

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I

О САМООЦЕНКЕ И ОСОЗНАННОМ РОДИТЕЛЬСТВЕ..... 9

Глава 1. О самооценке..... 11

Замысел книги..... 14

Что такое самооценка?..... 15

Глава 2. Осознанное родительство..... 25

Что такое осознанное родительство?..... 27

Инструменты для достижения осознанного родительства ... 34

Часть II

САМООЦЕНКА У ДЕТЕЙ

(от рождения до двенадцати лет) 41

Глава 3. Мозг — это конструктор..... 43

Почему первые годы жизни имеют такое значение..... 45

Память о годах, которые мы не помним..... 47

Впечатления упорядочиваются и классифицируются..... 48

Как повторяющийся опыт превращается в привычки..... 50

«Автобиография» имеет значение..... 53

Глава 4. Инструмент осознанного родительства: аффективная настройка..... 57

Аффективная настройка..... 59

Настройка посредством речи — слышать по-настоящему.... 65

Глава 5. Инструмент осознанного родительства: круг безопасности..... 71

Привязанность..... 73

Динамика в круге безопасности..... 75

Баланс и дисбаланс в круге безопасности	79
Что дает ребенку круг безопасности?	90
Следствия сложившейся привязанности	94
Глава 6. Тихая гавань: что тебе надо делать,	
когда мне неспокойно	97
Телесный контакт необходим	99
Примите детскую зависимость	100
Душа в душу	102
Когда уместно активное слушание и отражение?	109
Глава 7. Поддержка жажды познания: что тебе надо делать,	
когда я чувствую, что все в порядке	111
Поиграй со мной	114
Используйте чувство юмора	116
Дай мне возможность научиться	118
Смотри за мной и помогай мне	123
Глава 8. Безопасное познание:	
как устанавливать границы?	127
С какой целью вы устанавливаете границы?	129
Не злитесь!	137
Не нервничайте, меньше кричите и ругайтесь	139
Чем заменить ругань?	143
Укрепляйте самооценку ребенка, работая над собой	149
Часть III	
САМООЦЕНКА У ПОДРОСТКОВ	153
Глава 9. Развитие мозга в подростковом возрасте	155
Золотой шанс для укрепления самооценки	157
Глава 10. Исследование жизни в подростковом возрасте:	
великий проект становления	161
Подросток в кругу безопасности	163
Авторитетный взрослый	165
Проект становления	168
Быть родителем подростка: как к этому подготовиться?	175
Зависимый и самостоятельный — две стороны одной медали	184

Глава 11. Безопасность в подростковом возрасте:

быть под оптимальным наблюдением	187
Ослабьте контроль, но не теряйте его.....	189
Родители, проявляющие теплоту и требовательность	197

Глава 12. Установление границ в подростковом возрасте:

взрослый, с которым можно поговорить	199
Теплота в установлении границ	201
Полное принятие	208
Обсуждайте с подростком причины установления границ и последствия их нарушения.....	214
Поддерживайте увлеченность и достижения	217
Личные границы подростка.....	218
Личные границы родителей	220
Недовольные подростки — или недовольные родители?.....	223
Что мы можем сделать вместо того, чтобы ругать.....	230

Глава 13. Подростковый возраст:

уникальная возможность улучшить самооценку	243
Растопить лед	245
Высказываться	248
Вмешаться	251
Справедливость	254
Снятие нервозности.....	258
Просить прощения.....	261

Часть IV**ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО**..... 265**Глава 14. Уверенный и свободный** 267

Пять заповедей осознанного родительства	269
Вы не одиноки	272
Все нуждаются в страховочной сетке.....	273
Никогда не поздно исправить погрешности	274
В жизнь	274

Благодарности 277**Приложения** 278**Литература** 283

Моим детям – Ханне и Туве

ЧАСТЬ I

О САМООЦЕНКЕ И ОСОЗНАННОМ РОДИТЕЛЬСТВЕ

В части I книги мы рассмотрим понятие самооценки. Мы разберем, что именно понимается под самооценкой, а что ею не является. Мы также узнаем о том, почему важно осознавать значимость роли родителя.

ГЛАВА 1

О САМООЦЕНКЕ

*Я один, но, чтобы жить,
мне нужно встретить тебя.*

Ирвин и Мириам Польстер

В одиночестве нельзя обрести здоровую самооценку. Младенец с рождения открыт и восприимчив к человеческим отношениям. Он активно ищет контакта со взрослыми, находящимися рядом. Только через общение со взрослыми, которые о нем заботятся, ребенок начинает воспринимать самого себя.

Когда я впервые посмотрела в глаза своей новорожденной дочери, я подумала: вот душа, которой я должна помочь проявиться! И, едва подумав так, я почувствовала, что все мое существо говорит «да» задаче: быть матерью этой девочки. Четыре года спустя я пережила это снова: взгляд новорожденной, новая душа в маленьком тельце, девочка, полностью зависящая от моей способности заботиться о ней... И снова все мое существо ответило «да», соглашаясь принять малышку, помочь ей стать частью этой жизни.

Чтобы помочь ребенку сформировать самовосприятие и укрепить самооценку — помочь ему обрести самого себя, — необходимо быть с ним все годы, пока он растет и взрослеет. Появиться на свет ребенку помогает другое тело. Так и детское сознание зреет и распускается только при поддержке взрослого.

Когда появляется ребенок, многие новоиспеченные родители испытывают едва ли не шок. Из-за отсутствия опыта близость с новорожденным может возникнуть не сразу. Любовь приходит со временем и постепенно растет — в течение первых недель и месяцев. А бывает, что всепоглощающая любовь возникает моментально, с первого взгляда.

Возникает ли она вмиг или приходит постепенно, родительская любовь — основа формирования самовосприятия и самооценки ребенка. Отсутствие безоговорочной любви, возникающей между родителями и детьми, снижает самооценку ребенка. Именно любовь со стороны взрослых — ее стержневой элемент. Выросшие дети могут однажды сказать: «Я просто всегда это знал — мама и папа души во мне не чают, они любят меня». Если, испытав растерянность первых недель, вы начинаете с удовольствием возиться с ребенком, радуетесь общению с ним, тогда, по всей видимости, с самооценкой ребенка все будет в порядке.

Однако сама по себе любовь — не гарантия здоровой самооценки. Большинство детей растут в семьях с любящими родителями, но, несмотря на это, многие страдают от неуверенности в себе и низкой самооценки. Расти и взрослеть — не просто, и каждый ребенок время от времени сталкивается с разного рода трудностями. Дети нуждаются в безграничной любви, но не меньше они нуждаются в нашей помощи. Порой очень нуждаются! Быть родителем — очень сложная задача, и требует она от нас немало — одной лишь любви к ребенку недостаточно. В дополнение к любви необходимо здравомыслие и осо-

знанность. Обычно любовь возникает сама по себе, а вот осознанность требует изрядной работы. Нашим детям нужно, чтобы мы осознавали их потребности и свое поведение по отношению к ним. В моей книге речь идет именно об этом.

ЗАМЫСЕЛ КНИГИ

Родители не могут нести ответственность за развитие своих детей *в одиночку*. Забота о подрастающем поколении — в значительной степени задача общества. Кроме того, все дети с раннего возраста подвергаются влиянию культуры. И не только через родителей — носителей культурных ценностей своей страны, — но также и через детские сады и школы, общение с окружающими, организованный досуг, СМИ, участие в социальной жизни. Самооценка детей и подростков формируется в зависимости от того, как они принимаются и оцениваются обществом.

Рамками культуры ограничены и возможности по осуществлению родительских обязанностей. Хватает ли у нас времени на родительство, или работа отнимает все силы? Получают ли родители помощь и поддержку, в которой нуждаются? Благоприятна ли социальная обстановка для роста и развития ребенка? Но все же особая ответственность ложится непосредственно на нас — взрослых, ставших родителями. Мы должны удовлетворять базовые потребности ребенка так, чтобы в будущем он чувствовал себя уверенно в социальном взаимодействии и отношениях с другими людьми. Эта книга посвящена именно *ответственности родителя*, и даже шире — ответственности взрослого. Ведь на самооценку ребенка влияют не только родители. Бабушка или дедушка могут олицетворять саму надежность. Сосед, учитель или родители сверстника порой становятся очень значимы. Но для большинства детей мама и папа важнее всех.

Мы не будем подробно останавливаться на всех аспектах формирования самооценки — в частности, на роли общества, — не потому, что культура не имеет значения, а потому, что это была бы уже совсем другая книга. Кроме того, мы не будем фокусироваться на отношениях ребенка с другими детьми — сестрами, братьями и друзьями, поскольку в этой книге речь идет об ответственности взрослых. Но мы не станем забывать о том, что близость, общность и опыт взаимодействия

в этих отношениях весьма значимы для формирования самооценки. А также о том, что учить общению с другими детьми — это часть ответственности взрослых.

Наша *цель* — сосредоточиться на том значении, которое попечение и забота самых близких людей имеют для формирования самооценки ребенка. Отношения родителей и детей — это и есть фундамент самооценки.

Страшновато? Большая ответственность? Разумеется. Но все это исполнено глубочайшего смысла, а кроме того подталкивает нас, взрослых, к развитию. Занимая осознанную и активную позицию по отношению к формированию самооценки своих детей, мы повышаем собственную самооценку. От этого выигрывают все. И мы не раз будем говорить об этом на страницах этой книги.

Именно это самое важное: занять осознанную позицию родителя. Интересоваться потребностями и нуждами ребенка, задумываться о том, что мы сообщаем детям своим поведением, заботиться об атмосфере в семье. Осознанное родительство (наряду с любовью) — это ключ к формированию у ребенка здоровой самооценки. В главе 2 я подробнее остановлюсь на том, что означает осознанное родительство. Там же пойдет речь о двух основных инструментах осознанного родительства, о которых мы будем говорить и во многих других главах. Вот эти инструменты:

- способность и желание к аффективной настройке;
- владение знаниями о круге безопасности.

Но прежде всего давайте разберемся, что такое самооценка.

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

Начнем с пары примеров.

Моей дочери Ханне было тогда пять лет. Она выдвинула ящик из секретера, который стоял у нас в гостиной. Это был битком набитый ящик, где хранилась всякая ерунда — скрепки, иностранные монеты, резинки, карандаши и другие мелочи. Ханна вытащила ящик и вытряхнула все его содержимое на диван. Я тут же представила себе, как буду все это убирать. Я пристально

посмотрела на дочку и сказала (несколько страдальчески и раздраженно): «Ты чего это делаешь, Ханна?!» Ханна, вернув мне столь же пристальный взгляд, изучала меня пару секунд, после чего ответствовала: «Не морщи лоб, тормоз!»

Что эта коротенькая история может сказать нам о Ханне? Что она — невоспитанная грубиянка, которую надо поставить на место? Или же дочка поставила на место меня, поскольку я мешала ей реализовать ее нехитрый исследовательский проект («Дайте-ка я как следует изучу, что же все-таки скрывается в этом ящике...»)?

Я полагаю, что Ханна продемонстрировала здоровую самооценку. Она прислушалась к себе, чтобы понять, что она думает по поводу моего упрека. Хотя я просто задала вопрос, раздраженная и недовольная интонация продемонстрировала негативное отношение к действиям Ханны. Сама же Ханна считала, что все в порядке: ей просто надо было изучить содержимое ящика, к тому же она собиралась потом все убрать (ну, не исключено, ей бы немного с этим помогли, но...). Таким образом она заключила, что это мама нуждается в порицании. И Ханна решила сделать это своеобразным, несколько дерзким способом.

Такая интерпретация, разумеется, зависит от ситуации и существующих обстоятельств — и не в последнюю очередь от того, какие взаимоотношения были тогда у нас с Ханной. Если бы, скажем, пятилетняя дочь постоянно называла меня тормозом и другими плохими словами, если бы у нее вошло в привычку махать рукой на мое мнение и замечания, то, пожалуй, я иначе восприняла бы произошедшее. Однако в действительности передо мной был вежливый, приветливый, в целом примерный ребенок. Исходя из этого, я истолковала ее реплику как проявление здоровой самооценки: Ханна настояла на своем и осадила необоснованно раздраженную маму.

Вот еще один пример.

Десятилетний Ветле и еще несколько ребят стоят на школьном дворе и болтают. Разговор зашел об их однокласснике Якобе, с которым, по мнению многих, трудно сладить. Они говорят о том, что Якоб такой чувствительный, что у него чуть что — глаза на мокром месте и что он очень уж обидчивый. «Да на него посмотришь, а он сразу реветь начинает!» — говорит один

из мальчиков и изображает плачущего Якоба. Остальные смеются и тоже начинают передразнивать Якоба. Ветле твердо заявляет: «Так, стоп! Над тем, кому плохо, не смеются. Если кто-то заплакал, успокой его — и все». Ребята притихают, разговор прекращается, и Ветле предлагает поиграть в футбол.

Ветле реагирует на злословие: он испытывает недовольство и действует исходя из этого. Ему хватает доверия к себе для того, чтобы серьезно отнестись к возникшему у него неприятному чувству и выразить свое отношение окружающим. А остальные прислушиваются к нему. Ветле *утверждает* свое место в жизни и ожидает отклика. Таким образом ему удастся остановить травлю одноклассника.

В поведении Ханны и Ветле отражаются два процесса, характеризующие здоровую самооценку:

1. Здоровая самооценка — это умение слышать самого себя и принимать свои чувства.
2. Здоровая самооценка — это также и способность проявить свои чувства во взаимодействии с другими людьми.

Именно это и сделала Ханна — она прислушалась к себе, сочла, что мамахватила через край, и оттолкнулась от этого, чтобы говорить от своего имени. То же сделал и Ветле. Он основывался на собственных чувствах, чтобы высказаться, но в данном случае от лица другого. Стоит обратить внимание на то, что здоровая самооценка — это не только умение отстаивать себя, но и социальная активность, забота о других. Это не эгоизм, а убежденность в том, что ты вправе иметь потребности, и внимание к потребностям окружающих.

Понятие самооценки

Иметь здоровую самооценку — то есть принимать самого себя — значит понимать свои чувства и реакции и действовать исходя из этого понимания (в своих интересах или в интересах других). Это относится ко всем сторонам жизни, а не только к ситуациям, когда человек воспринимает что-либо негативно. Здоровая самооценка дает возможность понять и выразить широкий диапазон чувств и эмоций. Когда Ханна днем позже обнимала свою младшую сестренку, она практически во весь голос воскликнула: «Как же я тебя люблю, Тува!» И это

тоже — свидетельство здоровой самооценки: Ханна прислушалась к своим ощущениям и ясно их выразила. И то, что Ветле уже в подростковом возрасте плачет и льнет к матери, потому что девушка решила с ним расстаться, также говорит о здоровой самооценке: Ветле расстроен, он это показывает и ищет утешения. Мы ощущаем свою целостность, когда позволяем чувствам выйти наружу — без притворства, не испытывая необходимости искажать их, чтобы защитить себя или ввести в заблуждение других. Здоровая самооценка позволяет чувствовать собственную ценность во взаимодействии с другими, и тогда мы смеем проявить себя, свои чувства — как позитивные, так и негативные.

Два уровня самооценки можно проиллюстрировать несложной схемой (рис. 1).



Рис. 1. Два уровня самооценки

Применительно к детям речь идет о *возникновении* восприятия самого себя, а кроме того, о поддержке и помощи в *проявлении* себя, помощи в овладении языком для выражения своего внутреннего состояния. Всем детям нужна помощь в том, чтобы:

- 1) познать свои чувства и потребности;
- 2) научиться выражать себя во взаимодействии с другими людьми.

Вместе эти два элемента образуют самооценку. И развитие обоих уровней самооценки ребенка происходит во взаимодействии со взрослыми, которые о нем заботятся. Эта книга о том, что нужно маленькому человеку, и о том, что мы — взрослые — способны сделать, чтобы сформировать и укрепить самооценку ребенка. Возможность ребенка научиться чувствовать (1) и выражать (2) самого себя зависит от того, признаем ли мы его чувства и потребности, зависит от нашей реакции на его слова и действия.

Вам интересно, как я отреагировала на реплику Ханны «Не морщи лоб, тормоз!»? Я расхохоталась, то же самое сделала и Ханна. Мы смеялись до слез и несколько раз повторили ее слова. Младшая Тува, которой было десять месяцев и которая, собственно, не понимала, что произошло, от души смеялась вместе с нами. Позже вечером, уложив Туву, я зашла в гостиную. Ханна уже изучила содержимое ящика и аккуратно сложила все обратно. Я поблагодарила ее за то, что она меня одернула.

Если бы я отреагировала руганью или строго ее отчитала, самолюбие Ханны было бы уязвлено — во всяком случае, если бы она все время слышала ругань в ответ на попытки себя отстоять. Тогда она сочла бы, что высказывать свою позицию — наказуемо, а грубоватый юмор точно неуместен. Но мне кажется, эта ситуация способствовала повышению самооценки у нас обеих. Ханна приобрела положительный опыт отстаивания своих интересов, а я почувствовала себя хорошей матерью, которая помогает ребенку повысить самооценку.

Структура самооценки

Самооценка имеет сложную структуру. Здоровая самооценка не означает, что надо все время быть сильным и чего-то добиваться. Она вмещает широкий эмоциональный спектр, самые разные реакции. Поэтому правильнее характеризовать самооценку через систему переживаний и ощущений, многообразный набор мыслей, эмоций и поступков. Иметь здоровую самооценку — значит чувствовать собственную ценность вне зависимости от того, получается что-то или нет, а также уметь просить о помощи, когда в ней нуждаешься. Это касается вас, меня и всех нас.

Все люди многогранны, сложны и неоднозначны, и детям необходима поддержка в том, чтобы научиться вмещать в себе эту неоднозначность и противоречивость, а также терпимо относиться к противоречивости в других. Здоровая самооценка — это в каком-то смысле принятие всевозможных противоречий, многообразия состояний, эмоций, чувств, качеств и особенностей, потребностей, привычек, реакций и устремлений. Сегодня мы радуемся, а завтра нам взгрустнется, секунду назад мы были сильны, а в следующий момент от этого ощущения не останется и следа.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, важно не то, какую стратегию мы используем, а какой арсенал имеется у нас в наличии. Порой мы должны послушаться, порой стоит подраться, порой лучше бежать. Зачастую нам требуется хорошенько поразмыслить, а случается, мы должны склониться и попросить прощения. Здоровая самооценка включает в себя принятие многогранности жизни. Мы тем сильнее, чем полнее ее охватываем, чем с большей гибкостью ее используем.

Все ситуации и события, в которых ребенок познает различные стороны своей личности, имеют значение для формирования самооценки. Поэтому мы, взрослые, сталкиваясь с различными особенностями и качествами ребенка, должны относиться к ним со всем вниманием и заботой. Структура самооценки, или структура «Я», требует того, чтобы ребенок со временем развил способность воспринимать себя как «разного», но при этом чувствовал свою целостность.

Упрощения для самооценки всегда опасны. Например, если взрослые в первую очередь оценивают способности ребенка, таким образом сводя его ценность к достигнутым результатам. Это способно лишить ребенка радости жизни. В то же время было бы ошибкой не замечать естественное стремление детей к преодолению трудностей.

Есть ли разница между уверенностью в себе и самооценкой?

В последние годы стало принято различать самооценку и уверенность в себе. Самооценка определяется отношением человека к самому собой, в то время как уверенность в себе касается способностей, которыми ты обладаешь, уверенности *в том, что ты можешь*. Самооценка — это то, кто ты есть, а уверенность в себе — то, что ты можешь. Многие считают эту дифференциацию полезной, поскольку она помогает отделить важное от менее значимого. Различие между самооценкой и уверенностью в себе показывает, что индивидуальная ценность не зависит от достижений и самооценка должна формироваться на основе достоинства человека, а не его достижений.

Ребенку необходимо это осознать, поскольку это чрезвычайно важно. Я помню, какое сильное впечатление на меня произвел ответ мамы, когда в пятилетнем возрасте я спросила ее, за сколько она согласилась бы меня продать. Мама сказала: «Я не продала бы тебя даже за все деньги мира!» Я не успокаивалась: «А что, если бы тебе дали все

деньги, все золото, бриллианты и драгоценности мира, тогда бы ты согласилась меня продать?» — «Нет, — ответила мама, — я не продала бы тебя ни за что, даже если бы могла получить взамен вообще все. Ты для меня совершенно незаменима, дружок мой». Такое запоминается на всю жизнь. Быть ценнее, чем все драгоценности в мире, быть совершенно незаменимой. Таково положение вещей: дети незаменимы, они имеют для нас ни с чем не сравнимую ценность просто потому, что существуют, и им необходимо это знать.

Однако я считаю, что разделение самооценки и уверенности в себе способно помешать увидеть существенные особенности самооценки. Наши умения и таланты, на мой взгляд, важная составляющая самооценки: то, что ты можешь, — это часть того, кто ты есть. Дети «запрограммированы» на исследование окружающего мира и обладают чрезвычайной пытливостью и стремлением постигать новое. Ребенок гордится и радуется, когда ему удастся научиться чему-то новому, когда он чувствует себя человеком, который что-то может.

На семейном торжестве четырехлетняя Анна вдруг восклицает: «Ой, тетя Лине, я совсем забыла тебе сказать, что научилась плавать без нарукавников!» Разумеется, для Анны, для ее самооценки важно, чтобы тетя Лине узнала то, что девочка рассказывает о себе, и приняла эту информацию как особенность личности Анны. «Правда? Как здорово, Анна! Ты действительно научилась плавать самостоятельно? Давай-ка Расскажи, как это было!»

Здоровая самооценка формируется на основе подобных впечатлений. Чувство, что ты на что-то способен (в какой области — значения не имеет), — важный элемент, повышающий самооценку. Радость овладения навыком плавания и гордость, которую Анна испытала, поделившись своей радостью с другими, станут небольшим, но чудесным вкладом в развитие ее самооценки. Когда ты чувствуешь, что обладаешь умением, знаешь, что тебе нужно, и, не в последнюю очередь, привык верить в плоды собственных усилий — это свидетельствует о здоровой самооценке. Чтобы переживать маленькие и большие победы, требуется определенная доля мужества, а здоровая самооценка позволяет отважиться и использовать то, что получается, применить свои способности. Ребенку, который редко чувствует, что у него что-

то получается, что он к чему-либо способен, тяжело будет побеждать. Вера в свои способности и усилия — это составляющая самооценки.

Прочтите эту коротенькую историю из реальной жизни и подумайте, как описанная ситуация может повлиять на самооценку ребенка.

Молодой отец и его шестилетний сын Оливер загружают вещи в машину. Они отправляются в отпуск. Мальчик предлагает разумное решение: как лучше расположить вещи в багажнике. После этого происходит следующий диалог:

Папа: «Здорово! Я думаю, ты у нас в семье самый сообразительный».

«Да», — улыбаясь, говорит Оливер.

Папа: «Но папа ведь тоже довольно умен».

Оливер: «Мне кажется, дедушка — умный».

Папа: «Ты так же умен, как твой дедушка?»

Оливер: «Да, я такой же умный».

«Да», — улыбаясь, говорит папа.

Затем разговор опять возвращается на круги своя, и папа с сыном продолжают загружать вещи.

Какой след оставит этот короткий диалог в душе Оливера? Я думаю, это будет теплое чувство от сопоставления с дедушкой, потому что сам папа в непринужденной манере это отметил. Оливер идентифицирует себя с дедушкиной сообразительностью, умом и таким образом обращается к этим качествам в самом себе. А то, что его отец имел неосторожность ранжировать членов семьи по сообразительности, остается почти незамеченным благодаря теплоте и открытости диалога.

Однако для нас, взрослых, существует опасность озаботиться одними лишь способностями ребенка, то есть замечать и оценивать достижения больше, чем качества маленького человека. И это вредит его самооценке, поскольку ограничивает свободу познания собственной ценности как таковой и мешает исследовать все многообразие жизни.

Возможно, именно поэтому возникла потребность различать самооценку и уверенность в себе. Мы привыкли уделять большое внимание способностям ребенка (а еще, пожалуй, вежливости и отзывчивости)

и тем самым загоняли в рамки его человеческую ценность и ограничивали возможности развития системы элементов, укрепляющих самооценку. Благодаря знаниям об особенностях развития ребенка, полученным в течение последнего десятилетия, изменился и подход к воспитанию. Теперь нам известно: ребенок с самого рождения ориентирован на социальное взаимодействие, его самооценка зависит от того, как он принимается взрослыми, и мы стараемся относиться к детям с уважением и воспринимать их всерьез. Было также отмечено, что здоровая самооценка основывается вовсе не на достижениях ребенка. Основная задача воспитания в настоящее время — уже не получение сообразительных мальчиков и прилежных девочек.

Пре предыдущие поколения родителей стремились добиться от детей послушания, сейчас мы в большей степени занимаемся воспитанием в ребенке самодостаточности и чувства ответственности. Мы хотим, чтобы наши дети имели собственный подход к жизни, свое мнение о важных вещах, чтобы они жили своим умом, а не подчинялись авторитетам. В этом смысле разделение самооценки и уверенности в себе обоснованно, оно подчеркивает, что формирование здоровой самооценки зависит от признания личности ребенка *во всей ее полноте*.

В данной книге я, тем не менее, буду рассматривать уверенность в себе как составляющую самооценки. Обычная проблема низкой самооценки — недостаток веры в себя, в свою способность чего-то добиться. Здоровая самооценка предполагает веру в то, что «я — тот, кто может, и я не боюсь пытаться».

Теперь, когда мы получили представление о том, что такое здоровая самооценка (контакт с самим собой плюс мужество проявлять себя в общении с другими), мы можем вернуться к основе ее формирования: осознанному родительству и важнейшим инструментам его достижения.

РЕЗЮМЕ

Здоровая самооценка означает умение действовать исходя из своих ощущений.

ГЛАВА 2

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

*Трещины есть повсюду,
но через них проникает свет.*

Леонард Козн

Когда появляется ребенок, ты словно оказываешься перед зеркалом. И не просто зеркалом, ведь твой собственный ребенок — это самое изобличающее зеркало из всех, в которые ты когда-либо заглянешь. Ты обнаружишь свои сильные и слабые стороны, поэтому быть родителем — наилучшая возможность для саморазвития из всех, которые тебе когда-либо представятся. Не упускай ее! Это поможет укрепить самооценку — как ребенку, так и тебе самому.

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО?

Осознание роли родителя подразумевает понимание своей ответственности и влияния, которое вы оказываете на ребенка в процессе взаимодействия с ним. Осознающим свое родительство маме и папе важно, что у ребенка на душе, что он чувствует и переживает. Они готовы работать со своими реакциями, чтобы укрепить самооценку ребенка. Исходя из этого, мы будем говорить о трех областях, в которых нам необходимо добиться осознанности:

- то, что *на душе у ребенка*, — чувства и потребности;
- то, что *у вас на душе*, — какие эмоции и чувства пробуждает в вас ребенок;
- *взаимодействие* в семье.

Чувства и потребности ребенка

У ребенка формируется здоровая самооценка, когда его чувства и потребности признаются и принимаются. Другими словами, наше желание и способность увидеть и принять то, что происходит в душе ребенка, очень важны для становления и укрепления его самооценки. Это очень важно, и мы часто будем к этому возвращаться: мы должны стремиться быть с ребенком на эмоциональном уровне, а не просто реагировать на внешние поведенческие проявления. Нас должны заботить чувства ребенка, его восприятие мира, то, как он ощущает в нем себя. Если двухлетнему малышу страшно, надо попытаться представить себе, как ситуация выглядит с его точки зрения, и продемонстрировать ему желание понять и помочь, но это не значит, что малышу надо все время потакать. То же касается и детей постарше: самооценка укрепляется, когда родители пытаются их понять. Так и формируется самооценка: взрослые принимают чувства и переживания своих детей. Признавая право ребенка на самые различные эмоции и чувства, взрослые помогают ему развить систему элементов, укрепляющих самооценку.

Какие эмоции и чувства пробуждает в вас ребенок

Важнейшие учителя в области родительства для каждого из нас — собственные родители или другие взрослые, на попечении которых

мы находились в детстве. Полученный опыт и переживания остаются в нас как бессознательное руководство к действию. Разумеется, хорошо, если это руководство грамотное и поддерживает нашу самооценку. Однако процесс роста и взросления весьма непросто, а быть родителем — трудная и ответственная задача, поэтому большинство из нас, если разобраться как следует, получили в детстве раны и травмы, от которых хотели бы уберечь своих детей.

Однако мы делаем ровно противоположное: передаем все, что сами пережили в детстве — как хорошее, так и плохое, — следующему поколению. Родителей, которые часто ругают детей, как правило, самих в детстве часто ругали. Мамы и папы, требующие от своих сыновей и дочерей отличных оценок, вполне вероятно, и сами воспитывались в семьях, где их ценность определялась через достижения. Родители, которые много шутят и смеются со своими детьми, скорее всего, сами росли в атмосфере улыбок и смеха. Такое хорошее наследство можно с радостью передавать. А вот от дурного родителем, осознающим свою роль, следует избавляться.

Осознанность не делает родителя идеальным. Он вовсе не делает все и всегда правильно, но осознает свою ответственность, готов взглянуть со стороны на себя и свою манеру общения с ребенком. Осознанность дает родителям возможность развиваться. Мы не можем требовать от себя совершенства во всем, но мы способны принять решение идти по пути осознанного развития вместе с ребенком. На мой взгляд, такое решение необходимо, если вы хотите укрепить самооценку своего ребенка. Ребенок зависим, он может только верить нам свою жизнь — и жизнь детей находится в руках взрослых. Ответственность за создание такого взаимодействия, при котором ребенок чувствует себя принятым и имеет возможность выразить себя, лежит на нас, взрослых. По этой причине мы должны иметь смелость обратить взгляд на самих себя в те моменты, когда что-то не складывается, чтобы не оказаться заложником деструктивной тенденции обвинять во всем ребенка.

Чем опасно неосознанное родительство?

При возникновении конфликта мы часто перекаладываем ответственность на детей. Порой мы начинаем говорить о них как о причине неудовлетворительной ситуации. Например: «Тина так агрессивна! Она просто невозможна! Мы выбились из сил. Чего мы только не пред-

принимали, но все бесполезно», «На Петтера порой накатит, так с ним невозможно сладить! Из-за этого у нас в семье все кувыркком», «Мы перепробовали все, но Катрина безнадежна. Она с рождения такая — где сядешь, там и слезешь». Все эти высказывания — примеры того, как родители отказываются от ответственности, перекладывая ее на ребенка («С ней что-то не так», «Он всегда все портит»). Процесс роста и взросления сложен, и всем детям порой бывает нелегко. И именно в эти тяжелые периоды проверяется наша ответственность, наша зрелость. В такие моменты надо задать себе вопрос: что нужно сделать, чтобы Тина почувствовала себя принятой? Может быть, Петтер чего-то хочет от нас, от родителей? В чем он нуждается? Что сказать Катрине? Кроме того, необходимо запастись терпением и выдержкой, чтобы понять потребности ребенка. И для этого понадобится время и нелегкая работа — сознательная и целенаправленная. Неосознанное родительство таит в себе опасность: мы можем реагировать на слова и поступки ребенка, не пытаясь понять, что он чувствует *в то время, когда* поступает определенным образом. Это грозит тем, что ребенок останется наедине со своими переживаниями и, следовательно, не получит помощь, в которой нуждается, не успокоится, не разберется со своими чувствами, не выразит их.

Мама забирает четырехлетнего Петтера из детского сада. Когда мальчик видит маму, он ложится на пол, начинает плакать и дрыгать ногами. Мама поднимает Петтера, при этом говоря ему очень строго: «Это что, благодарность за то, что я пришла пораньше? Так вести себя нельзя!» Петтер ревет, а мама тащит его в раздевалку и цыкает на него, одевает спешными резкими движениями. Они уходят из детского сада — Петтер все еще плачет, но уже не так громко...

Мама негативно отреагировала на поведение Петтера. Может быть, она устала или расстроилась потому, что сын не выказал радости, когда она за ним пришла. Может быть, подобные сцены повторяются часто, когда она его приводит или уводит из детского сада. Может быть, мама хотела продемонстрировать присутствовавшим при этой сцене взрослым, что она — сильный и умеющий устанавливать границы родитель. Но она совершенно забыла о том, в чем ее сын нуждается

больше всего: в том, чтобы мама попыталась понять, что происходит у него внутри. Может быть, ему тяжело или его что-то беспокоит? «Тебя что-то огорчает, мальчик мой? Иди на ручки к маме, ты ведь так расстроен!» Получив подобную обратную связь, Петтер приобрел бы опыт того, что его чувства имеют право на существование, что мама была рядом, когда он расстроился («Я не одинок!»). Скорее всего, он быстро бы успокоился, сидя на коленях у мамы, а с помощью воспитателей удалось бы разобраться, в чем дело. Если мама фокусируется на чувствах Петтера, а не только на его поведении, то его самооценка укрепляется.

Неосознанное родительство порой проявляется и совсем иначе, — родители слепо защищают своего ребенка и не замечают, что ему нелегко, что он нуждается в помощи.

Мама и папа восьмилетней Стине узнали от родителей ее лучшей подруги Кайи, что та начала сторониться Стине, немного ее бояться. Стине верховодит во всех играх, и если что-то не по ней, то дерется. Родители Кайи предлагают подумать, как им решить эту проблему. Мама и папа Стине лишь усмеваются в ответ: «Если другие дети не справляются со Стине, то это не наша проблема. Стине — крутая девчонка, а то, что Кайя робкая и неуверенная, так это — ответственность ее родителей».

Родители Стине не хотят слышать о том, что надо как-то отреагировать на поведение дочери. Они крепко держатся за идеальный образ Стине и таким образом отказываются помочь ей в момент, когда она сталкивается с трудностями в общении с другими детьми. Можно сказать, что они тем самым лишают ее права работать над собственным развитием, права, которое должны получать все дети, встречая дружескую поддержку в этом нелегком процессе.

Если мы больше заняты собой, а не ребенком, то упускаем важные для формирования самооощущения и самооценки моменты. Ребенок предоставляется самому себе в ситуациях, где ему требуется помощь. Петтер остается наедине со своими переживаниями, к тому же его еще и ругают в ответ на их проявление. Стине остается наедине с проблемами в отношениях с Кайей, а ее потребность в помощи игнорируется из лучших побуждений.

В таких непростых ситуациях родители рискуют переносить опыт собственного детства в отношения с ребенком. Разумеется, этот опыт может быть полезным, но бывает, что такой перенос нецелесообразен и вреден для ребенка. Однако, решившись на осознанную работу, мы способны отделить хорошее от плохого и не переносить из прошлого то, что переносить не следует.

Это не означает, что родители всегда должны знать ответы на все вопросы. За двадцать лет, в течение которых происходит рост и взросление ребенка, возникнет не одна ситуация, когда мы можем потерять почву под ногами, будем сомневаться и думать: что же нам делать? Как нам справиться с этим? Воспитание детей проверяет нас на прочность, раз за разом испытывает нашу самооценку и целостность. Благодаря детям у нас появляются ресурсы, о существовании которых мы и не подозревали, благодаря детям мы осознаем пределы своих возможностей. Поэтому роль родителя предполагает массу возможностей для самопознания и дальнейшего развития самих взрослых. И помните: вы имеете право на ошибки. Все родители допускают ошибки, делают это сплошь и рядом, и детям не мешает знать, что и взрослые способны натворить глупостей.

Взаимодействие в семье

Детям необходимо быть услышанными. Они должны иметь возможность активно участвовать в жизни семьи, однако на них нельзя возлагать за это ответственность. Жизнь семьи — это ответственность взрослых. Именно у взрослых есть опыт, умение взвешивать за и против, видеть взаимосвязь вещей, поэтому именно они должны руководить и направлять. Это не значит отдавать распоряжения и команды, чтобы добиться желаемого, ведь такое руководство есть не что иное, как диктатура. Руководство в большей степени заключается в принятии на себя ответственности за то, «как мы живем».

Всякое взаимодействие между людьми включает в себя *содержание* и *процесс*. Содержание характеризуется тем, *что* мы делаем, процесс — тем, *как* мы это делаем. Представьте себе, насколько по-разному можно ужинать всей семьей. За столом повисает напряженное молчание, а звук, издаваемый приборами при соприкосновении с тарелками, лишь подчеркивает гнетущую атмосферу. Другой вариант — за столом раздается смех, оживленная беседа проходит в атмосфере радости и за-

интересованности. Настроение, царящее за столом, — это процесс, то, как мы ужинаем. А то, что мы фактически делаем — ужинаем, — это содержание.

У детей есть естественное желание влиять на содержание жизни семьи, и им следует предоставлять такую возможность с самого раннего возраста. Когда малыша спрашивают о его пожеланиях, о том, чего бы ему хотелось, это способствует формированию у него здоровой самооценки. К примеру, когда его спрашивают, как бы ему хотелось провести воскресный день или какой фильм посмотреть субботним вечером. В таких случаях у малыша появится опыт, развивающий умение прислушиваться к самому себе («Чего бы мне хотелось?»), а также способность выразить себя в общении с другими.

Однако ответственность за процесс, за то, как происходит общение в семье, как принимаются решения, лежит на взрослых. Дети не могут нести такую ответственность — для этого у них не хватит ни опыта, ни знаний. Тем не менее, уже в раннем возрасте дети проявляют свою индивидуальность, которая весьма существенно влияет на их взаимодействие со взрослыми. С некоторыми детьми довольно легко найти общий язык, с другими — значительно сложнее. С этой точки зрения можно сказать, что дети влияют на то, каким будет развитие взаимодействия, какое настроение будет ему сопутствовать. Однако, как было сказано выше, ответственность за процесс, за семейные приоритеты целиком и полностью лежит на взрослых. Влиять и быть ответственным — это совсем разные вещи.

Разделение чувства вины и ответственности

Ответственность лежит на нас, даже если направление развития ребенка создает проблемы — как ему самому, так и окружающим. Примеры проблемного развития — болезненная застенчивость, агрессивное поведение, сильная тревожность. На практике взять ответственность на себя — это вовсе не значит терзаться чувством вины. Чувство вины парализует, в то время как осознание ответственности придает решимости. Поэтому так важно разделять чувство вины и ответственность. Или же можно использовать чувство вины: оттолкнуться от него, чтобы взять ответственность на себя. Мы изводим себя, терзаясь виной: она давит на нас, приводит в отчаяние, и мы становимся беспомощными. Понятие «вина» заставляет нас думать о злонамеренности, в каком-то

смысле указывает на то, что мы не сделали всего, что могли, или даже желали зла собственному ребенку. Однако ни один родитель не желает зла своему ребенку. И все же большинству детей время от времени живется нелегко. Взросление — трудная задача, и сталкиваться на этом пути с проблемами — совершенно нормально. Многим родителям также порой нелегко быть тем заботливым родителем, в котором нуждается их ребенок, и это тоже нормально. Взять ответственность — это значит осознавать и контролировать себя как родителя, развиваться вместе с ребенком, беспокоиться о выполнении обязательств, которые есть у каждого взрослого перед своим ребенком. Мы принимаем на себя ответственность, с этого начинается наш личностный рост.

Зачастую взять ответственность — это значит обратиться за помощью. Многие благополучные и ответственные мамы и папы ищут помощи у родственников и друзей и таким образом находят эффективные пути решения проблемы. Попросить помощи других в тот момент, когда мы не справляемся сами, — это ответственнейший шаг, который может быть предпринят в подобной ситуации. Как видим, ответственность не подразумевает самодостаточности.

Некоторым детям требуется особая забота. У ребенка могут быть трудности в обучении, тревожность, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) или другие проблемы, которые требуют специальной помощи. Кому-то необходима терапия или создание особых условий пребывания в детском саду, школе, семье. Обращаться за помощью, если ребенок нуждается в особом уходе, — это ответственность родителей. Ответственность тех, кто работает с детьми, — оказать помощь, получить необходимые рекомендации у других специалистов или дать направление. Повторю еще раз: взять ответственность на себя зачастую означает обратиться за помощью.

Ответственное родительское руководство несколько напоминает руководство в сфере бизнеса: там часто говорится, что руководить нужно осознанно. То есть хороший руководитель осознает, понимает и анализирует собственную позицию, свои задачи, а также способы взаимодействия с коллегами. Осознающий руководитель не боится обратить взгляд на самого себя и свою линию поведения вместо того, чтобы вваливать ответственность на других, особенно если что-то идет не так. Руководитель делает осознанный выбор, сосредотачиваясь на собственном вкладе и ответственности за атмосферу в коллективе и взаимодействие с ним. Это очень напоминает ответственность

взрослого в семье. Осознающие родители работают над тем, чтобы понимать себя и верно оценивать поведение детей; понимать, что происходит во взаимодействии с ребенком. Осознающие родители не закрывают глаза на собственные слабости, они готовы к развитию.

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА

Мы часто будем возвращаться к преимуществам, которое дает осознанное родительство для развития самооценки как детей, так и взрослых. Но сейчас обратимся к двум важнейшим инструментам осознанного родительства – аффективной настройке и кругу безопасности.

Аффективная настройка

Мы говорим, что очень важно быть услышанным. И суть аффективной настройки в том, чтобы *услышать*. Если задуматься, то станет ясно, что «быть услышанным» вовсе не значит просто высказаться – это значит быть понятым. Мы говорим о некоем качестве отношений, имеющем основополагающее значение для общения близких людей. Аффективная настройка находится во главе списка того, что оказывает существенное влияние на формирование самооценки ребенка.

Когда мы услышаны, то чувствуем себя принятыми такими, какие мы есть. Увидеть и услышать ребенка – значит не просто наблюдать за его действиями и слушать, что он говорит. Это значит заглянуть в его душу, уловить эмоциональное состояние и переживания. Аффективная настройка означает именно это: мы прислушиваемся к внутреннему миру ребенка, чтобы установить с ним контакт. Речь идет о том, чтобы разделить переживания и быть вместе с ребенком, приняв его чувства. Вы как будто следуете за ребенком, а не пытаетесь тянуть его за собой – туда, где он, на ваш взгляд, должен быть. Например, вы говорите ему: «Ты расстроен, дружок?», вместо того чтобы сказать: «Да брось, тут не из-за чего слезы лить».

Аффективная настройка – составляющая коммуникативных способностей и играет важную роль в большинстве ситуаций взаимодействия с другими людьми. Но в общении с ребенком, находящимся на нашем попечении, она обретает решающее значение. Самооценка