

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	11
Глава 1. Воспитание сегодня: какое оно? .....	22
Глава 2. Длинная тень воспитания .....	77
Глава 3. Как распознать насилие и действовать по-новому .....	119
Глава 4. Задачи родителей .....	154
Глава 5. Каковы дети на самом деле и что им нужно .....	179
Заключение .....	230
Примечания .....	234
Библиография .....	249
Благодарности .....	253
Об авторе .....	255

# ВВЕДЕНИЕ

Отношения с родителями влияют на всю жизнь ребенка. В них закладываются основы развития: духовного, эмоционального и физического. Поэтому многие родители стремятся дать своим детям хорошие стартовые возможности, чтобы задать верное направление. Есть очень разные мнения о том, какие методы воспитания обеспечат качественный старт. Это понятно: детство не может быть одинаковым у всех. Но некоторые исследования довольно точно показывают, *что* нужно современным детям и для здорового взросления — физического и душевного, — и для стойкости перед вызовами будущего. А вызовы неизбежны: они связаны с климатическими и общественными изменениями. Чтобы подготовить детей к таким испытаниям, надо обращаться с ними с тем уважением, которого они заслуживают, как все люди, и в котором нуждаются для здорового развития. К сожалению, пока мы от этого далеки, хотя и прилагаем усилия. Главная цель — воспитание, защищающее детей от физического и психологического насилия. Но на практике мы еще сталкиваемся с насильственными проявлениями в родительско-детских отношениях, особенно в том, что касается давления, унижения, лишения любви, угроз и обесценивания. Часто мы даже не замечаем, что неуважительно обращаемся с детьми

и подростками и ломаем их как личностей. Казалось бы, мы действуем из добрых побуждений, но при этом считаем подростков «пубертатным зоопарком», на девочек-дошкольниц надеваем футболки с принтом «Мотаю нервы», и всем нам знакомы фразы вроде «если... то...». Не говоря уже о наказаниях, когда ребенка заставляют молча стоять в углу и не обращают на него внимания или отправляют в другую комнату «посидеть и подумать» — все это нередко происходит и в семьях, и в детских садах.

Даже если мы придерживаемся принципа «добрые отношения вместо воспитания» и считаем, что взросление должно опираться на привязанность и потребности, — все равно оказываемся в сложных ситуациях и не знаем, что делать дальше. Ведем себя не так, как хотели бы, чувствуем свою родительскую беспомощность. Отношение к ребенку как к отдельному человеку, его защита и поддержка, воспитание, ориентированное на потребности, — это не методы, а позиция. Чтобы усвоить ее, мы должны в открытую встретиться с тем, что не дает нам по-настоящему признать своего ребенка и остальных детей личностями, которые требуют уважительного отношения, без давления и злоупотребления властью. Дети — не взрослые. Точно так же, как и мы, они вправе проявлять свою индивидуальность. Однако у них есть и особые потребности, связанные с детским возрастом. Для здорового настоящего и будущего детям необходимы понимание своих прав и поддержка извне, в первую очередь — родителей, которые защищают сегодня и дают силы на завтра. Детям требуется эмоционально здоровое окружение, которое их поддерживает и направляет. К сожалению, сегодня мы живем в мире, где место доверительного общения между людьми заняли технические устройства, дистанцирование и системы искусственного контроля. Детям же

для здорового взросления нужны эмоциональные и личные связи. Как и нам, родителям, необходимы свободные от предубеждений и поддерживающие отношения в семье. И мы можем и должны их обеспечить. Прежде всего — детям, но и себе самим — тоже, потому что это сделает нашу общую жизнь легче.

Зачастую мы выгораем, когда пытаемся действовать в интересах детей и все равно наталкиваемся на свои же ограничения. Выгораем, когда дети «не функционируют исправно» и воспитание требует массы усилий. Когда дети делают не то, чего хотим мы. Когда приходится оправдываться за то, что наш ребенок такой, какой есть. А еще мы выгораем, когда и сами порой не понимаем, кто мы на самом деле, как прислушаться к своим потребностям, какими родителями хотим и можем быть. Дело в том, что мы тащим на себе груз нашего собственного воспитания. Мы выгораем потому, что склонны отрицать или обесценивать сложности, с которыми сталкиваемся, став родителями. «Воспитывать — это же так просто!», «Не можешь управиться со своими детьми — нечего было их заводить!» — такие фразы мы порой слышим, стоит только посетовать, что боимся вести детей в неясное будущее без надежной поддержки и без примеров, на которые можно равняться. Кажется, что мы не даем себе права на ошибки и с трудом решаемся признаться в них. Выматывает и сама необходимость делать хорошую мину при плохой игре.

Этим проблемам можно противостоять: нужно просто признать, что ребенок — это отдельная личность, и принять его таким, какой он есть, чтобы поддерживать его с его индивидуальными потребностями и способностями. К сожалению, во многих ситуациях на наши поступки оказывает влияние груз собственного и общественного прошлого — иногда мы это осознаем, а иногда — нет. Мы должны снять

с себя этот груз. Лишь тогда мы обретем свободный взгляд на наших детей, благодаря которому нам будет легче проделать вместе с ними тот путь, который они хотят и должны пройти. Семейный психотерапевт Йеспер Йууль очень удачно написал по этому поводу: «Большинству родителей по-прежнему неинтересно, что на самом деле думают их дети и что они чувствуют. Их больше занимает, что дети *должны* думать и чувствовать»\*. Мы смотрим на наших детей с неким представлением о том, какими они должны быть и чего мы им желаем, упуская из виду — часто из добрых побуждений, — кто перед нами. Мы пытаемся сделать их кем-то, сформировать их, не замечая, что они уже существуют. Детям нужно не формироваться, а раскрываться. Они не комья глины, которым мы можем придать форму, и не зеркала, в которых отражаются наши собственные чувства, упущения и обиды. Вопрос не столько в том, как нам быть с бранью, криками и нарушением границ, сколько в том, почему мы вообще думаем, что детей нужно формировать.

Детям просто необходимо расти свободно, в любви и безусловном принятии. Только тогда у них есть шанс справиться с вызовами в настоящем и будущем. За последние годы в связи с миграционным кризисом во многих странах, климатическими изменениями и природными катастрофами, пандемиями и техническим прогрессом наша жизнь сильно изменилась. И мы, взрослые, с нашим устоявшимся образом мыслей и заикленностью на старых решениях, уже не выдерживаем конкуренции. Общество не может оставаться прежним. Но изменения способны привнести только нынешние дети, которые растут не при старом укладе воспитания, основанном

---

\* Juul, Jesper (2020): Respekt, Vertrauen & Liebe: Was Kinder von uns brauchen. Weinheim, Beltz. *Прим. авт.*

на власти, силе и необходимости приспособливаться. У них есть шанс стать эмоционально и духовно здоровыми взрослыми, чтобы распространять в мире усвоенные ими общечеловеческие ценности: динамичность, осознанность, эмпатию, справедливость, толерантность, готовность помочь, чувство юмора, устойчивое развитие и дальновидность. Еще сорок лет назад Астрид Линдгрэн в своей ставшей знаменитой речи «“Нет” насилию!»\* утверждала: «Ребенок, к которому относятся с любовью и который любит своих родителей, учится у них относиться с любовью ко всему, что его окружает, и сохраняет это отношение на всю жизнь. И это прекрасно, даже если окажется, что он или она не будет принадлежать к тем, кто вершит судьбы мира. А когда он или она вопреки ожиданиям все же станет вершителем судеб, то для всех нас будет большой удачей, если он будет относиться к миру с любовью, а не с ненавистью»\*\*. Мы сможем конструктивно и последовательно сохранять здоровье и адаптивность общества, только если перестанем мыслить с позиции того, кто сильнее. Для этого нам надо общаться с детьми на равных и заложить основы здоровых отношений и любви, благодаря которым они будут социализированными, креативными, сплоченными и бережными к ресурсам.

Масштаб задачи может выглядеть пугающим. Но мы не имеем права падать духом. Именно сейчас нам как родителям важно что-то менять и принять твердое решение

---

\* В 1978 году Астрид Линдгрэн получила Премию мира немецкой книготорговли. На вручении этой премии в церкви Святого Павла во Франкфурте-на-Майне она произнесла знаменитую речь «“Нет” насилию!», которая вызвала множество дискуссий в европейских странах. Астрид Линдгрэн сделала заявление, прозвучавшее на весь мир: детей бить нельзя. *Прим. ред.*

\*\* Цит. по изданию: Стремстедт М. Великая сказочница. Жизнь Астрид Линдгрэн. М. : Аграф, 2002. *Прим. ред.*

идти новыми, иными путями. В 1976 году Эрих Фромм в своей знаменитой книге «Иметь или быть»\* писал: «Впервые в истории физическое выживание человеческого рода зависит от радикального изменения человеческого сердца». Много лет мы двигались к этой точке. Современные кризисы по всему миру показывают, что мы ее достигли и дальше так продолжаться не может. Если коротко: *чтобы спасти мир, надо переосмыслить взгляды на воспитание*. Дети и их взросление заслуживают того, чтобы придавать им особое значение. Точно так же важно и само детство — для нашего общего благополучия. Не переосмыслив воспитания сейчас, мы можем лишиться себя здорового и устойчивого существования в будущем. О том, каким должен быть взгляд на ребенка и что изменить в повседневном воспитании, и пойдет речь в этой книге.

Порой родителям нелегко ориентироваться в этом «новом воспитании». Методы, основанные на давлении, власти и насилии, глубоко укоренились в нашей культуре и личной истории. В каких-то случаях мы это осознаём, в каких-то — нет. Такой опыт насилия, как побои или моральное унижение, в большинстве случаев для нас очевидно неприемлем. Однако есть незримые травмы, засевшие в нашем подсознании. Мы не отдаем себе отчета в их влиянии, но, возможно, замечаем, что избегаем совместных видов досуга или испытываем слишком сильный страх за детей. Плюс наши способы воспитания и семейные истории сталкиваются с представлениями о детстве и взрослении, бытующими в других семьях, детских садах и школах. Эти представления складывались

---

\* Издана на русском языке: Фромм Э. Иметь или быть? М. : АСТ, 2016.  
*Прим. ред.*

в условиях, не ориентированных на потребности детей, что вызывает противоречия.

Разумеется, мы не можем, да и не должны всегда и все делать правильно. Но хорошо бы суметь вырастить детей в любви, уважении и понимании, чтобы они смогли выстроить свою жизнь и мир без тягот и тем более без ущерба для себя. Мы должны понять, *что* в тех больших тюках, которыми мы нагружаем детей, а что — в маленьких пакетах, которые им как раз по плечу. Нам надо разобраться, в чем нуждаются наши дети и как им это дать, даже если у нас полно своих забот. Безусловно, мы научены действовать определенным образом. Но изменить наши собственные принципы и реалии общества — посильная задача. Зная, что нужно детям на самом деле, а чего важно избегать, мы сможем поддерживать подходящую для детей среду не только дома, но и в детских садах и школах.

Мы не всегда осознаем свои травмы и поначалу часто думаем, что воспитание как-нибудь наладится само собой. Но чем дальше, тем чаще вскрываются наши внутренние проблемы — когда дети вступают в возраст, с которым для нас связаны болезненные воспоминания о родителях.

Для начала прошу вас ответить на несколько вопросов. Это поможет вам решить для себя, пригодится ли вам эта книга. Позволит ли она освободиться от груза тяжелых мыслей. Поможет ли увидеть ребенка в его целостности и избежать дальнейших проблем, связанных с «воспитанием». Далее мы подробно обсудим все затронутые в предисловии проблемы. А пока просто коротко ответьте: «да» или «нет».

## ГЛАВА 3

# КАК РАСПОЗНАТЬ НАСИЛИЕ И ДЕЙСТВОВАТЬ ПО-НОВОМУ

*Я желал и желаю избегать насилия. Свобода от насилия — это первый и последний принципы моей веры [1].*

Махатма Ганди

Некоторые родители воспроизводят оскорбительное поведение старших поколений: бьют и ругают своих детей или угрожают им. Они перенимают стратегию действий, доказавшую «эффективность» в их детстве, и не ставят под сомнение собственный опыт. Осмысление прошлого — болезненный процесс. Если его избегать, можно сохранить идеализированный образ родителей и не вспоминать лишний раз об унижительном обесценивании и унижениях. Однако не все, кого били в детстве, применяют физическое насилие по отношению к своим детям. Многие хотят поступать иначе. Однако борьба за власть между родителями и детьми и представления о том, что в сложных ситуациях нет альтернативы, глубоко

запечатлелись в нашей памяти. Поэтому в семьях все равно может присутствовать насилие, пусть и не физическое.

Истоки подобного поведения часто не совсем очевидны. Обнаружить их бывает нелегко: фактор, приводящий родителей к насилию над детьми, трудно осмыслить, а психологическое воздействие насилия на будущие действия недооценивается. Оказавшись в ловушке, мы часто не понимаем, что на нашем поведении сказывается пережитое — условия, в которых формировался образ «я». Мы думаем, что принимаем решения и действуем свободно, и, казалось бы, логично реагируем на поведение детей, но при этом выдаем реакции, спровоцированные былыми травмами. Наше собственное воспитание, картинки из прошлого продолжают воздействовать на нас — даже после смерти наших родителей. Полученный личный опыт не дает как следует разобраться, что нужно детям. А им необходимо правильное соотношение свободы и поддержки в исследовании мира, с одной стороны, и близость, участие и безопасность — с другой.

Опыт прошлого блокирует наши действия в так называемом круге безопасности [2]. Концепция этого круга сформировалась благодаря психотерапевтам Кенту Хоффману, Глену Куперу и Берту Пауэлу. Они рассматривали проблемы в отношениях родителей с ребенком в области открытий нейробиологии и исследований привязанности. Оказывалось, что в течение дня ребенок нуждается то в надежном укрытии и безопасности, то в исследовании мира — и эти желания могут быстро меняться. Разумеется, родителям не всегда просто понять, какова потребность ребенка в данный момент и как на нее реагировать. Значимые взрослые при этом воспринимаются как люди, которые «большие, мудрые, сильные и добрые».

Как понять, что именно мешает нам создать круг безопасности? В этом поможет рефлексия, анализ собственного

поведения и опыта. Проблемы и блокировки зависят от индивидуальных переживаний каждого человека. Чтобы обнаружить болевые точки, полезно изучить классические стратегии воспитания, которые часто применяются и в наши дни.

Изоляция, страшные истории, запрет на сладкое, эмоциональное избегание, контроль — многим родителям не кажутся проблемными эти «современные» методы воспитания. По сравнению с избиением розгами, сажанием на горячую плиту или запираанием в чулане они представляются почти мягкими. Но, используя их, мы по-прежнему находимся в красной зоне мер, которые для развития детей по разным причинам бесполезны. Пусть мы этого и не осознаем, но многие методы воспитания, которые мы используем, основаны на насилии. Оно не настолько очевидное, как прежде, — более изощренное. И все же мы поддерживаем эти методы, так как отчасти хотим, чтобы ребенок чувствовал себя хорошо в установленных нами рамках. Поэтому мы пытаемся формировать ребенка при помощи поощрения или наказания, страха, штрафов и ответственности за поступки. Осознать эти неявные формы насилия — важный шаг на пути к действительно ненасильственному воспитанию. Ведь свободен и не сломлен только тот, у кого есть возможность расти без давления и унижения.

## Страх как воспитательное средство

Многие из нас наверняка когда-нибудь говорили: «Если не пойдешь со мной за руку, тебя задавит машина» или «Будешь плохо себя вести — Санта-Клаус оставит тебя без подарков!» Именно на детей помладше многие родители воздействуют при помощи страха: запугивают, чтобы добиться желаемого поведения. На первый взгляд такой метод кажется

осмысленным и практичным, потому что касается настоящих опасностей вроде горячей плиты или дорожного движения. Но давайте внимательнее рассмотрим последствия. На малышей апелляция к страху действует, так как в системе привязанности дети не могут обходиться без защиты и заботы. Однако, заставляя их бояться, мы подаем им сигнал, что не станем их защищать или не сможем этого сделать.

*Именно у маленьких детей часто возникает проблема с тем, чтобы почистить зубы. Ребенок закрывает ротик, мотает головой — демонстрирует, что «просто» не хочет. Многие родители действуют в такой ситуации против воли ребенка, применяя физическое насилие. Иногда на этом настаивают даже стоматологи. Те, кто не хочет действовать силой, прибегают к страху: «Не станешь чистить зубы — у тебя будет кариес, а это больно. Врачу придется делать тебе укол и сверлить во рту бормашиной». На многих малышей такие истории не оказывают воздействия: они для них слишком абстрактны. Но ребенок может испугаться. И потом его не заставишь пойти к врачу. Многие родители думают, что подобными историями наглядно демонстрируют «причинно-следственную связь». На самом же деле это игра на страхе, в которой взрослые отдаляются от своих непосредственных родительских обязанностей. Разумеется, сложно что-то сделать, если ребенок сопротивляется. Но мы как родители отвечаем за то, чтобы найти для этого ненасильственный путь, защитить детей и удовлетворить их потребности. Именно это и есть родительство, а все остальное — принуждение. Значит, мы должны быть креативными и задуматься: может, мы выбрали не то время? Возможно, ребенок устал? А вдруг пригодятся песенка, видеоролик, перчаточная кукла, игра или таблетка для индикации зубного налета?*

Нельзя снимать с себя полномочия и ответственность. Нельзя полагаться на страх и надеяться, что он сделает за нас нашу работу. Ребенок пойдет нам навстречу искренне и с душой, если основные условия соответствуют детскому мышлению и его собственным возможностям. И в типичном «страшном месте» посреди улицы мы тоже можем подыскать аргументы, опирающиеся на безопасность и привязанность. Например: «Если ты возьмешь меня за руку, я смогу следить за дорогой еще внимательнее и защитить тебя от опасностей». А что касается Санта-Клауса, разумнее прививать ценности и устанавливать правила, не приписывая их какой-то другой инстанции. Формулировка «если не будешь хорошо себя вести, то...» сама по себе не очень понятна малышам. Вместо нее мы можем назвать ценности, которые важны именно сейчас: «Когда ты кусаешь братика, ему больно. Мы в нашей семье друг другу больно не делаем. Если ты злишься, можешь сделать то-то или то-то — это нормально». Перекладывая функцию наказания на какое-то пугающее вымышленное лицо или религиозные образы («попадешь в ад»), мы как личности с нашими ценностями исчезаем за методом.

То же самое происходит со страшными сказками и историями. «Черный человек придет и заберет тебя, если не будешь слушаться» или «Черти тебя уволочут!» — грозим мы и заодно, возможно, в какой-то степени неосознанно транслируем детям расизм мыслей. На самом деле есть семьи, в которых не ограничиваются словами: перед Рождеством какой-нибудь «черт» действительно запихивает детей в мешок, чтобы наглядно разъяснить им, что они не слушались. Основанные на страхе воспитательные меры сильно воздействуют на маленьких детей, что проявляется в повышенной тревожности и проблемах в более старшем возрасте.

Родители отказываются выполнять защитные функции и в тех случаях, когда, позиционируя себя как какую-то инстанцию, говорят о себе в третьем лице: «А сейчас ты должен пойти с мамочкой!» или «Папа не хочет, чтобы ты дергал его за волосы!» Этим мы как будто абстрагируемся от себя как личности и сталкиваем ребенка с инстанцией «мать» или «отец». Ни с каким другим человеком мы не стали бы общаться подобным образом. На очень узкой дороге мы никогда не скажем кому-нибудь: «Не могли бы вы немного отодвинуться от женщины? Ей слишком мало места!» — или у кассы в супермаркете: «Простите, но вы пролезли перед мужчиной без очереди!» Обращаясь к ребенку, мы используем такую формулировку лишь затем, чтобы оправдать нашу властную позицию и дать понять, что он должен следовать за матерью или отцом. Но дети не следуют ни за кем автоматически, просто на том основании, что этот кто-то авторитетен, с нашей, взрослой точки зрения. Они следуют какому-нибудь пожеланию, наставлению, руководствуются отношением. Это отношение возникает между родителями и ребенком на основе доверия, а не потому, что мы утверждаем свою власть над ним.

Мы прибегаем к страху в воспитании и в том случае, когда сознательно отворачиваемся от ребенка и угрожаем лишением любви: «Оставь меня в покое!», «С ребенком, который бьет других, я тоже играть не хочу!». Для детей лишение любви — ужасный, болезненный опыт. Они делают вывод, что их любят, только если они демонстрируют определенное поведение. Это сказывается на самооценке, а позднее — на том, как они будут строить отношения. К тому же при этом они отучаются реально воспринимать и понимать себя и свои потребности. Проблема знакома многим взрослым, которые не осознают своих потребностей и зачастую не могут вовремя понять, что их личные границы нарушены.

Более того, лишение любви ведет к ухудшению психологического здоровья: возрастает риск депрессии. У детей, которых воспитывали, лишая любви, страдает и моральное развитие, ведь самым важным для них становится неукоснительное следование заученным правилам. Педагог Альфи Кон делает соответствующий вывод: «Если мы поставили перед собой важную цель — помочь нашим детям вырасти чуткими и психически здоровыми людьми, то должны осознать, как сложно это сделать, опираясь на... лишение любви» [3]. Сознательное игнорирование и отказ в любви — это формы скрытого насилия.

Лишение любви выражается не только в сознательном отказе общаться с ребенком, но и в таком широко распространенном методе, как «тайм-аут» — временная изоляция ребенка от общества. Примерно в начале 2000-х годов после успешного, но отчасти пагубного для человеческого достоинства [4] реалити-шоу *Super Nanny* («Суперняня») этот метод вошел в употребление во многих семьях и детских садах. В наши дни к нему вновь начали прибегать многие родители [5]. Метод «тайм-аута» апеллирует к формированию условных рефлексов: при нежелательном поведении ребенка наказывают изоляцией в отдельном помещении. Впервые такая практика была внедрена в американскую воспитательную программу Triple P и потом распространилась. При нежелательном поведении детей отдаляют, отлучают от эмпатии, безопасности и связей, крадут у них свободу, а нередко еще и грозят: «Попробуй только выйти — и тогда...» Здесь соединяются различные аспекты наказания и насилия, которые сообщают ребенку, что он должен подчиняться и любви недостойн.

Лишению любви есть альтернатива: сначала следует проанализировать ситуацию, в которой находится ребенок. Реалистичные ли у нас представления о детском поведении? Какие иные возможности есть в данный момент у ребенка?

Что лежит в основе его поступков? Как я могу действовать, не нарушая границ? Будет хорошо, если мы объясним, что нам нужна недолгая пауза для того, чтобы успокоиться. Хорошо также обозначить собственные чувства: «Это меня очень обидело!» В этой ситуации, как и во многих других, речь идет о нашем целеполагании. Мы говорим что-то оскорбительное или отстраняемся от ребенка, чтобы его обидеть и таким образом воспитать? Или потому, что нам и правда нужна минута покоя? Или мы сообщаем о своих чувствах, чтобы описать ситуацию?

Есть и такая форма лишения любви, как уход от общения, — не намеренное наказание, а как неосознанная реакция, которая зачастую связана с нашим негативным детским опытом. Мы подсознательно сторонимся ребенка и его потребностей. Нам в тягость играть с ребенком, и мы отговариваемся разными бытовыми делами: «Я не могу сейчас с тобой поиграть, у меня еще стирка», «Сейчас правда никак, мне обязательно нужно еще...», «Слушай, займись-ка лучше чем-нибудь сам у себя в комнате».

Разумеется, мы как родители не должны постоянно развлекать детей играми, листать с ними книги, смотреть детские передачи и азартно рубиться в компьютерные игры на смартфонах. Но уделять детям внимание точно надо: тогда они чувствуют, что их замечают и ценят, а мы лучше узнаем их. Если в нашем детстве мы осознавали, что никто не вмешивается в наши дела, если мы не могли вступить в искренний, уважительный диалог и мало играли с родителями, нам зачастую сложно поступать как-то иначе. Нам трудно согласиться на совместную игру с ребенком, в которой он все решает на равных, трудно открыться его фантазии и вообще вынести такую ситуацию.

Порой мы намеренно ищем себе другие дела, лишь бы выпутаться из этого положения. Именно в быту, который не предполагает нашего активного общения с ровесниками, мы часто испытываем соблазн отделаться от детей — например, утыкаемся в смартфон. А ребенок чувствует, что его отвергают, что его попытки социального взаимодействия остаются без ответа, — в то время как родители физически рядом, эмоционально они увлечены чем-то другим. Это болезненно и неблагоприятно для развития самооценки. Если мы замечаем, что снова и снова избегаем близкого общения с ребенком и ищем повод уклониться от взаимодействия с ним, стоит заняться этой проблемой. Не ваша вина, что вы так чувствуете. Но нельзя нести этот груз дальше. Нам и детям будет интереснее и приятнее общаться друг с другом, если действовать осознанно. Мы можем играть в игры, которые нравятся всем, или вместе заниматься домашними делами. Диалог станет доверительнее, а взаимодействие — крепче, если мы найдем общие точки соприкосновения. А они есть всегда и в каждой семье — свои.

## Ложь, преувеличение, мошеничество

Иногда весело рассказывать детям всякую ерунду. И, конечно, юмор действительно может и должен помогать нам в родительских буднях — зачастую он очень облегчает жизнь. Кому не знакома уловка: «Э-э-э, тебе нельзя это пробовать, там алкоголь (кофеин)!»? Но все-таки не стоит использовать обман и трюки, чтобы переложить с себя ответственность. Если мы чего-то не хотим, надо упорно отстаивать свое мнение.

В сериале «Как я встретил вашу маму»\* главный взрослый герой Тед утверждает, что у него аллергия на бекон [6]. Во время загородной прогулки его друг Маршалл объясняет ему, что эту аллергию выдумала мать Теда, чтобы тот ел здоровую пищу. В ответ на это Тед перечисляет, на что у него, по словам матери, аллергия: бекон, пончики, сладости на Хеллоуин, не говорить «спасибо»... Перечисляя, он замечает, что «аллергия» использовалась как метод воспитания. Разумеется, это утрированная ситуация, и все же многие родители прибегают к таким хитростям, чтобы уйти от ответственности, подобно тому, как для влияния на поведение используются «высшие инстанции»: Санта-Клаус, бог и т. д. Если мы не даем нашему ребенку согласия на что-то, не хотим или не можем чего-то разрешить, то должны твердо стоять на своем. Если не желаем, чтобы ребенок что-то делал или ел, то должны это проговорить, а также выдержать реакцию ребенка и быть рядом. Мы несем за это ответственность.

Вроде бы ничего сложного, но не тут-то было. Мы лучше прикроемся кем-то или чем-то, чтобы не брать все на себя и уйти от конфликта. Однако и ребенок не должен служить отговоркой для наших поступков: «О-о-очень жаль, но нам пора идти, малыш устал». И все же надо вырабатывать внятную и уверенную позицию, что потом очень пригодится в общении с детьми. Мы должны обозначать наши собственные потребности и уметь постоять за них, даже если нам не дали возможности научиться этому в прошлом и теперь нам приходится нелегко.

---

\* «Как я встретил вашу маму» (англ. *How I Met Your Mother*) — американский комедийный телесериал, созданный Картером Бейзом и Крейгом Томасом. В основе сюжета лежит рассказ одного из главных героев, который в 2030 году описывает дочери и сыну события его жизни и своих друзей в Нью-Йорке 2000-х годов, до знакомства с будущей женой. *Прим. ред.*

## «Потому что я так хочу!»

Образ подчиненного ребенка, обязанного ориентироваться на наши представления потому, что мы, родители, умнее, опытнее, дальновиднее, часто находит свое выражение в словах «Потому что я так хочу!». «Почему мне нельзя пойти туда?», «Почему мне нельзя с этим поиграть?» — «Потому что я так хочу!» Я решаю, а *ты* должен подчиниться. Не объясняя малышам, почему так не делается, мы отнимаем у них шанс понять взаимосвязи. Это не означает, что не должно быть ситуаций, в которых наш голос важен. Но и маленьким детям хорошо бы приводить обоснование, пусть даже такое: «Просто потому, что сейчас это для меня слишком утомительно!» или «Потому что лично для меня это сейчас чересчур!». Так дети знакомятся с миром наших чувств, с нашими потребностями. Они не поймут, почему нельзя в чистой одежде прыгнуть в лужу, если мы не объясним, что нам слишком тяжело постоянно их переодевать.

Кроме того, чем старше становятся дети, тем менее пригодно высказывание «Потому что я так хочу!». Чем больше они удаляются от нас и от потребности в защите, тем менее весом этот мнимый довод. Дети постарше и подростки естественным образом реагируют на слова «Потому что я так хочу!», возражая и любопытствуя. Ведь разъяснений они не получают и хотят приобрести собственный опыт. И тогда они пробуют делать без подстраховки родителей то, что им запрещено, — безоговорочно и без всяких объяснений. Это происходит в тех случаях, когда родители не разрешают делать что-то, чего сами точно не знают.

— Мне бы так хотелось поиграть в онлайн-игру на выживание!

— Нет, я не хочу, чтобы ты в нее играл.

— Но почему? В нее все играют!

— Нет, я же сказала, что не разрешаю, и будь добр слушаться.

— Но почему нельзя?

— Потому что я так сказала!

Возможно, мы где-то слышали, что компьютерные игры вредны, но в чем там дело, точно не знаем. Вместо того чтобы как следует вникнуть в эту тему, мы прикрываемся от кого-то услышанной теорией. Возможно, потому, что это сложно, потому что мы в этом не разбираемся или просто, потому, что сейчас у нас нет на это времени или желания. Но и в этом случае мы уходим от родительской ответственности. Если эта тема занимает нашего ребенка, мы должны в нее вникнуть. Полезнее было бы обсудить это вместе с неподдельным интересом. Можно и признаться, что мы недостаточно осведомлены: «Я не читал об этом ничего хорошего, но давай-ка вместе посмотрим, а потом поговорим». И если после этого мы все же останемся при своем мнении, то это будет обоснованное «нет». И это тоже нормально, потому что в таком случае это не проявление власти, а хорошо продуманное защитное действие, продиктованное вашими отношениями. Но, возможно, ответом будет и «да».

## «Мне лучше знать, что тебе нужно!»

Воспринимая детей как несовершеннолетних, несамостоятельных существ, которых необходимо воспитать, как это вытекает из всей истории детства и педагогики, мы исходим из того, что дети сами не знают, что им нужно. Зато о себе мы, взрослые, думаем, что знаем все лучше всех: «Ты оделся слишком тепло!», «Тебе нельзя гулять так долго, иначе завтра будешь совсем уставшим!», «Если ты сейчас что-то съешь, потом

у тебя не будет аппетита!». Мы вмешиваемся, предвосхищаем события, потому что полагаем, что дети не в состоянии решать за себя. Им на самом деле в чем-то не хватает опыта, но у них вполне развито самовосприятие: например, в отношении боли («Причесываться ведь не больно!»), тепла или холода («Если сейчас же не наденешь куртку, ты замерзнешь!»), а также голода, жажды и насыщения или потребности посетить туалет («Сходи-ка в туалет, тебе же наверняка нужно!»).

Отказывая детям в способности к самовосприятию, мы подрываем их восприятие себя. «Тебе тепло, но я говорю тебе, что ты мерзнешь, а значит, надень куртку!» И, призывая детей на всякий случай быстренько сходить в туалет перед прогулкой, мы вредим им и на физиологическом уровне: ребенок привыкает к ложным позывам к мочеиспусканию и у него не вырабатывается правильное ощущение, когда действительно нужно в туалет. Разумеется, если наконец-то полностью одетый ребенок сообщает, что ему все-таки нужно еще разок в туалет, возникают лишние сложности. Но пройдет совсем немного времени, и ребенок сможет лучше оценивать эту свою потребность. Не менее сложно годами жить с ребенком, не умеющим ее правильно оценивать.

## Стыд и унижение

Мы часто не отдаем себе отчета в том, что у детей есть чувство собственного достоинства, и проявляем к ним меньше уважения, чем к взрослым. Поэтому во многих ситуациях мы стыдим и унижаем, когда, например, при других людях указываем на то, что мальчик или девочка так одеваться не должны. Или когда родители на глазах у всех, принявшись к попке ребенка, бросают какое-нибудь презрительное замечание, потому что подгузник полон. Когда малыша

облачают в одежду с каким-нибудь обидным принтом, который он еще не может прочесть. Когда мы в присутствии ребенка пренебрежительно высказываемся о том, что он чего-то не умеет... Все это формы психологического насилия, оказывающие влияние на образ «я». Как правило, ими пользуются, чтобы дисциплинировать его или чтобы дать выход собственному раздражению — за счет достоинства ребенка.

Нам стоит еще внимательнее присмотреться к проблеме детского унижения в контексте соцсетей. Видео и мемы с детьми используются здесь для увеселения взрослых. «Остроумные» ролики с младенцами показывают, как детки падают вместе со своим горшком, пугаются или как родители предлагают своим малышам откусить кусочек лимона. Эти и подобные видео распространяются в социальных сетях, взрослые смеются над ними, хотя зачастую в этих унижительных ситуациях попираются личные права детей [7].

Унижение заставляет детей страдать не только в отношениях с родителями, но и друг с другом. Это распространенное средство при моббинге (буллинге или травле): достоинство детей ранят, превращая их в изгоев. Взрослым полагается вставать на защиту и здесь, поскольку часто дети не могут самостоятельно выйти из такой ситуации.

## Контроль

Существует мало мест, где дети могут находиться, действуя и экспериментируя свободно и не поднадзорно. Они постоянно в поле зрения взрослых, а потому часто ограничены в своих действиях или расцениваются в этом поле как объект для поучений. «Сделай лучше это!», «Выбери лучше эту игру!», «Нет уж, здесь никаких сражений!» — в таких условиях вряд ли возможно свободное развитие, в соответствии

с собственными желаниями, идеями и представлениями. Но дети нуждаются именно в этом: во времени и в местах, где они могут следовать своим идеям и представлениям. В таких пространствах свободы они учатся и тому, как обходиться с фрустрацией, но только если родители не вмешиваются постоянно, заранее выступая в роли посредников. Лишать возможности переживать разочарование — это еще одно ограничение в развитии, во вред детям.

*Если мы окажемся во второй половине дня на любой детской площадке, то убедимся, какие проблемы могут возникать из-за непрерывного контроля. Это место уже давно перестало быть территорией свободных игр. Сидя здесь, мы можем наблюдать постоянное вмешательство в игру детей: «Горка для того, чтобы с нее съезжать, а не для того, чтобы взбегать по ней наверх!», «Сейчас же отдай другому ребенку совок!», «Давай я помогу тебе забраться наверх, раз у тебя пока не выходит». Родители то и дело вмешиваются. Они лишают детей возможности улаживать конфликты самостоятельно, пробовать свои силы, а еще как-то справляться с тем, что, возможно, до чего-то не дотягиваются.*

Даже в детских садах из-за образовательных занятий таких возможностей стало значительно меньше. Здесь исследуют, выполняют различные проекты, и распорядок дня расписан по минутам. Между тем дети нуждаются в моментах свободы и паузах в обучении. Им просто необходимо играть свободно, действовать смело и самостоятельно. Внутри непрерывного педагогического процесса с четко структурированной программой дети сталкиваются не только с контролем, но и с переизбытком информации. Их утомляет объем помощи, контактов, заданий и требований. Ребенок

постоянно находится у всех на глазах, ему все время твердят, что делать и чего не делать. В конце концов он выдыхается, перевозбужденный от необходимости подстраиваться и мимикрировать. Как раз по вечерам, когда детей забирают из детского сада, можно наблюдать, что многие из них полностью исчерпали способность к взаимодействию. Оказавшись рядом с изначально значимыми взрослыми, они вдруг ничего не могут: ни одеваться, ни ходить. Сначала они, выпуская пар, требуют безопасности и привязанности. Например, говорят так: «Я не могу идти, понеси меня!» или «Я хочу есть!» За этими словами стоит потребность ребенка в тепле и заботе, в том, чтобы освободили и больше не заставляли ни с кем взаимодействовать. А еще — желание, чтобы наконец снова увидели его настоящего, после того как столько времени пришлось провести в месте приспособления и педагогики. Плохое настроение ребенка в тот момент, когда мы забираем его из детского сада или из школы, можно расценивать как выдох. Обычно мы требуем от ребенка сотрудничества, принимая это за нечто само собой разумеющееся, но это не так. Постоянное взаимодействие утомляет, и не только малышей.

Когда дети взрослеют и могут — что официально разрешено — самостоятельно покидать сферу влияния родителей, многие взрослые пользуются так называемыми трекинговыми приложениями. И даже если за этим стоит забота о благополучии ребенка, такие приложения все же ограничивают, контролируют и дисциплинируют. На самом же деле это большая проблема: родители не верят, что у детей и подростков есть необходимые навыки, самостоятельность и ответственность. Причина в том, что либо такой веры никогда не было, либо родители не справляются с переходом ребенка из детства в юность и не готовы его отпустить. Чаще всего эта проблема связана в первую очередь не с поступками детей,

а с мыслями и установками родителей. Если я как один из родителей не доверяю своему старшему ребенку, мне следовало бы не обвинять в этом первым делом его, а подумать: почему так происходит и каково лично мое участие в этом? У детей не разовьются полезные навыки, самостоятельность и ответственность, если их постоянно контролировать, и они вынужденно соглашаются на этот контроль.

Без настоящего доверия дети не научатся креативно справляться с проблемными ситуациями, а взрослые — искренне полагаться на навыки детей, а не на унижительное соблюдение ими родительских прав. Доверять детям означает рассчитывать на то, что они найдут подходящие решения в сложных ситуациях. Эту способность они смогут развить, если мы позволим им экспериментировать с разными стратегиями поиска решений. Для детей постарше родители — это прежде всего резерв на случай, если собственные решения не сработали, надежная поддержка в экстренной ситуации. Но при возникновении проблем мысль обратиться к нам за помощью не должна всегда приходиться в голову в первую очередь.

## Сравнение с другими и исключение из групп

В социальном контексте сравнения тоже играют на страхах детей. Это боязнь оказаться менее значимыми в какой-либо социальной группе или не относиться к ней. Исключение из коллектива угрожает нашему контролю, самооценке, чувству причастности и потребности в осмысленном существовании. Исключение из группы, неприятие и отвержение активируют те же биологические нейронные сети, что и физическая боль. Болевой порог снижается, и мы становимся более чувствительными. Представим себе следующую ситуацию.

*Брату с сестрой нужно одеваться. Младший ребенок никак не может застегнуть куртку, а кто-то из родителей говорит: «Ну поторопись уже наконец. Почему ты еще не научился это делать? В твоем возрасте брат давно уже застегивал!» Конечно, эти слова никак не помогают ребенку. В спешке он прищемляет молнией палец. Возможно, в другой ситуации он не стал бы обращать на это внимание. Но сейчас он начинает громко плакать. «Ну вот, теперь ты еще и ревешь, будто бог знает что случилось. Не выпендривайся!»*

Каждый ребенок уникален и хочет, чтобы его воспринимали как индивидуальность и ценили. Не подвергая сомнению идею соревновательности, родители используют сравнения с другими детьми как стимул: если ребенок увидит, что другой уже умеет что-то делать, он непременно захочет научиться. Однако малыши не мыслят в таких категориях. Вместо соревнования мы должны делать ставку больше на взаимодействие. И не только в бытовых вопросах, но и в играх под руководством взрослых, когда упор зачастую делается на состязании вместо взаимодействия. Поэтому сравнения служат не обучению, а посрамлению ребенка; он чувствует себя менее значимым. В вышеприведенной ситуации можно было спросить ребенка, нужна ли ему помощь, или побудить к помощи старшего брата: «Брат может еще раз тебе показать, как это делается».

## Предпочтение и пренебрежение

Именно в многодетных семьях случается, что некоторых детей предпочитают остальным. От родителей часто можно слышать: «Разумеется, я всех детей люблю одинаково!» Но если честно, это не всегда так. Возможно, один ребенок

по темпераменту или интересам нам ближе, а от другого мы порой эмоционально отдаляемся. Двойственные чувства могут возникать и в семьях, где есть пасынок или падчерица. Это нормально. Однако важно разобраться, не отдаем ли мы в принципе на протяжении длительного времени предпочтение одному ребенку и не пренебрегаем ли другим.

Даже малыши воспринимают отсутствие баланса в теплых отношениях как несправедливость, что отражается и на их самооценке: они осознают, что других ценят больше, и в зависимости от темперамента могут чувствовать себя ущемленными. Они неспособны выразить свои чувства словами, но переносят это на себя, что подчас ведет к изменению в поведении. Дети, которые ощущают, что их не замечают, иногда ведут себя вызывающе, чтобы добиться внимания.

*После рождения младшего брата Флорентина стала более шумной и вспыльчивой, чем прежде. Не получив чего-то, она раздражается громким криком, иногда бросает на пол вещи и мешает при кормлении. Ее родители Бирта и Свен не знают, что делать. Свен специально взял отпуск по уходу за ребенком, чтобы заниматься Флорентиной, но, несмотря на внимание с его стороны, девочку словно подменили. Если посмотреть на ситуацию глазами Флорентины, для нее все изменилось. Она ощущает меньше любви и внимания от человека, с которым до этого проводила больше всего времени, — от мамы. Свен работает на полную ставку. Бирта же работала по полдня, а последние недели перед родами была в декрете. Так что в иерархии значимых людей Флорентины мама занимает самое высокое положение. Внезапная смена значимых людей и усиленная забота Бирты о маленьком брате заставляют девочку чувствовать себя покинутой, хотя отец и заботится о ней. В этом случае*

*надо по-другому распределить обязанности, чтобы Флорентина тоже могла проводить время наедине с мамой, сохраняя связь с прежней ситуацией и постепенно привыкая к изменившейся обстановке. В это время Свен может активно выстраивать свои отношения с малышом.*

При эмоциональной покинутости быстро возникает круговорот негативного внимания. Ребенок ведет себя вызывающе, его ругают, и из этой реакции он, по крайней мере, выносит ощущение, что его заметили. Поэтому он продолжает вести себя так же, что все больше мешает значимым взрослым. Однако ребенок, всегда получающий предпочтение, тоже может сформировать неверное представление о себе и, подсознательно имитируя поведение родителей, даже неприязнь по отношению к другому ребенку. Вероятно, мы не можем ничего изменить в наших чувствах, но способны поработать над нашим поведением по отношению к обделенному ребенку и, обдумав проблемные ситуации, рассмотреть возможности действовать иначе.

## Отказ в помощи и закалка характера

«Закаливание» как средство воспитания глубоко укоренилось в нашем сознании, и мы сталкиваемся с ним снова и снова. Нужно закалять характер детей, чтобы в будущем они лучше справлялись с жизненными проблемами. Их нужно закалять физически, чтобы они могли противостоять вызовам окружающей среды. Однако исследования психологической устойчивости показывают: если детям слишком рано приходится преодолевать трудности в одиночку и тонуть в проблемах, не получая защиты, позднее в тяжелых жизненных обстоятельствах это не помогало.