

## КАК ВЫРАСТИТЬ СЫНА БЕЗ ОТЦА



Очевидно, чтобы ребёнок развивался гармонично, нужны и мама, и папа. В такой семье он может видеть модель поведения мужчины и женщины, наблюдать, как люди строят отношения, как

ссорятся и мирятся, как заботятся друг о друге и детях, как выражают свою любовь. Всё это очень пригодится в будущем: известно, что дети из полных семей, в которых родители любили и уважали друг друга, обычно и сами бывают более благополучны в личной жизни.

Но, к сожалению, так бывает не всегда.

Нередко женщины, вынужденно или по своей воле, принимают решение растить ребенка самостоятельно. Рождение мальчика в неполной семье или расставание с мужем (по разным причинам) ставит женщину перед проблемой: как воспитать сына без отца. Многим мамам кажется, что с дочкой-то понятно, что делать, она же тоже девочка, но сын — совсем другое дело, он устроен иначе...

Возникает тревога за будущее свое и ребенка, сомнение в своих силах, неуверенность в том, что сможет поставить его на ноги одна. А также море вопросов о том, как правильно воспитывать сына без отца, чтобы вырастить полноценного мужчину.

Как и в любом вопросе, в одиноком материнстве есть свои подводные камни. Рассмотрим основные трудности, которые возникают в семьях «мама плюс сын». Попробуем в них разобраться, чтобы и детям, и мамам в таких семьях жилось спокойнее и счастливее.

### **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА В НЕПОЛНОЙ СЕМЬЕ**

Если матери приходится воспитывать ребенка одной, трудности и ошибки воспитания неизбежны, ибо в отсутствие отца система отношений «мать – ребенок» значительно усложняется. Результатом издержек материнского воспитания в неполных семьях может стать деформация личности ребенка уже в раннем детстве.

В полной семье эмоциональный фон создает мать. Она поддерживает благоприятную семейную атмосферу понимания, доверительности, душевной близости. Отец выполняет функции

нормативного контроля, осуществляет регуляцию поведения. В неполной семье все эти функции пытается реализовать мать, что ей не всегда удается. От издержек материнского воспитания в таких семьях страдают прежде всего мальчики. В своем стремлении оградить сына от жизненных трудностей, ответственности и риска матери тем самым парализуют детскую волю, мешают сыновьям стать мужчинами. Но мужчинами становятся и под влиянием матери. Если мать с раннего детства воспитывает в сыне умение преодолевать трудности, поощряет его самостоятельность и инициативу, она закладывает основы мужского характера. Стимулируя у него желание быть сильным и смелым, развивая способность рисковать, но рисковать разумно, мать формирует у сына мужской стиль поведения. А воспитывая в сыне доброту, чуткость и внимательность, она заслуживает себе право оставаться его другом в течение всей жизни.

Есть базовое правило для женщины, которая воспитывает сына одна, – нельзя ненавидеть отца мальчика. Ведь если мать ненавидит отца мальчика, она так или иначе недовольна и самим мальчиком, ведь он одного пола с отцом, и что-то похожее между этими двумя точно есть. И раз оно есть – оно раздражает. Часто раздражение на мальчика будет совершенно неожиданным, неосмысленным, почти рефлекторным – просто по принципу схожести. Но мальчику-то от этого не легче. Для него даже такое как-бы рефлекторное раздражение все равно остается огромной проблемой. Он в этом раздражении слышит что-то вроде «я злюсь на тебя за то, что того же пола, что и твой отец» и оказывается в тупике – злость матери для него болезненна, а изменить ничего нельзя. Благодарнейшая почва для неврозов! (Подробности см. Захаров А. И. «Психотерапия неврозов у детей и подростков»). Ребенок не в состоянии разрешить этот конфликт. У него с одной стороны мама, которую он любит и которой хочет нравиться, с другой – пол, железобетонный факт, который нельзя изменить. Представьте, что мама раздражалась бы на ребенка за то, что тот дышит. Не дышать ребенок не может – это смерть. Получить одобрение от матери не может тоже – ведь ее бесит сам факт его дыхания. Как быть ребенку? Страдать и переживать. На этом фоне могут развиваться нервные тики, заикание, даже астма. Не говоря уже о страхах и прочих тревожностях. Поэтому базовое правило – нельзя ненавидеть отца мальчика. Как бы он с ней ни обошелся, ненавидеть его нельзя. Не надо его любить, достаточно быть спокойной по отношению к нему, быть равнодушной.

«Сыноведение» – нелегкая наука, поэтому отношения матери и сына иногда могут принести непоправимый вред становлению личности

ребенка. Какие же формы отношений в диаде «мать – сын» ведут к личностной деформации мальчика?

**Одна из наиболее распространенных особенностей материнского воспитания в неполных семьях – чрезмерная опека сына матерью.** Мать хочет уделить сыну больше внимания, которого он частично лишился в связи с уходом или смертью отца, окружить большей заботой, жертвуя собой, своими интересами и желаниями. Сотворив из сына подобие маленького божества, она обрушивает на него такую лавину забот и перестраховочных мер, что ребенок с детства отучается и отлучается от самостоятельности и инициативы, боится без мамы сделать лишний шаг. Страх, который переживает мать за жизнь, здоровье, учебу, настроение сына, невольно передается ему, и мальчик становится нерешительным, несамостоятельным, осторожным и пугливым. К тому же у сына в условиях такого материнского воспитания бывает чрезвычайно ограничена сфера общения со сверстниками. Дефицит общения делает ребенка с самого раннего детства некоммуникабельным, скованным, мешает проявлению способностей, которые мать с таким усердием развивает.

Материнская гиперопека может привести к еще одному очень серьезному психологическому осложнению во взаимоотношениях между матерью и сыном. Дело в том, что любая деспотическая любовь требует ответных проявлений: слов, ласк, клятв. Любовь матери к сыну не является исключением. Сознательно или подсознательно она ждет от ребенка платы за свое жертвенное чувство. Пока сын маленький, он старается отвечать матери послушанием, сыновними ласками, благодарными словами, жестами и взглядами. Взрослея, он начинает тяготиться безудержной, безграничной материнской любовью, потому что у него появляются другие привязанности. Мать этого не понимает и продолжает ждать или даже требовать от сына проявлений любви «через силу», помимо его желания. Сын, чтобы не обидеть мать, отвечает на ее любовь по необходимости или по привычке, что неизбежно ведет к блокированию, задержке отрицательных чувств, эмоций и настроений – к состоянию фрустрации. Разрядка фрустрационного состояния нередко происходит в виде конфликта, во время которого сын высказывает в адрес матери упреки, обиды и даже оскорбления. Это повергает ее в шок, приводит к истерике. Обе стороны со временем начинают испытывать по отношению друг к другу эмоциональное отчуждение, зачастую переходящее в открытую ненависть и вражду. Такова плата за безграничную материнскую любовь.

Бывает и так, что мать решает «слепить» из сына идеального (по, ее представлениям) мужчину. Она разрабатывает для него непосильную программу действий, в которую входят занятия и музыкой, и языком, и фигурным катанием, и танцами. Интересы, желания и возможности ребенка при этом не учитываются. Иногда у него просто не хватает сил для осуществления ее программы, и тогда может наступить нервный срыв.

Нередко любовный деспотизм матери («мой, только мой») приводит к деспотической власти сына над матерью. Уже в раннем детстве он начинает эксплуатировать ее в личных корыстных целях, используя и материнскую любовь, и страхи, и самопожертвование. Подобный стиль отношений он по привычке переносит и на других людей: родственников, знакомых, сверстников, из-за чего постоянно конфликтует с ними. Получая отпор со стороны тех, кто не желает подчиняться его капризам, сын еще больше подавляет мать своими требованиями и неумными желаниями. Так он привыкает потреблять, ничего не предлагая взамен, становится эмоционально холодным и жестоким по отношению и к другим людям, и к матери.

Психологи считают, что внебрачные дети больше, чем другие, подвержены риску недополучить в сензитивные периоды своего развития тот социальный опыт, который в дальнейшем служит основой формирования интеллектуальной, эмоционально зрелой и нравственно устойчивой личности. Но это не значит, что ребенок в такой семье обязательно вырастет личностно и социально незрелым. Много зависит от того, какую стратегию воспитательного воздействия изберет мать, как она будет строить свои отношения с ребенком и учить его устанавливать взаимоотношения с окружающими людьми. Воспитание в семье одинокой матери не всегда влечет за собой негативные последствия для ребенка. Материнство одинокой женщины может быть настолько успешным, насколько желанным стал для нее ребенок. Если он был не случайным, а «запланированным» и долгожданным, то мать может преодолеть многие проблемы и успешно справиться со всеми трудностями.

### **СТАДИИ ВЗРОСЛЕНИЯ МАЛЬЧИКА**

Чтобы направить воспитание мальчика в верное русло, обеспечить его всестороннее и гармоничное развитие, стоит знать, что, вне зависимости от времени и окружения, его взросление проходит в три стадии.



**Первая стадия – стадия нежности.** Охватывает период с рождения до шести лет – возраст, в течение которого мальчик крепче всего связан с матерью. Это «ее» мальчик, даже если отец участвует в процессе его воспитания.

В этот период жизни необходимо, чтобы малыш чувствовал связь, по крайней мере, с одним человеком. Как правило, с мамой. Обладая особым энтузиазмом и высокой мотивацией, к тому же вскармливая его своим молоком, от природы наделенная особой мягкостью и нежностью в подходе к ребенку, именно мать оказывается наиболее подготовленной к тому, чтобы полностью удовлетворить запросы младенца.

#### *Первые проявления разницы полов*

Некоторые генетические различия между девочками и мальчиками начинают проявляться уже в младенчестве. Мальчики менее восприимчивы к лицам окружающих. У девочек сильнее развито ощущение прикосновения. Мальчики растут быстрее и активнее набирают силу, хотя разлуку с матерью воспринимают острее. Когда дети начинают ходить, разница между девочками и мальчиками становится еще заметнее. Мальчикам, как правило, требуется больше места для игр и передвижения. Они любят хватать предметы и манипулировать ими, строят высокие башни из блоков, в то время как девочки предпочитают возиться на полу. В детском саду мальчики игнорируют появление в группе новеньких, а девочки тут же замечают их и заводят дружбу.

Как ни печально, взрослые относятся к мальчикам более строго. Исследования показывают, что родители обнимают и ласкают девочек гораздо чаще, даже в новорожденном возрасте. С мальчиками меньше разговаривают. И мамы чаще и больше наказывают мальчиков.

Если мама является основным источником ласки и заботы, для мальчика она становится первой моделью для любви и нежности. Начиная со второго года жизни ребенка, когда он начинает ходить, мать

может твердо, не обижая и не стыдя мальчика, установить границы их отношений, и мальчик усвоит это на всю жизнь. Он знает, что в сердце матери он занимает особое место.

Когда мама с интересом и удовольствием обучает мальчика, разговаривает с ним, это помогает развитию его речевых навыков, общительности. Это важно для мальчиков, поскольку им в большей степени, нежели девочкам, нужна помощь в усвоении навыков общения.

По возможности мальчику лучше оставаться дома с одним из родителей, пока он не достигнет трехлетнего возраста. Исследования показывают, что мальчики в большей степени, нежели девочки, склонны переживать разлуку с близкими, у них чаще наблюдается эмоциональный стресс от ощущения брошенности. В результате развиваются беспокойство и агрессивность, и такая модель поведения сохраняется у мальчика и в школе.

Забота со стороны любящего родителя или семейный уход гораздо предпочтительнее. Маленьким детям необходимо присутствие рядом любящего человека. Первые уроки, которые мальчикам нужно усвоить в этой жизни, это уроки доброты, доверия, тепла и радости.

*Цель воспитания в этот период – передать мальчику большую любовь и ощущение безопасности, «зарядить» его на жизнь как на большое и увлекательное путешествие.*

**Вторая стадия – стадия пути к мужественности**, продолжается до 14 лет. Лет в шесть с мальчиками происходит важная метаморфоза. В них словно просыпается дремавшая до сих пор мужественность. Даже те мальчишки, которые не так много смотрят телевизор, вдруг начинают проявлять интерес к оружию, мечтают носить кепки суперменов, бороться и драться, играть в шумные игры. И происходит еще одно очень важное изменение: примерно в возрасте шести лет мальчики словно замыкаются на отце или деде, или другом мужчине. В них пробуждается желание быть рядом с мужчиной, учиться у него, подражать. Им хочется «учиться быть мужчиной».

Мальчик понимает, что взрослеет. И, чтобы развитие было полным, он должен «загрузить в себя как можно больше данных» от мужчины.

Матери остается лишь спокойно принимать это, сохраняя теплоту и готовность оказать поддержку. Задача отца – постепенно активизировать свое участие в воспитании. Этот временной промежуток – от шести до четырнадцати лет – предоставляет отцу идеальную возможность оказать влияние на сына (и заложить в нем основы мужского характера). Любые незначительные дела идут во благо: и игры на свежем воздухе летними вечерами; и прогулки, сопровождаемые разговорами «за жизнь» и рассказами о собственном

детстве; и совместные занятия хобби или спортом. Именно в этот период в память ребенку закладываются приятные воспоминания о детстве, которые будут питать его всю жизнь.

Если отца нет рядом, важно найти в своем окружении мужчин, достойных подражания. Речь о тех мужчинах, которые есть в жизни каждой женщины – ее папа, брат, дядя, учителя, тренеры и пр. Только через общение с другими мужчинами мальчик освоит мужские формы поведения, способы решения проблем, научится высказывать свое мнение и давать оценку событиям.

Внезапная смена интереса в сторону отца вовсе не означает, что мама уходит со сцены. Мальчикам необходимо знать, что они могут во всем положиться на маму, и не следует глушить в них нежные чувства. Лучше всего, если мальчик будет близок к маме, разумеется, притом, что рядом будет и отец. Если отец почувствует, что сын слишком вовлечен в интересы матери (что бывает), ему нужно усилить свое влияние – ни в коем случае не критикуя мать!

Если в раннем возрасте мать внезапно отдаляется от сына или лишает его тепла и внимания, результат печальный: мальчик, стремясь заглушить обиду и боль, словно перерезает ниточки, которые связывали его с матерью, – нежность и любовь. Инстинкт подсказывает ему, что тяжело проявлять теплые чувства, если они не находят отклика у матери. Если мальчик ставит для себя такую заслонку, он вырастет довольно резким и грубым и вряд ли будет проявлять тепло и нежность по отношению к своим детям и супруге. Чтобы сыновья были не такими, мамам просто нужно чаще обнимать их – и в пять, и в десять, и в пятнадцать лет.

*Цель воспитания в этот период – повысить уровень знаний ребенка и развить его способности, не забывая о доброте и открытости, – то есть стремиться к развитию гармоничной личности. Именно в этом возрасте к ребенку приходит ощущение радости и комфорта оттого, что он мальчик.*

**Третья стадия – стадия становления личности.** Продолжается до совершеннолетия. Примерно в возрасте четырнадцати лет начинается новая стадия отрочества. Хотя все индивидуально, но в этом возрасте у мальчиков есть нечто общее: они становятся более упрямыми, беспокойными, у них часто меняется настроение. И не то чтобы они меняются в худшую сторону, просто в них рождается новая личность, а рождение всегда предполагает борьбу. Им необходимо найти ответы на серьезные вопросы, окунуться в новые приключения, поставить перед собой новые цели, определить приоритеты на будущее – а между тем внутренние часы торопят их жить.

Здесь как никогда нужен мужской пример со стороны. Мама и папа несколько отступают на задний план, но они должны подыскать своему сыну достойного наставника, чтобы ему не пришлось довольствоваться знаниями и опытом своих некомпетентных сверстников.

Если рядом нет наставника, юноша может столкнуться с множеством проблем на своем пути во взрослую жизнь. Он может ввязаться в бесполезную борьбу со своими родителями в попытках самоутвердиться и отстоять собственную независимость. А может впасть в депрессию и обособиться. Детям этого возраста приходится искать ответы на очень сложные вопросы – о сексе, выборе карьеры, об отношении к наркотикам и алкоголю. Если мать и отец по-прежнему уделяют ребенку много времени, живут его интересами, он охотно делится с ними своими мыслями и сомнениями. Но иногда у подростка возникает потребность поговорить и с другими взрослыми. В ходе одного исследования было выявлено, что наличие взрослого друга вне рамок семьи оберегает подростка от преступных связей. (Разумеется, если только этот друг сам не является криминальным элементом.)

Таковыми наставниками могут стать друзья родителей, которые будут выполнять роль заботливых дядюшек и тетюшек, опекающих детей и участвующих в их воспитании, вести беседы с детьми, расспрашивать об их интересах, обмениваться с ними мнениями.

Тинейджеры очень страдают, когда их родители живут обособленной жизнью. У некоторых подростков на этой почве развиваются душевные болезни, суицидальные наклонности, анорексия. А у кого-то возникает сильнейший протест против изоляции, и тогда подростки втягиваются в плохие компании, приобщаясь к наркотикам, криминалу, сексуальным извращениям. Если в семье есть дети-подростки, непременно нужно заставлять себя выходить в свет, общаться с людьми, создавать социальный круг, в котором могли бы вращаться и дети. Затворничество не способствует правильному воспитанию ребенка.

К сожалению, сегодня слишком часто случается так, что подростки выходят в большой мир, но там их словно никто не ждет, не протягивает руку помощи, и они вынуждены проводить свое отрочество и юность в опасной беспризорности. Некоторые так и не взрослеют.

**Цель воспитания на этом этапе – обучить навыкам, привить чувство ответственности и самоуважения, активно вовлекая во взрослую жизнь.**

Зная об этих трех стадиях, можно четко определить для себя программу действий.



Будет справедливо сказать, что многие проблемы – особенно связанные с поведением мальчишек, их недостаточной мотивацией в школе, а потом и неприятности с законом (алкоголь, наркотики, драки и прочее), проистекают из того, что мы не знали об особенностях мальчишеского развития и вовремя не обеспечили им необходимой помощи.

### **У МЕНЯ РАСТЕТ СЫН: СОВЕТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ**

Для начала каждая мама, в одиночку воспитывающая сына и искренне желающая дать ему правильное воспитание, должна забыть мнение отдельных людей о том, что неполная семья равна воспитанию неполноценного мужчины. Не считайте свою семью неполноценной – не программируйте себе проблемы. Неполноценность определяется не отсутствием отца, а отсутствием любви и правильного воспитания.



По мнению знаменитого психолога и отца двоих сыновей Найджела Латта, основанному на многолетней практике, **одна из важных задач в воспитании сына – научить его базовым ценностям, которые помогут ему вырасти настолько хорошим человеком, насколько это возможно в нашем мире.** Если справитесь, считайте, что вы выполнили свою родительскую

работу.

**Базовые ценности: ответственность, скромность, сопереживание.**

Существует множество точек зрения на ценности, являющиеся для мальчиков самыми главными. Найджел Латта выделил три ключевые ценности, прекрасно отражающие общую картину.

#### ***Ответственность***

Речь здесь идет об ответственности за себя и свои поступки. Воспитывайте в сыне ощущение личной ответственности за собственную жизнь. Как говорится, человека определяет не то, что происходит, а то, как он на это реагирует. Мир ничего мне не должен, и в его глазах никто из нас не является особенным. Мир даже не знает о нашем существовании. Задача каждого – найти свой путь.

Все, что вы делаете, имеет те или иные последствия, даже если вы просто о чем-то подумали. В восточной философии это называется «карма» или «зависимое возникновение». В западной науке существует теория хаоса (математическая теория о том, что изначально малое

влияние на систему может дать непредсказуемый эффект где-нибудь в другом месте и в другое время: бабочка, взмахнувшая крыльями в Айове, запускает цепь событий, приводящих к торнадо в Индонезии). Как бы вы это ни называли, что бы об этом ни думали, все, что вы делаете, имеет последствия, и это важно понимать.

Однако множество молодых людей живут так, будто истиной является полная противоположность. Они уверены – их ничего не коснется, а если что-то плохое все же происходит, это не их вина. Иногда причина в том, что родители слишком далеко зашли в своей заботе и взяли на себя проблемы сына. Если он попадает в неприятности, они его вызволяют. Если он ломает, они чинят. Поступая так, вы не научите мальчиков ответственности.

Ответственность надо передать. Если сын совершит ошибку, он же ее и исправляет. Если он делает что-то неправильно, надо ему помочь все исправить. Это не значит, что вы должны бросить его на произвол судьбы или перестать поддерживать, напротив, вы поддерживаете его в работе с последствиями. Только через работу с результатами собственных поступков, через глубокое понимание того, что ответственность за свои дела несут они сами, ваши сыновья научатся сначала думать, а потом действовать.

### *Скромность*

Скромность означает понимание того, что мы – часть мира, а не его центр. Скромность не означает, что вы должны стать безвольными, слабыми или зависимыми. Скромность связана с осознанием того, что все мы – часть чего-то, что больше каждого из нас. Скромность связана с пониманием перспективы, нашего места и цели в общей схеме вещей. Никто не оказывается там, где он есть, сам по себе, все мы стоим на плечах тех, кто был прежде.

Неотъемлемым компонентом скромности является уважение к другим. Это не значит подчинять свои нужды нуждам окружающих или действовать так, словно все правы, а вы – нет. Эта грань скромности связана с уважением к людям, к своим родителям, учителям, милиции и ко всем тем, с кем вы вступаете в контакт. Уважение – это когда вы проявляете недовольство, но не забываете, что другой человек тоже имеет чувства.

### *Сопереживание*

Здесь все ясно и без объяснений, поскольку это основа заботы об окружающих. Без него мы становимся менее человечными. Конечно, есть в мире люди, полностью лишённые сопереживания, и есть многие, кто ставит сопереживание в конец своего списка ценностей. Для этого не нужно непременно быть злобным человеком – вы можете просто

ничего не делать. Вы видите, что происходит что-то плохое, и отворачиваетесь. Сопереживание в действии означает понимание того, что родители должны заботиться о малыше. Все просто и ясно.

### Разрешаем эмоции

Кто-то придумал, что мальчики не плачут, и это прочно укоренилось в сознании людей. Существует немало исследований, доказавших, что привычка прятать и сдерживать свои чувства приводит к неприятным последствиям, начиная от неврозов и депрессий и заканчивая психосоматическими болезнями. Онкологи твердят, что загнанные внутрь стрессы становятся причиной раковых заболеваний.

Очень важно научить мальчика опознавать свои эмоции и справляться с ними. Многие мужчины имеют проблемы с построением близких отношений именно потому, что в детстве все их чувства отрицались. Запрет на слезы вызывает онемение и других чувств, человек теряет способность к сочувствию и заботе.

В нынешнем обществе наиболее конкурентоспособны те, кто чувствует людей, способен к эмпатии, умеет распознать исходящую от других опасность. Физический труд часто заменяется интеллектуальным, профессии требуют развитой интуиции, умения налаживать отношения и идти на контакт.

Как помочь мальчику разобраться в сложном мире чувств, быть в гармонии с собой? Есть отличный педагогический прием: называйте чувства. Проговаривайте эмоции ребенка. Например, он упал и плачет от боли, в этот момент вы обнимаете его, гладите и проговариваете, что очень больно, обидно, упал, болит коленка. Сын пришел из школы с двойкой, вы видите, что он зол. Ваша реакция: «Ты очень зол, что получил двойку!». Подобное поведение, во-первых, выстраивает контакт между вами и мальчиком, усиливает доверие, ребенок чувствует, что его понимают, во-вторых, учит маленького человека эмоциональной грамотности, помогает ему разобраться, что он чувствует и почему.

Воздержитесь от отрицания чувств! Это очень важное правило. В той же ситуации с двойкой отрицанием чувств будет: «Да это ерунда! Чего ты волнуешься из-за какой-то глупости?». С падением: «Да ты толком и не упал, тебе же не больно!». Ребенок не перестанет ощущать боли и досады, но есть большая вероятность, что к вам он больше с этим не придет, научится скрывать и перестанет осознавать свои ощущения. Пусть ребенок радуется, плачет, смеется и злится, дайте ему это право.

Самый лучший способ воспитания чувственности и образного мышления – это чтение: сначала сказок, позже – классической литературы. Особенно тех произведений, которые вызывают чувства сострадания, сопереживания основным героям.

### «Лестница судного дня (ЛеСД)»

Для некоторых мам воспитание сыновей представляется чем-то вроде дрессировки льва. Мальчики бывают шумными, энергичными созданиями, и, хотя это нормально, время от времени такое поведение утомляет. Суть общения с мальчиками – глубинное понимание их прагматической природы, которое позволит увидеть, что управлять ими гораздо проще, чем кажется на первый взгляд.

Время – это крайне удобный инструмент для поощрения и наказания, и именно он лежит в основе техники новозеландского психолога Найджела Латты «Лестница судного дня (ЛеСД)». Она отлично работает с детьми, и особенно хорошо – с мальчиками. Дети, конечно, должны быть в том возрасте, в котором они имеют представление о времени. С детьми младше шести лет такой метод не сработает. Но даже если им больше шести, убедитесь, что они понимают смысл увеличения и уменьшения времени.

1. Нарисуйте на листе бумаги лестницу (шкалу), как показано на рисунке. Шкала начинается со времени обычного отхода ко сну и опускается получасовыми промежутками до того времени, когда ваш сын возвращается из школы домой. Если он дошкольник, разделите шкалу на 15-минутные деления.
2. Повесьте лестницу на холодильник, где он сможет ее увидеть.
3. На самый верх лестницы поместите магнит (флажок). Флажок станет для сына отметкой, указывающей время отхода ко сну. У каждого ребенка должен быть свой магнит.
4. Каждое утро помещайте флажок на самом верху лестницы, на отметке 8.00, как показано на рисунке.
5. Если мальчик плохо себя ведет, опустите магнит на одну ступень. Если плохое поведение не прекращается в означенный период времени (обычно на счет «раз – два – три»), флажок опускается еще на одну ступень.

8.00 pm
7.30 pm
7.00 pm
6.30 pm
6.00 pm
5.30 pm
5.00 pm
4.30 pm
4.00 pm
3.30 pm

6. Если вы попросили его что-то сделать в установленный срок (отмеряйте время таймером на микроволновке) и это не выполнено, передвиньте магнит вниз.
7. Продолжайте сдвигать его вниз до тех пор, пока ваш сын не выполнит поручение или пока магнит не достигнет текущего времени, после чего ребенок отправляется в постель. Если магнит опустился до 3.30, а на часах 3.30, значит, он идет в постель.
8. Этот пункт очень важен. Потеряв время на шкале, он сможет его вернуть, сделав исправительную (штрафную) работу (см. ниже).
9. Хвалите его в те дни или недели, когда магнит не опускался. Решите, сколько таких успешных дней требуется, чтобы квалифицировать всю неделю как положительную и поощрить его. (Это должен быть достаточно сложный, но достижимый результат. Можете начать с двух успешных дней в неделю и постепенно увеличивать их число, когда его поведение улучшится.)

#### *Исправительная работа*

В концепции ЛеСД очень важна исправительная (штрафная) работа. Эти задания дают возможность выйти из отрицательных циклов и вернуться в положительные. **Цель штрафной работы – вернуть ребенку хорошее настроение.** Вот несколько примеров подобных заданий.

*Вынести мусор.*

*Разгрузить посудомоечную машину.*

*Повесить белье.*

*Прибраться в комнате.*

*Пропылесосить.*

*Сделать что-нибудь хорошее для младшей сестры, которую он только что ударил.*

Очень важно, чтобы он имел возможность выбирать задания, поскольку это увеличивает шансы на согласие. Рекомендуется родителям завести небольшую коробку с карточками, на каждой из которых будет написано задание и этапы его выполнения, чтобы дети могли сами решать, что им сегодня делать. Например:

*Разгрузить посудомоечную машину*

*1. Аккуратно достать каждый предмет.*

*2. Проверить, сухой ли он.*

*3. Убрать на место.*

*4. Закрыть машину.*

*5. Вытереть воду с полки.*

Установив точную последовательность выполнения этапов задания, вы сможете избежать споров о том, сделано оно или нет. Карточка – это объективная проверка: вам нужно только ее прочесть, взглянуть на то, что сделано, и сравнить. Если на полке осталась вода, скажите: «Все хорошо, но ты забыл пятый пункт. Скажи, когда закончишь, и я подниму магнит».



Объем исправительной работы должен отражаться на размере компенсации. К примеру, вы можете поднять магнит на два деления (час) за то, что он прибрался в своей комнате, и на одно деление (тридцать минут), если подмел дорожку. Зависит это и от возраста. Когда он завершит

задание, искренне похвалите его, вместе порадитесь тому, что его жизнь вернулась в привычное русло.

*Можно ли использовать шкалу для мальчиков старшего возраста?*

Да, можно. Со старшими детьми лестница времени раннего отхода ко сну заменяется временем, после которого нельзя выходить на улицу, сроком сидения за компьютером или разговоров по телефону.

*Почему это подходит для мальчиков?*

Причина, по которой этот метод особенно хорошо подходит для мальчиков, заключается в его ясной и понятной структуре. Здесь есть прямая связь между тем, что вы делаете, и последствиями этих действий. Кроме того, мальчик учится быть ответственным за свои чувства и поведение. Если он начинает орать, вам надо просто сдвинуть флажок вниз. Если он тут же не возьмет себя в руки, то потеряет еще одну ступень. В противном случае он не только подчинится вашему требованию, но и выучит ценный урок, состоящий в том, что не гнев контролирует его, а он контролирует гнев.

*Главное – не забывайте, что он мальчик*

Этот последний пункт чрезвычайно важен, особенно для мам, воспитывающих сыновей в одиночку. Если отец есть, он сам будет напоминать вам об этом, и вы должны к нему прислушиваться. Многие мамы совершают одну и ту же ошибку, пытаясь сделать своего сына таким, каким они бы хотели его видеть, или таким, каким, по их мнению, он должен быть. Надо позволить ему быть тем, кто он есть.

Мамы считают, что если им удастся вселить в него фундаментальное убеждение в ценности чистых комнат, тихого голоса и безопасных игр, он прозреет.

Извините, но этого не будет.

Вы можете застегнуть своего сына на все пуговицы и контролировать его, пока он малыш, но в конечном итоге все порвется. И если он проведет первый этап своей жизни в стерильной, спокойной, управляемой среде, то, став подростком, компенсирует это, с невероятной целеустремленностью погрузившись в грязь и раздражительность.

Если хотите знать, что для мальчиков нормально, прочтите этот список – он вам все объяснит:

шум;  
крики;  
толкание друзей, братьев и сестер;  
драки с братьями и сестрами;  
бардак;  
грязь;  
крики;  
игры с палками;  
жестокие игры со стрельбой, взрывами и обезглавливанием;  
коллекционирование насекомых;  
помешательство на динозаврах;  
собираание всевозможного старого мусора (сокровищ);  
ворчливость;  
смех;  
крики;  
туалетный юмор;  
рыгание;  
восхищение опасными и рискованными вещами;  
пуканье и шутки на эту тему;  
крики.

Таков примерный перечень того, что является нормальным для мальчиков. Ничто из перечисленного не должно вас тревожить или вызывать беспокойство. Это их природа.

## **УСЫНОВЛЕНИЕ: БУДЕТ ЛИ РЕБЕНОК СЧАСТЛИВ С ОДНИМ РОДИТЕЛЕМ?**

### **(рекомендации для одиноких усыновителей)**

Было время, когда считалось, что человек, не состоящий в браке, не может стать приёмным родителем. Многие и до сих пор так думают, не решаясь никуда обращаться из страха, что «без мужа не дадут». Но сегодня такие опасения совершенно напрасны. Неполная семья давно перестала восприниматься как редкая или «неправильная». С другой

стороны, принять и воспитать ребёнка, а то и нескольких детей, не имея поддержки супруга, – дело непростое. И принимая такое решение, надо особенно тщательно всё обдумать.

### *Социальное окружение.*

Одинокая мама берет на себя больше обязанностей и ответственности, чем мама из полной семьи. Она возлагает на себя функции и матери, и отца, часто являясь единственным источником дохода семьи. Когда родителей двое, они могут подменять друг друга, если один из них заболел, очень устал, в плохом настроении или у него завал на работе. Одному приходится выкручиваться самостоятельно или рассчитывать на помощь со стороны. *Вот об этом и следует подумать в первую очередь. Кто может помочь, если вдруг что? Ваши родители? Братья и сёстры? Старшие дети? Друзья? Соседи? Няни?* Даже если до сих пор вы привыкли везде и всегда рассчитывать только на себя, пора пересмотреть эту установку. Нельзя поднять ребенка при отсутствии помощи со стороны. Стабильное социальное окружение может многое и должно стать опорой матери и ребенку.

И осознать это необходимо с самого начала. Именно это является самой большой ошибкой самостоятельных женщин, которые считают, что они со всем справятся сами. Нельзя недооценивать важность стабильного социального окружения. Взрослый нуждается в другом взрослом, чтобы поделиться, снять эмоциональное напряжение. *Желательно, чтобы с самого начала рядом был кто-то, кто поддерживал бы женщину. Хорошо, если это будут несколько человек. И еще лучше, чтобы они были рядом в течение всего периода взросления ребенка. Социальное окружение должно стать опорой как для взрослого, так и для ребенка.*

Часто люди, не состоящие в браке, весьма успешны в своей профессии. И, естественно, они не могут позволить себе совсем бросить работу после появления ребёнка. Но не стоит питать иллюзий, что всё сможет остаться по-прежнему. Как минимум на период адаптации нагрузку придётся уменьшить. Будь это рождённый ребёнок, с появления на свет окружённый любовью и заботой, он бы, пусть и без особой радости, пережил возвращения мамы за полночь или командировки. Но ребёнок, только-только обретший семью, – другое дело. *Пройдут месяцы или даже годы, прежде чем он поверит, что мама в его жизни – навсегда. А в первое время разлука или дефицит общения могут вызвать у него сильнейший стресс с довольно тяжёлыми последствиями.*

Поэтому необходимо подготовить «плацдарм» заранее: отложить деньги, переговорить с руководством и попросить перевести на



неполный рабочий день – или подыскать себе занятие без обязательного присутствия на рабочем месте (таких возможностей сейчас много), воспользоваться материальной поддержкой родственников.

Важна и психологическая поддержка. Если супруги получают большую психологическую поддержку друг от друга: могут вечером вместе посидеть, выпить чаю, обсудить происшедшее – то одинокий родитель иногда оказывается в ситуации, когда буквально не с кем поговорить.

В процессе нелёгкой адаптации ребёнка в семье, когда могут быть какие-то неприятности с ним, разочарования, болезни, очень важно, чтобы сам родитель мог откуда-то черпать силы – чтобы кто-то мог позаботиться о нём, выслушать, пожалеть, побаловать, утешить. Нужно подумать заранее, кто бы это мог быть? Возможно, это будут родители, друзья, специалисты службы охраны детства. Не стоит говорить себе, что привыкли рассчитывать только на себя и «не распускаться». **Стресс после прихода ребёнка может быть таким сильным, что привычные способы «держать себя в руках» просто не сработают. Будьте готовы получить помощь и не стесняйтесь о ней просить.**

Ни для мамы, ни для ребенка отсутствие папы в семье не должно восприниматься как недостаток. Но мама должна быть готова справляться с трудностями самостоятельно. Вместе с тем, она должна быть не только мамой, но и иметь возможность жить своей взрослой жизнью, думать о своих личных потребностях. **Другими словами, ей следует найти баланс между ролями мамы и самостоятельной женщины.**

### **Тесная связь**

Многие одинокие мамы воспитывают только одного ребенка; семья в этом случае состоит из двух человек. Связь между родителем и ребенком в такой семье может стать очень тесной.

Наличие только одного взрослого в жизни ребенка означает, что ребенок получит всю мамину любовь. Это можно считать преимуществом, но следует помнить, насколько трудно ребенку в такой ситуации.

Недостатком семьи «из двух» является то, что у ребенка нет другого человека, чтобы прильнуть, когда родитель слишком устал или просто находится в плохом настроении.

Дети одиноких мам избавлены от выслушивания разногласий родителей; все решения мамы принимают сами. Некоторые считают, что это хорошо. Но, с другой стороны, ребенок лишается возможности узнать, что существует два разных способа решения проблем, что люди могут поссориться, а затем помириться.

Некоторые одинокие мамы дарят своим детям домашнее животное, кота или кого-то еще, чтобы таким образом облегчить существование двоих.

Пытаясь компенсировать упущенное в первые годы жизни ребенка, при отсутствии отца в семье, одинокие мамы стараются, как минимум, одновременно исполнить роли мамы и отца. В этой ситуации существует опасность возникновения слишком тесной привязанности и зависимости мамы и ребенка. Это может травмировать ребенка, когда ему придется расстаться с мамой.

Поэтому уже в возрасте восьми-девяти лет можно начинать поощрять ребенка создавать собственные контакты.

Другой опасностью усыновленных детей является то, что вследствие пережитой в раннем детстве депривации, их социальное развитие может быть неравномерным. В этом случае мама может стать чрезмерно опекающей и вовремя не установить необходимые ограничения ребенку. Риск гиперопеки усугубляется, если мама одинока и чувствует давление общественного мнения.

### *Переживают ли дети тот факт, что у них нет отца?*

Все одинокие мамы, усыновившие детей, так или иначе задумываются над этим вопросом. Ребенок не считает, что с ним что-то не в порядке, раз у него нет папы. Он не может скучать по тому, кого никогда не знал. Но, подрастая, он замечает, что у других детей папа есть, и начинает задумываться над этим. Кроме того, о папе его могут спрашивать другие дети.

Когда ребенок повзрослеет, он может начать задумываться над тем, как бы выглядела его жизнь, если бы у него был отец.



В определенном возрасте (около 6 лет) ребенок узнает о том, как появляются на свет дети.

Не пугайтесь вопросов ребёнка: «А где же у нас папа?», не начинайте его срочно отвлекать или оправдываться. Важно объяснить ему, что дети не могут появиться без отца, но усыновить ребенка можно и без него, и что один взрослый вполне способен делать всё, что необходимо для ребёнка.

Недостающие в детском опыте модели поведения можно получить и не от родителей: есть родственники, друзья семьи, учителя.

Негативные последствия могут возникнуть тогда, когда родитель агрессивно или пренебрежительно настроен вообще против людей другого пола. Обычно за такими убеждениями стоит пережитая в прошлом травма, обида, предательство или изначально деструктивная установка, полученная от собственных родителей. Понятно, что ничего хорошего для ребёнка из этого не выйдет – во взрослой жизни ему будет трудно с людьми своего или противоположного пола, он будет постоянно ожидать от них подвоха, рвать отношения, как только они начнут становиться серьёзными, или просто избегать близости.

Другая крайность – подчеркивать свою несчастьность и неприкаянность, тяжёлую долю «одинокого человека», обуславливать возможность счастья и благополучия наличием второй половины. Не стоит говорить ребёнку: «Вот если бы у нас был папа, мы могли бы...», или «Ты же понимаешь, как мне трудно растить тебя одной, всё сама, всё сама», или «Скорее бы ты вырос, появился бы, наконец, мужчина в доме». Очень важно, чтобы сам родитель не считал себя ущербным и обделённым, чтобы ребёнок воспринимал его как человека счастливого, уверенного в себе, самодостаточного.

### *Подростковый возраст*

Подростковый возраст — это время изменений и мятежа. В этот период обычно возникает напряжение в отношениях между ребенком и родителями, и родители должны быть к этому готовы.

Опасность этого периода состоит в том, что к подростковому возрасту ребенка мамы уже не так молоды и сильны. Опыт показывает, что усыновленные дети оказывают давление на свою маму сильнее, чем на отца. И мама должна найти в себе силы противостоять натиску у подростка. Частые негативные выпады ребенка по отношению к маме-усыновительнице в подростковом возрасте обычно связаны с чувством неопределенности и неясности в отношении кровных родителей. Мудрость и понимание должны руководить мамой во время таких вспышек подростка.

Мама должна уметь вовремя отпустить выросшего ребенка.

Возможно, одинокому родителю тяжелее принять тот факт, что ребенок стал взрослым, поскольку с уходом ребенка родитель останется один. У мамы может появиться чувство страха перед расставанием, которое будет мешать ей признать за ребенком право на самостоятельность. Если родитель позволяет ему стать взрослым, то подросток не прибегает к борьбе за права взрослых.

Подготовку к отделению можно начать уже с восьми-девятилетнего возраста. Для начала надо позволить ребенку усилить

значение друзей в своей жизни, раскрывать свой внутренний мир вне дома. Следует уважать эти детские отношения и определить свое участие в них. Со временем у каждого (мамы и ребенка) появятся персональные зоны, куда можно будет приглашать друг друга. Именно поэтому маме необходимо все время помнить и о своей личной жизни. Чтобы находить силы быть хорошей мамой, хотя бы иногда человек должен иметь время и для себя.

### ***Не окажется ли это ошибкой?***

Желание стать родителем кажется таким естественным, что даже глупо спрашивать: а на самом ли деле мне это надо? Однако спросить, причём честно и прямо, всё же стоит. Почему вы решили сменить одинокую, независимую, свободную жизнь на жизнь родителя непростого ребёнка?

Задумывались ли вы когда-нибудь всерьёз о том, почему вы не вступили в брак (или, может быть, не сохранили его)? Конечно, никто не застрахован от неудач – в конце концов, чтобы встретить подходящего спутника жизни, нужна и доля везения. И всё же стоит попробовать честно ответить себе на некоторые вопросы.

• *Боюсь ли я людей? Считаю ли, что сблизиться, открывать душу – опасно, того и гляди обидят или предадут? (А ребёнок, как существо маленькое и полностью от меня зависящее, вызывает меньше опасений.)*

• *Или, может быть, я задаю в общении с людьми столь высокую планку, что никто просто не может ей соответствовать, и потому ни одни отношения в моей жизни не длились долго? (Ребёнка же я рассчитываю воспитать «под себя», так, как нужно, ведь тут всё будет зависеть только от меня.)*

• *Нет ли у меня склонности в общении с близкими людьми нарушать их границы или стремления знать о них абсолютно всё, контролировать всю их жизнь? (Вот ребёнка я и буду воспитывать со всей ответственностью, жить его жизнью, посвящу себя ему.)*

• *Был ли вообще в моей жизни опыт длительных близких отношений? Есть ли у меня друзья, случаются ли серьёзные романы, рассматриваю ли я возможность в будущем вступить в брак? Или я вряд ли вообще смогу жить с кем-либо в одном доме, терпеть постоянное присутствие в своей жизни чужого, в общем-то, человека? (В принципе, одному жить гораздо лучше, но вот старость пугает, «кто стакан воды подаст».)*

Не состоять в браке – это одно, на это может быть десяток вполне понятных причин. Быть одиноким – это совсем другое. Если вы хотите

взять ребёнка потому, что не видите другого выхода разорвать круг одиночества и наполнить жизнь смыслом, всё может сложиться очень непросто. Вот вы, наконец, обрели родное существо, вы больше не одиноки в этом мире. Вы любите своего ребёнка, готовы ради него на всё, только о нём и думаете, он – смысл вашей жизни. Так близкие отношения между вами и ребёнком могут перейти грань, за которой близость становится зависимостью, а любовь будет всё более «удушающей». Ребёнок станет для вас всем на свете, и вы невольно будете ждать от него того же.

Он должен будет стать не просто вашим сыном или дочерью, а другом, утешителем, поверенным – то есть делать для вас то, что обычно делают друг для друга супруги. Возможно, пока он будет маленьким, всё будет чудесно: он с жадностью будет вбирать недополученную любовь и заботу и отвечать послушанием и полной открытостью. Но дети растут для того, чтобы однажды вырасти и стать независимыми от родителей. Наступит подростковый или юношеский возраст, и ваш ребёнок захочет самостоятельности, ему будет необходимо закрыться от вашего контроля и влияния. Для вас это будет хуже, чем сегодняшнее положение, это будет плевок в душу, предательство – «После всего, что я для тебя сделала!». Ребёнок же, осознав, что «по-хорошему» отделиться не удастся, вынужден будет выбирать: либо отказаться взрослеть и навсегда остаться в объятиях родителя, либо порвать отношения резко и больно.

Если же на самом деле вы не нуждаетесь в близости и ваша сегодняшняя одинокая жизнь – не случайность, а закономерность, вы просто очень быстро устанете от постоянного присутствия ребёнка, от его вопросов, просьб, желаний виснуть на вас, общаться – одним словом, «лезть». Сначала вы будете стараться, потом винить себя, потом впадёте в отчаяние, потом придёте к выводу, что ребёнок «не тот»... И, скорее всего, в конце концов, расстанетесь, нанеся травму и ребёнку, и себе.

Важно понимать, что изначально несчастный приёмный родитель не сможет дать счастья ребёнку, и ребёнок его тоже не осчастливит. Если отношения с другими людьми – не ваша сильная сторона, сначала попробуйте разобраться, почему так происходит. Возможно, стоит пройти курс психотерапии, изменить образ жизни, найти новых друзей, завести роман – или, наоборот, покончить с давно затянувшимися бесперспективными отношениями. Люди, к счастью, способны меняться и учиться тому, чего не умели раньше. Вот только научиться общаться и строить отношения нужно раньше, чем в вашем доме появится приёмный ребёнок.

Если, осознавая все возможные трудности, вы всё же идёте за ребёнком – значит, у вас и силы найдутся всё преодолеть, и помощь обязательно придёт, и всё образуется. Словом, мир обязательно «прогнётся» под ваше страстное желание стать родителем. Так что ни в коем случае не считайте свою семью неполной в смысле «неполноценной»: есть вы и ребёнок, есть любовь и взаимопонимание, есть общий дом – значит, всё в порядке.

Мама не бывает одинокими – рядом с ними всегда есть те, кто нуждается в их внимании, заботе и ласке. Главное, научить детей не только брать любовь, но и уметь ее дарить. Семья – это значит любовь и уважение. Это значит, что тебя всегда ждут и всегда поддержат. И неважно – полная она или нет.

Воспитать в сыне мужественность – задача непростая, но любящей матери она по плечу.

Верьте в себя и в своего ребенка!

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Стив Биддалф «Воспитывать мальчишек... как?»  
<http://husain-off.ru/he5n/pdf/he53-02.pdf>
2. Найджел Латта «Сынология. Матери, воспитывающие сыновей»  
<https://nice-books.ru/books/nauchnye-i-nauchno-populjarnye-knigi/psihologija/page-29-195397-naidzhel-latta-materi-vospityvayushchie-synovei.html#book>
3. Мэг Микер «Мама и сын. Как вырастить из мальчика мужчину»  
<https://mybook.ru/author/meg-miker/mama-i-syn-kak-vyrastit-iz-malchika-muzhchinu/read/>
4. Ева Бренкерет «особенности воспитания усыновленного ребенка в неполной семье»
5. Людмила Петрановская «Одиночное плавание»  
[https://domashniy.ru/semya\\_i\\_dety/odinochnoe\\_plavanie/](https://domashniy.ru/semya_i_dety/odinochnoe_plavanie/)
6. Светлана Мерченко «Соло-мамы»  
<http://aistday.ru/magazines/8196938/8197155/>
7. Одинокая мать и ее ребенок. Психологические проблемы внебрачных детей  
[https://studopedia.su/8\\_41630\\_odinokaya-mat-i-ee-rebenok-psihologicheskie-problemi-vnebrachnih-detey.html](https://studopedia.su/8_41630_odinokaya-mat-i-ee-rebenok-psihologicheskie-problemi-vnebrachnih-detey.html)
8. Николай Войтенко «Если сын растет без отца»  
<https://pandia.ru/text/78/024/5609.php>