материалом самостоятельно, просто прочитав ее и выполнив предложенные упражнения. Такой формат про-

диктован отчасти тем, что практика обращения в психологические службы у нас пока еще не очень распространена, к специалистам идут только в крайнем случае. Многие упражнения из этой книги можно было бы порекомендовать даже тем, у кого нет ощутимых проблем с детьми, — просто для улучшения настроения и собственного успокоения; они действительно могут помочь достигнуть состояния внутреннего комфорта.

В книге изложены не сухие теории — в ней отражен родительский опыт, опирающийся на научные знания и подкрепленный ими; сразу видно, что описываемые ситуации не сконструированные, а реальные. Во вступлении описана и ситуация в семье самого автора, что вызывает особое доверие к книге.

Проблемой самостоятельности и ответственности больше занимались зарубежные психологи, но не все их практические рекомендации применимы в нашей жизни, к нашим ситуациям и нашим детям. Г. Сарган как практический психолог, работающий с детьми и их родителями, а также мать двоих детей, на основании этих теорий и собственного опыта разработала оригинальный подход к этой проблеме.

Одна из главных ее мыслей: невозможно изменить поведение ребенка, не изменив поведение его родителей. Когда открываешь оглавление,

кажется, что в книге будут решаться проблемы взрослых, а вовсе не детей. Упражнения, которые там даны, ориентированы на родителей, на то, чтобы расслабить их и помочь им понять проблему, ведь это они, взрослые, способны больше увидеть, больше понять, больше простить. Кстати, сама книга больше похожа на сборник упражнений, чем на пособие по воспитанию ребенка, и это создает ощущение простоты метода.

Что мешает нам жить дружно со своими

детьми, а им — быть самостоятельными и независимыми? Ведь независимость не значит отчуждение, нельзя воспринимать желание подростка отделиться как потерю его любви. Наоборот, это скорее проявление его доверия — ведь отделиться от любимого человека (а родители всегда любимы) можно только тогда, когда ты уверен, что это не приведет к потере этого человека, к разрыву с ним. Дети верят нам, но хотят жить своим умом, что же в этом страшного?

Джейн Перл

Дети и деньги. Уроки финансового благополучия

М., Олимп-Бизнес, 2003

Сколько денег нужно человеку, чтобы нормально жить? Этот вопрос не имеет однозначного ответа. Что такое прожиточный минимум? А есть ли он вообще? Ведь финансовое благополучие — это не просто некая значительная сумма денег.

Это внутреннее ощущение достатка, а оно, как известно, может прийти и при небольшой зарплате, а может и не прийти никогда. И часто дело даже не в том, сколько денег человек получает, а в том, как он их тратит. А многие ли задумывались о том, что умение тратить деньги не приходит с возрастом? Этому тоже надо учиться в детстве. Дети должны знать, что такое деньги, откуда они берутся и куда деваются, иначе неизбежны ошибки и разочарования при попытке начать жить самостоятельно.

Вдумчивые и заботливые родители всегда задумывались над вопросом, как привить детям правильное отношение к деньгам, — без отрицания их значимости, но и без веры в их всемогущество. Книга американской журналистки Джейн Перл не пособие с готовыми рецептами, но и не набор отвлеченных рассуждений

не сразу, конечно. Также можно поручить ему составлять собственный бюджет.

В книге рассмотрены важные вопросы, касающиеся, например, выбора профессии или первой работы. Многие из тех, кто оканчивают школу или вуз, честно могут сказать, что им не хватает знаний и опыта, на основании которых они могли бы принимать правильные решения. Да и многие вполне взрослые люди сами не умеют говорить с начальством о зарплате, отпуске, премиях, условиях работы и прочих необходимых вещах.

В книге есть также разделы, посвященные карманным деньгам и подаркам (вопрос неоднозначный, на который каж-

дый имеет свой ответ); работе ребенка по дому и необходимости оплаты этой работы (этот подход, пожалуй, еще непривычен для нашей культуры, но в нем есть рациональное зерно); поощрению бережливости и способам вложения денег. Еще в ней есть ответы на каверзные вопросы, которые могут задать, и наверняка зададут дети.

Чтобы помочь своему ребенку, часто бывает недостаточно просто объяснить ему, как следует поступать. Необходимо подать пример, научить, поддержать, подсказать, а иногда и дать совершить ошибку. Но и это тоже стоит делать обдуманно, не рассчитывая на случай, не полагаясь на авось.

Ю. Гиппенрейтер

Общаться с ребенком. Как?

М., ЧеРо, Сфера, 2004

Общение — одно из необходимых условий развития и даже просто выживания ребенка. Без общения не развивается эмоциональная сфера, речь, дети не научаются ориентироваться в окружающем мире, его физическое развитие замедляется при недостатке внимания. Сначала ребенок общается только с матерью и, возможно, еще несколькими близкими людьми, но чем старше становится ребенок, тем шире его круг общения. В него уже входят другие дети и взрослые, воспитатели и учителя.

Общение с чужими людьми требует немного меньше терпения, чем общение с собственными детьми, поскольку оно намного менее эмоционально окрашено, менее субъективно значимо — ведь нам так хочется, чтобы они были счастливы, здоровы и веселы.

Психолог Юлия Борисовна Гиппенрейтер написала книгу для родителей, которые хотят научиться общаться со своим ребенком, слушать его, понимать его и помогать ему. Книга состоит из двух частей. Не-

сколько глав первой посвящены различным сторонам общения, а вторая представляет собой историю практического применения методов, описанных в первой части. По мнению автора, любые проблемы воспитания разрешимы только тогда, когда в семье удастся создать благоприятный климат.

Автор приводит результаты исследования практических психологов, которые показали, что стиль воспитания и общения с детьми передается из поколения в поколение. Дети, вырастая, начинают общаться со своими детьми так же, как общались с ними их родители, — ведь они не видели ничего иного. Из этого следует вполне логичный вывод: прежде чем решать проблемы ребенка, надо научиться правильно с ним общаться. Ни один ребенок не был от рождения упрямым и непослушным, ни один не был негативно настроен по отношению к просьбам и требованиям родителей. Все это результат неумения с ним взаимодействовать.

Немного подробнее о первой части книги. Она

разделена на главы-уроки, в которых есть и домашние задания, и ответы на вопросы, которые обычно задают родители. Первый урок посвящен безусловному принятию ребенка. Что это такое? Это любовь к ребенку не за что-то, а просто так, потому что он есть. Только на основе такой безусловной, безусловной любви у ребенка может выработаться базовое доверие, которое является условием нормального развития в дальнейшем.

Второй урок касается помощи родителей. Как помочь ребенку, научить его чему-то новому, не отбить желание действовать самостоятельно; как реагировать, если ребенок делает, на ваш взгляд, что-то не то?

Третий урок — «Давай вместе», в нем рассказывается о понятии «зона ближайшего развития» и о том, как помочь ребенку лучше развиваться. Иногда так велик соблазн сделать что-то за ребенка, а не ждать, пока он разберется и сможет сделать это сам, — ну как же, он ведь еще не умеет, надо «помочь», но это вовсе не помощь: ничему нельзя научиться, когда все делают за тебя.

Есть урок, посвященный тому, как слушать ребенка. Это тоже немало важно: ведь так часто дети говорят: «Ты меня не слушаешь». Умение слушать важно, конечно, не только в воспитании детей, обретая это умение, вы заметите, насколько легче вам стало найти общий язык в повседневном общении с людьми. Автор уделяет также внимание конфликтам между детьми и родителями и волнующему многих вопросу дисциплины.

Книга написана легким слогом, в ней много картинок и живых примеров. Если вам кажется, что у вас не складываются отношения с вашим чадом, попробуйте прочитать эту книгу. И конечно, общайтесь с ним — больше и разумнее.

Анна Безингер