

Элфи Козн

Безусловные Родители

Как уйти от поощрений и наказаний к любви и пониманию

переведено и выложено тут: <http://olkan.livejournal.com/>

## ГЛАВА 1

### Обусловленная любовь.

Иногда мне бывает приятно подумать, что, несмотря на все ошибки, которые я совершил (и продолжу совершать) в качестве родителя, мой ребенок вырастет хорошим человеком по той простой причине, что я искренне его люблю. В конце концов, любовь все лечит. Все что нам нужно – это любовь. Любовь – это когда не нужно извиняться, что сорвался вчера утром на кухне.

Это успокоительная мысль базируется на принципе, что существует некая штука, под названием Родительская Любовь, некая субстанция, которую можно поставлять своим детям в большем или меньшем количестве (естественно, чем больше, тем лучше). А что, если это предположение окажется непростительным упрощением? Что, если есть разные способы любить ребенка, и не все они одинаково хороши? Психолог Алиса Миллер однажды заметила, что, –

«вполне возможно искренне и глубоко любить ребенка – но не той любовью, которая ему нужна». Если она права, то правильный вопрос – это не «любим ли мы?» – и даже не «насколько мы любим?» своих детей. Он в том, как мы их любим.

Если мы с этим соглашаемся, то достаточно быстро мы можем найти большой список видов родительской любви, а также предположений, какая лучше. Данная книга имеет своей целью рассмотреть одно такое важное отличие – а именно между любовью детей за то, как они себя ведут, и любовью детей теми, кто они есть. Первый вид любви «условен», то есть дети могут ее заслужить, ведя себя тем образом, которым мы считаем приемлемым, или соответствуя нашим стандартам. Второй вид любви – безусловен: он не зависит от того, как дети себя ведут, или насколько они успешны или талантливы или воспитаны, или что-то еще.

Я хочу защитить идею Безусловного Родительства как с точки зрения его ценности, так и с точки зрения его последствий.

Ценность его заключается прежде всего в том, что дети просто-напросто не обязаны заслуживать нашего одобрения. Мы должны любить их, как говорит мой друг Дебора, «без всяких причин». Более того, считается даже не то, уверены ли мы, что любим их безусловно, а уверены ли они, что это так.

Что касается последствий, то я готов предсказать, что безусловная любовь к детям принесет положительный эффект.

Это не только правильно, говоря о морали, но и разумно. Детям

необходимо быть любимыми такими, какие они есть, за то, какие они есть. Тогда они способны принимать себя, на фундаментальном уровне, как хороших людей, даже если они терпят неудачу или провал. Если эта базисная потребность удовлетворена, они более свободны и способны принимать других людей, и помогать им. Безусловная любовь, говоря коротко, это то, что нужно – чтобы дети цвели.

Однако, нас, родителей, постоянно тянут в направлении постановки условий нашему одобрению. Нас к этому влекут не только убеждения, в которых растили нас самих, но и то, как, собственно, нас растили. Можно сказать, мы обусловлены быть условными, и корни этого проросли глубоко в сознании: безусловное принятие редко даже в качестве идеала. Набранное в поисковике Интернета, это сочетание чаще всего ведет на дискуссии о религии или домашних животных. Оказывается, большинству людей сложно представить любовь без обязательств. Относительно ребенка, такие обязательства обычно лежат в сфере «хорошего поведения», или «успехов». Данная и следующие три главы исследуют вопросы поведения, особенно того, насколько большинство популярных стратегий воспитания позволяет детям чувствовать любовь и принятие только если они поступают согласно нашим указаниям. Глава 5, в свою очередь, рассмотрит, как некоторые дети приходят к выводу, что любовь их родителей базируется на их достижениях – например, в спорте или в школе. Во второй части книги я выдвину конкретные предложения о том, как мы можем уйти от «обусловленного подхода и предложить что-то более близкое той любви, которая нужна нашим детям. Но, для начала, давайте рассмотрим более широко идею Обусловленного Воспитания: какие идеи, лежат в его основе (и отличают его от безусловного принятия), и какой эффект оно оказывает на детей на самом деле.

#### Два Способа Растить Детей: Основополагающие Допущения

Моя дочь, Эбигэйл, переживала трудный период в течение нескольких месяцев после того, как ей исполнилось 4 года, который, скорее всего, был связан с прибытием младшего «соперника». Она стала сопротивляться просьбам, вредничать, кричать, топтать ногами. Обычные процедуры и события дня переросли в битву силы воли. В один из вечеров, я помню, она пообещала, что пойдет в ванную сразу после ужина. Обещания она не выполнила, а после мягкого напоминания, начала кричать в ответ так громко, что разбудила своего младшего брата. Когда мы попросили ее вести себя потише, она снова начала кричать. Так вот вопрос: после того, как крики стихли, стоило ли мне и моей жене следовать обычным частям режима, то есть посидеть в

обнимку и почитать вместе сказку на ночь? Традиционный подход к воспитанию отвечает на этот вопрос отрицательно: тем самым мы наградим неприемлемое поведение. Эти приятные события стоит временно отменить, сказав ей вежливо, но твердо, что таковы «последствия» ее поведения.

Такой подход звучит успокоительно знакомо для большинства из нас, и соответствует тому, что вы прочитаете в большинстве книг по воспитанию детей. Более того, должен признать, что на каком-то уровне и я бы почувствовал удовлетворение от восстановления закона, потому что я был серьезно рассержен ее непослушанием. Я бы, как родитель, проявил твердость, и дал бы ей понять, что так вести себя непозволительно.

Я бы вернул бразды правления себе.

Подход «безусловный», однако, предполагает, что от такого соблазна следует воздержаться, и что нам действительно стоит посидеть в обнимку и почитать на ночь книжку, как обычно.

Однако это не означает, что нам следует просто проигнорировать случившееся. «Безусловное Родительство» – это не еще одно модное словечко, означающее позволение детям делать все, что вздумается. Очень важно (когда гроза прошла), поговорить, подумать вместе, сделать выводы – именно это мы и сделали с Эбигэйл после прочтения ее вечерней книжки. Какой бы урок мы ни хотели, чтобы она усвоила, он имеет гораздо больше шансов к усвоению, если она будет знать, что наша любовь к ней не померкла от того, как она себя вела.

Думали ли мы сознательно о них или нет, эти два стиля воспитания детей базируются на совершенно разных убеждениях о психологии, о детях, и даже о свойстве человеческой натуры. Для начала, традиционный подход очень близок к школе, называемой бихевиоризм, связанной с Ф.Б. Скиннером. Наиболее яркая характеристика этой школы, как и следует из названия, это сосредоточение внимания на поведении. С ее точки зрения в людях важно то, что можно увидеть и измерить. Мы не видим желания или страха, поэтому нам стоит сконцентрироваться на том, как люди поступают.

Более того, все поведение может начинаться и заканчиваться, закрепляться или убывать, исключительно на базе того, насколько оно «подкрепляется». Бихевиористы считают, что все, что мы делаем, базируется на некоторой награде, предлагаемой нам намеренно, или получаемой естественно. Если ребенок выражает свою любовь к родителю, или делится десертом со сверстником, то он делает это потому, что в прошлом это приводило к приятным последствиям.

Если вкратце, то внешние силы, а именно как некто был в прошлом награжден (или наказан), отвечают за то, как мы поступаем, а то, как мы поступаем – в сумме означает собственно, кто мы есть. Даже люди, никогда не читавшие книг Скиннера, похоже, приняли на

веру данные предположения. Когда родители или учителя постоянно говорят о «поведении» ребенка, получается, что не имеет значение ничто, кроме того, что лежит на поверхности. Вопрос не в том, кем являются дети, или что они чувствуют или думают, или в чем нуждаются. Можно забыть о ценностях и мотивах, идея в том, чтобы изменить то, как они поступают. Это, естественно, является приглашением положиться на методики дисциплины, направленные на то, чтобы заставить детей вести себя – или перестать вести себя – каким-то образом.

Более специфический пример бихевиоризма, с которым мы встречаемся каждый день: родители, которые вынуждают детей извиниться, после того, как они совершили что-то плохое или недостойное («Скажи «прости пожалуйста»). Посмотрим, что же здесь происходит. Неужели родители считают, что, заставив ребенка произнести данную фразу, они автоматически заставят его испытать искреннее сожаление, несмотря на то, что все говорит о совершенно противоположном? Или, что еще хуже, думают ли они вообще о том, чувствует ли сожаление ребенок, потому что искреннее чувство не имеет значения, но важно, чтобы были сказаны правильные слова? Обязательные извинения учат детей в основном одному – говорить то, что они не думают – то есть, лгать.

Но это не единственный практический случай, который стоит пересмотреть. Это один из множества возможных примеров, как мышление по школе Скиннера – а именно внимание к поведению – сузило наше понимание детей и деформировало наше к ним отношение. Мы видим это в техниках, обучающих младенцев засыпать самостоятельно, или ходить на горшок. С точки зрения этих методик, почему ребенок хнычет в темноте – не так важно. Может быть ему страшно, или скучно, или одиноко, или он хочет есть, или что-то еще. Точно также, не важно, почему ребенок не хочет писать в горшок, когда родители его об этом просят. Эксперты, предлагающие пошаговые техники приучения ребенка ко сну одному, или предлагающие награждать детей стикерами, золотыми звездочками или возгласами восхищения за то, что ребенок испачкал горшок, беспокоятся не о мыслях, чувствах или намерениях, порождающих поведение, а о самом поведении. (Хотя я не вел таких подсчетов, я бы хотел пока предложить следующее правило: ценность книги о воспитании детей обратно пропорциональна количеству раз, в котором в книге встречается слово «поведение»).

Давайте вернемся к Эбигэйл. Традиционный подход предполагает, что чтение ей на ночь, или другие способы выражения нашей постоянной к ней любви, только поспособствуют тому, что она устроит очередной скандал. Она усвоит, что отказываться от ванной и будить младенца – допустимо, потому что воспримет наше выражение любви, как подкрепление того, что она только что

сделала.

Безусловные Родители смотрят на эту ситуацию, да и вообще на человеческую природу совершенно иначе. Для начала, этот подход предлагает нам подумать, что причины, по которым Эбигэйл устроила скандал, лежат скорее изнутри, чем извне. Вовсе необязательно, что ее поступки можно объяснить, чисто механически, глядя на внешние факторы, такие, как позитивное подкрепление подобного поведения в прошлом. Возможно, ее охватывают страхи, названия которым она не знает, или отчаяние, выразить которое она не в состоянии.

Безусловный подход к родительской любви предполагает, что поведение – это всего лишь внешнее выражение чувств и мыслей, потребностей и намерений. Говоря еще короче – важен ребенок, который себя как-то ведет, а не то, как он себя ведет. Дети – это не животные, подлежащие дрессировке, и не компьютеры, подлежащие программированию предсказуемо реагировать на вводимую информацию. Они ведут себя каким-то, а не иным образом, вследствие множества различных причин, многие из которых сложно отделить. Но мы не можем игнорировать причины, и реагировать только на проявления, то есть, поведение. Более того, каждая из причин скорее всего требует совершенно разного подхода. Если предположить, что Эбигэйл действительно вела себя несносно, потому что беспокоилась о том, что мы так много внимания уделяем ее новорожденному брату, то мы должны разбираться именно с этим, а вовсе не запрещать ей проявлять страх каким-то способом. Сквозь все наши усилия понять и разобраться со специфическими причинами специфического поведения, проходит основной императив: Ей необходимо знать, что мы ее любим, что бы ни случилось. Более того, ей особенно важно иметь возможность обнять нас сегодня вечером, чтобы убедиться на деле, что наша любовь к ней неизменна. Именно это поможет ей пережить трудный период. В любом случае, какие либо наказания никогда не будут конструктивными. Скорее всего, она снова начнет плакать и скандалить. И даже если временно удастся заставить ее замолчать – или не позволить выразить что-то, что она будет чувствовать завтра, из страха, что мы от нее отвернемся, – общий эффект вряд ли будет положительным. Это именно так, потому что, во-первых, наказание совершенно не имеет отношения к тому, что происходит в ее голове, а во-вторых, то, что мы называем «преподать урок», она скорее всего воспримет как «отсутствие любви». В общем смысле, это сделает ее более несчастной, возможно, заставит чувствовать одиночество, отсутствие поддержки, понимания. В конкретном же смысле это научит ее, что ее любят – и она достойна любви – когда она ведет себя так, как хотим мы. Те исследования, которые проводились, и которые я рассмотрю ниже, говорят о том, что любое наказание только все ухудшит.

Так как я думал об этих вещах многие годы, я пришел к выводу, что традиционный подход к воспитанию не может объясняться только бихевиоризмом. Что-то там еще такое есть. Еще раз, представьте нашу ситуацию: ребенок скандалит, явно рассержен, а когда она успокаивается, папа ложится с ней рядом, обнимает ее, и читает ей сказку. В ответ, любой традиционный родитель воскликнет: «Нет, нет, вы только закрепляете плохое поведение! Вы учите ее, что так вести себя допустимо!».

Такая интерпретация включает в себя не только предположение о том, чему дети учатся в каждой ситуации, или даже о том, как они учатся. Она включает в себя крайне грустный взгляд на детей – и, говоря шире, на всю человеческую природу. Она предполагает, что, если дать им шанс, дети начнут пользоваться нашей слабостью. Дай им палец, они откусят руку. Они извлекут самый худший из возможных уроков из неоднозначной ситуации (не урок «меня любят, несмотря ни на что», а урок «ура! скандалить и вредничать можно!»). Безусловное принятие будет интерпретировано, как позволение проявлять эгоизм, жадность, бесцеремонность, требовательность. Таким образом, по крайней мере частично, традиционный подход к воспитанию базируется на циничном убеждении, что принятие детей такими, какие они есть, позволяет им вести себя плохо, потому что, получается, такие они и есть.

В контрасте с этим, безусловный подход к родительской любви начнет с того, что у Эбигэйл не было цели причинить нам вреда. Она не злонамеренна. Она сообщает мне единственным доступным ей способом, что что-то не так. Возможно, это что-то произошло недавно, или копилось уже давно. Этот подход предполагает веру в детей, бросает вызов предположению, что они извлекут неверный урок из выражения любви, или что они будут вести себя плохо, если знают, что им ничего за это не будет.

Такая перспектива не является идеалистической или романтической, и не отрицает того, что дети, да и взрослые, зачастую совершают отвратительные поступки. Детям нужно помогать и детей нужно направлять, да, но они – не маленькие монстры, которых надо усмирять и приструнить. У них есть способность проявлять как сочувствие, так и агрессию, эгоизм и альтруизм, соревноваться и сотрудничать. В основном это зависит от того, как их воспитали, включая, помимо многого – чувствовали ли они безусловную любовь. И когда ваш ребенок утраивает истерику на пустом месте, или отказывается идти мыться, когда пообещал это сделать – чаще всего это можно объяснить его возрастом – неспособностью понять источник своего дискомфорта, или неумением выражать чувства более подходящим способом, или помнить и выполнять свои обещания. В важных моментах, выбор между традиционным и безусловным подходом – это выбор между двумя радикально противоположными взглядами на человеческую природу.

Однако есть еще один набор положений, которые нам стоит рассмотреть подробнее. В нашем обществе мы считаем, что все хорошее должно быть непременно заслуженно, а не раздаваться просто так. До такой степени, что некоторые впадают в ярость, если данный принцип нарушается. Обратите внимание, например, на враждебность, которую многие испытывают к пособиям, и людям, которые на них живут. Или на широкое распространение схем оплаты труда по достижениям. Или на учителей, которые считают все приятное, например, отдых от заданий – наградой за то, что ученик хорошо выполняет требования учителя.

В конце концов, традиционный подход к воспитанию отражает тенденцию видеть практически любой тип человеческих взаимоотношений, даже между членами семьи, как некий вид экономических транзакций. Закон рынка – спрос и предложение, баш на баш – достигли статуса универсальных и абсолютных принципов, как будто все в нашей жизни, включая то, как мы растим своих детей, аналогично покупке машины или аренде квартиры.

Один из авторов книг для родителей – бихевиорист, что не случайно, – выразил это так: «Если я хочу отвести ребенка покататься на аттракционах, или даже если я хочу просто обнять и поцеловать ее, я должен сначала удостовериться, что она это заслуживает». Прежде чем вы отмахнетесь от этого, как от взгляда одного ненормального, подумайте о том, что известный психолог, Диана Баумринд, выдвинула подобный аргумент против безусловной любви, говоря, что «закон взаимности, платы за получаемое – это закон жизни, который касается всех нас».

Даже многие авторы и психотерапевты, которые не говорят о проблеме напрямую, тем не менее склонны полагаться на некую форму экономической модели. Если читать между строк, то их советы основаны на убеждении, что когда дети не ведут себя так, как нам хочется, то они должны быть насколько-то лишены того, что им нравится. В конце концов, люди не должны получать что-то незаслуженно. Даже счастье. Даже любовь.

Сколько раз вы слышали эту фразу, произносимую эмоционально, требовательно – это «привилегия, а не право»? Иногда я фантазирую, как можно бы было провести исследование типа личности людей, которые склонны так думать. Представьте человека, который настаивает, что все, от мороженого до внимания, должно выдаваться в зависимости от того, как дети себя ведут, а не просто так. Вы можете представить себе, как выглядит такой человек? Какое у него выражение лица? Насколько он счастлив? Нравится ли ему находиться с детьми в принципе? Хотели бы вы себе такого друга?

Также, когда я слышу фразу «привилегия, а не право», я всегда думаю, а что говорящий может посчитать правом? Если что-то, что человеческим существам дано по праву? Неужели нет отношений, которые мы бы предпочли исключить из законов экономики?

Это правда, что взрослые рассчитывают, что за их работу им заплатят, так же, как они понимают, что за еду и другие вещи надо заплатить. Но вопрос в том, исключаем ли мы, или при каких обстоятельствах мы исключаем из закона «баш на баш» наши отношения с близкими и друзьями. Социальные психологи заметили, что действительно есть люди, с которыми мы вступаем в отношения взаимобмена: я сделаю что-то для тебя, если ты сделаешь что-то для меня (или дашь мне что-то). Но они также добавляют, что это не так, да и мы не хотели бы, чтобы это было так, во всех наших отношениях, многие из которых основаны на любви, а не на взаимобмене. Более того, одно из исследований выявило, что люди, рассматривающие свои отношения с супругом через призму взаимобмена, которые беспокоятся, чтобы получать столько же, сколько они отдают, склонны быть менее счастливы в браке. Когда наши дети вырастают, у них будет масса возможностей принять участие в экономических взаимодействиях, в роли покупателей или работников, в сфере, где личный интерес – это главное, а условия сделки могут быть точно просчитаны в каждом случае. Но Безусловные Родители настаивают, что семья – это убежище, оазис, где можно укрыться от таких взаимоотношений. В частности, за любовь родителя не нужно платить никак. Это в самом простом и чистом смысле подарок. Это право любого ребенка. Если вы с этим согласны, если остальные положения Безусловного подхода находят у вас в душе отклик – а именно, что мы должны смотреть на ребенка целостно, а не только на его поведение, что не стоит предполагать за ребенком худшие намерения, и так далее – тогда стоит поставить под сомнение методики традиционного воспитания, которые базируются на прямо противоположных убеждениях. Суммировать данные практические подходы можно, назвать их техниками, применяемыми к детям, чтобы добиться послушания. В противоположность этому, подходы, предлагаемые во второй части книги, естественным образом вытекают из подхода безусловной родительской любви – это совместные с детьми усилия, которые помогут им вырасти хорошими людьми, умеющими принимать достойные решения.

#### Эффекты Традиционного Воспитания

Точно так же то, что мы делаем сейчас, может идти вразрез с более долгосрочными целями, которые мы ставим для наших детей, так и методы традиционного воспитания могут противоречить нашим самым глубоким убеждениям. В обоих случаях стоит пересмотреть, что мы делаем с нашими детьми. Но оспаривание традиционных методов воспитания не заканчивается на их связи с ценностями и положениями, многие из которых нас могут крайне обеспокоить. Спор становится тем насыщеннее, чем более мы погружаемся в исследование эффектов такого воспитания на детях в реальном мире.

Около полувека назад, один из пионеров психологии Карл Роджерс предложил ответ на вопрос «Что происходит, когда любовь родителя зависит от того, что делает ребенок». Он показал, что адресаты такой любви начинают отрицать или ненавидеть те части себя и своей личности, которые не ценятся, и, в конце концов, они считают себя достойными людьми, только когда поступают (или думают или чувствуют) определенным образом. Это практически рецепт невроза – или того хуже. Одна из публикаций Ирландского Департамента Здравоохранения и Детства (которая была распространена и принята многими организациями во всем мире), предлагает десять примеров, чтобы проиллюстрировать концепцию «эмоционального насилия». Номером два в списке, сразу после «постоянная критика, насмешки, враждебность и обвинения», идет «условное распределение родительской любви, при котором уровень заботы о ребенке зависит от его поведения или поступков».

Большинство родителей, если вы их спросите, будут настаивать, что конечно же они любят своих детей безусловно, и что это так, несмотря на их использование стратегий, которые я (и другие авторы), называют проблемными. Многие родители даже скажут, что они таким образом приучают своих детей к дисциплине, потому что любят их. Но я хочу вернуться к наблюдению, сделанному вскользь ранее. То, что мы чувствуем к своим детям не важно настолько, насколько важно, как эти чувства воспринимают они, и как, по их мнению, мы к ним относимся. Есть известное наблюдение, что важно не то, чему в школе учит учитель, а то, чему научаются ученики. В семье то же самое. Важно то послание, которое получают наши дети, а не то, которое мы посылаем.

Исследователи, изучающие результаты различных подходов к дисциплине, не нашли легкого способа обнаружить и измерить то, что происходит у людей в семьях. Во-первых, не всегда возможно наблюдать важные моменты общения (или даже записать их на пленку), так что многие эксперименты проводились в лабораториях, где родителя и ребенка просили сделать что-то вместе. Иногда родителям задают вопросы, или просят заполнить анкеты, о том, какие методы воспитания они применяют. Если дети достаточно взрослые, иногда спрашивают их о том, что делают их родители – или делали, если они уже выросли.

У каждого из подходов есть свои недостатки, и выбор метода может повлиять на результаты исследования. Если детей и родителей спрашивают по отдельности о том, что происходит у них в семье, они могут предложить совершенно разные варианты. Что интересно, если есть объективный способ узнать правду, дети ни на миллиметр не менее точны, чем свои родители, в описании их собственного поведения.

Но важный вопрос заключается не в том, кто прав, что, когда

дело касается чувств, обычно не имеет ответа. Важнее то, чья точка зрения имеет больше последствий для детей. Вот пример одного исследования: дети, чьи родители признали, что используют традиционные методы дисциплины, были не в худшем состоянии, чем дети, чьи родители сказали, что не используют этих методов. Однако, когда дети были поделены на тех, кто чувствовал, что их родители применяют методы к ним, и кто этого не чувствовал, разница была поразительной. Дети, которые сказали, что любовь их родителей зависит от тех или иных условий, были гораздо менее благополучны, по сравнению с детьми, которые считали, что родители их любят вне зависимости от. Подробности данного исследования мы обсудим позже, здесь я просто хотел подчеркнуть, что не так важно в плане влияния на детей, что, по нашему мнению мы делаем (или готовы поклясться, что не делаем), как то, как это ощущают они.

В последние несколько лет выросло количество исследований, посвященных условному подходу, и наиболее яркие примеры были опубликованы в 2004 году. В данном исследовании была собрана информация о более чем ста студентах колледжа, каждого из которых спросили «зависела ли любовь родителей от того, выполнял ли он, будучи ребенком, одно из четырех условий 1) хорошо учился в школе 2) активно занимался спортом 3) был добрым и вежливым 4) подавлял негативные эмоции, например, страх?». Студентам также задавали еще несколько вопросов, в частности, «действительно ли они себя так вели (прятали страх, прилежно учились, и так далее)?», и «Каковы их отношения с родителями?». Оказалось, что обусловленность любви как метод в какой-то мере имела успех в достижении желаемого поведения. Дети, получавшие одобрение родителей только при определенном поведении, несколько чаще демонстрировали такое поведение, даже в колледже. Но цена была существенна. Для начала, студенты, считающие, что родители любили их условно, гораздо чаще чувствовали себя ненужными, нелюбимыми, и, как результат, не любили и не принимали своих родителей.

Думаю, можно себе представить, что если спросить любого из этих родителей, они бы заявили: «Понятия не имею, откуда у моего сына такие мысли! Я люблю его, что бы ни случилось». И только потому, что исследователи решили интервьюировать уже взрослых детей напрямую, они услышали совершенно иную – и пугающую – историю. Многие из студентов считали, что им постоянно отказывали в любви и внимании, если они не делали достаточно, чтобы впечатлить, или подчиниться родителям – и именно у этих детей отношения с родителями были наиболее натянутыми.

Чтобы подтвердить найденное, было проведено второе исследование, на этот раз было опрошено около сотни матерей подростков. И этому поколению «условная» любовь нанесла урон. Те матери, которые сами, будучи детьми, чувствовали, что их любят только,

когда они соответствуют ожиданиям родителей, чувствовали себя гораздо менее стоящими и во взрослом возрасте. Что интересно, они применяли точно такой же подход, когда становились сами родителями. Матери использовали подход обусловленной любви в воспитании несмотря на то, что эта стратегия имела негативный эффект на них.

Хотя это первое исследование, насколько мне известно, демонстрирующее как традиционные условные методы воспитания могут передаваться детям, и другие психологи обнаружили похожие подтверждение эффекта такого воспитания. Некоторые из них обсуждаются в следующей главе, описывающей два основных вида «условного» отношения к детям. Но даже в на поверхности, результаты очевидно плохи. Например, группа исследователей из университета Денвера показали, что подростки, которые ощущают, что должны выполнить некоторые условия, чтобы заслужить благосклонность родителей, перестают любить себя. Это, в свою очередь, приводит подростка к созданию «искусственного я» – то есть попытке притвориться человеком, которого родители будут любить. Этот отчаянный порыв быть принятым часто ассоциируется с депрессией, чувством безнадежности, тенденцией терять связь с истинным «я». В какой-то момент такие подростки могут даже не знать, кто они на самом деле, ведь они столько усилий приложили, чтобы стать тем, кем он не являются.

В течение многих лет, исследователи обнаруживали, что «чем большему количеству условий должен соответствовать индивидум, чтобы получить поддержку и любовь, тем более занижено у него чувство собственной ценности». Когда детей любят только при определенных условиях, они склонны принимать себя только при определенных условиях. Напротив, те, кто чувствует, что их принимают безусловно – родители, или даже, согласно некоторым исследованиям, учителя, – обычно относятся к себе гораздо лучше», – как и предсказывал Карл Роджерс.

Это все приводит нас к главной цели этой книги, центральному вопросу, над которым я предлагаю вам подумать. В анкетах, используемых при исследованиях обусловленности родительской любви, подростка или молодого человека обычно просят поставить «полностью согласен», «согласен», «отношусь нейтрально», «не согласен», «полностью не согласен» в ответ на утверждения, например «Моя мама поддерживала во мне чувство любящего понимания, даже в самых худших конфликтах и ссорах», или «когда мой отец не согласен со мной, я знаю, что он все равно любит меня». Как бы вы хотели, чтобы ваш ребенок ответил на такие вопросы через 10-15 лет, и как вы думаете, они ответят?

## ГЛАВА 2

### ЛЮБОВЬ КАК СРЕДСТВО ПОЩРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ

Когда ученые начали изучать дисциплину в 50-60-х годах, они были склонны классифицировать то, что родители делали с детьми, либо на основе любви, либо на основе силы. Дисциплина, основанная на силе, включала в себя побои, крики, запугивания. Дисциплина, основанная на любви – в общем, все остальное. И когда результаты были достигнуты, стало ясным, что сила производит гораздо худшие результаты, чем любовь.

К сожалению, под вторым типом объединили огромное количество совершенно разных подходов. Некоторые включали в себя аргументацию и обучение, основанное на тепле и понимании. Иные оказывались существенно менее нежными. Некоторые из них сводились к контролю детей с помощью любви, либо лишая их ее, если они вели себя плохо, либо засыпая их вниманием и знаками обожания, если они вели себя хорошо. Это две стороны обусловленной родительской любви – «лишение любви», кнут, и «положительное подкрепление», пряник. В этой главе я хочу исследовать оба этих подхода, как они выглядят на практике, какие результаты приносят, и каковы причины этих результатов. Чуть позже, я более подробно рассмотрю идею наказания.

## Лишение Любви

Как и все, Лишение Любви может применяться разными способами, и с разными уровнями интенсивности. На одном конце шкалы, взрослый может становиться чуть более отстраненным в ответ на какое-то поведение ребенка, становясь холоднее и менее нежным – зачастую даже не замечая этого. На другом конце – родитель может напрямую объявить: «Я не люблю тебя, когда ты так себя ведешь», или «Когда ты так поступаешь, мне даже видеть тебя не хочется». Некоторые родители отказывают в любви, не отвечая ребенку, то есть намеренно его игнорируя. Они зачастую могут это не говорить вслух, однако послание совершенно прозрачно: «если ты делаешь что-то, что мне не нравится, я не буду обращать на тебя внимания. Я буду притворяться, что тебя здесь вообще нет. Если ты хочешь, чтобы я снова тебя заметил, придется тебе мне подчиниться».

Другие родители физически изолируют ребенка. Этому есть два пути. Родитель может уйти сам, оставив ребенка плачущим, или кричащим в панике «Мама, вернись, вернись!»), или отправить ребенка в его комнату, или куда-то еще, подальше от родителя. Эту тактику достаточно точно можно описать, как принудительную изоляцию. Но от такого названия большинству родителей будет не по себе, поэтому используются другие термины, которые позволяют избежать столкновения лицом к лицу с правдой. Один из частых эвфемизмов, как вы смогли догадаться, это «отправить подумать». На самом же деле, этот очень популярный воспитательный метод

есть версия отказа в любви – по крайней мере, когда детей отсылают или запирают в комнате против их воли. Нет ничего плохого в том, чтобы у ребенка была возможность уйти в свою комнату, или другое удобное ему место, когда он расстроен или рассержен. Если он хочет побыть один, и все слагаемые (когда уйти, куда уйти, что делать, и когда вернуться) ему подконтрольны, он не испытывает изгнание или наказание, то это зачастую полезно. Меня беспокоить вовсе не этот вариант. Я говорю о варианте «иди подумай», когда он превращается в приговор родителя: одиночное заключение.

Одним из намеков на суть этого метода, который на западе называют «тайм аут» является его происхождение. «Тайм Аут» – это часть выражения «Тайм аут в применении положительного подкрепления», практики, разработанной почти полвека назад для тренировки лабораторных животных. Пока Скиннер и его последователи трудились, например, чтобы научить голубей нажимать на определенные кнопки в ответ на цветные огоньки, они экспериментировали с разными методами, при которых еда выдавалась, если животные делали то, что хотели от них экспериментаторы. Иногда они также наказывали животных, не давая им еды, или выключая свет, проверяя, удастся ли «избавиться» от какого-то вида поведения при нажатии на кнопки. Точно такое же проделывали и с другими животными. Так, например, коллега Скиннера опубликовал в 1958 году статью под названием «Контроль поведения шимпанзе и голубей путем тайм аута в положительном подкреплении».

Через несколько лет статьи начали появляться в журналах по экспериментальной психологии, названия были примерно следующие «Длина тайм аута и подавление нарушений в поведении у детей». В этом конкретном исследовании, дети, которые подвергались «тайм ауту», описывались как «умственно отстающие, недоразвитые субъекты». Однако скоро метод начали рекомендовать всем, и даже специалисты по воспитанию, которые по идее ужаснулись бы от идеи обращения с детьми, как с лабораторными животными, с энтузиазмом советовали родителям отправлять своих детей «подумать», если они сделали что-то не так. И очень скоро это превратилось в наиболее часто рекомендуемый воспитательный метод в профессиональной литературе по воспитанию детей младшего возраста».

Мы говорим о методе, который зародился, как способ контроля поведения животных. Все три слова вызывают опасные вопросы. Со вторым мы уже сталкивались: стоит ли нам сужать внимание только до поведения? Изоляция от любви, как все награды и наказания – касается сугубо внешнего слоя. Метод создан исключительно для того, чтобы заставить существо вести себя (или не вести себя) каким-то образом.

Последнее слово, животные, напоминает нам, что бихевиористы,

которые собственно изобрели метод, считали, что люди не сильно отличаются от животных. Мы «выдаем» более сложные формы поведения, включающие в себя речь, но принципы познания считаются такими же. Те из нас, кто не разделяет этой точки зрения, могут усомниться, стоит ли подвергать наших детей методы, который был создан для птиц и грызунов.

И, наконец, мы остаемся с вопросом, который проходит через всю книгу: имеет ли смысл растить детей, основываясь на контроле? Даже если история теоретической базы метода вас не пугает, подумайте еще раз о изначальном смысле, «тайм аут в положительном подкреплении». Вряд ли родители находятся как раз в процессе награды игрушками и конфетами, когда вдруг решают сделать в этом паузу. Так что это за положительное подкрепление, которого временно лишается ребенок, отправленный в принудительную изоляцию? Иногда он делает что-то веселое, что его заставляют прекратить. Но это не всегда так, а даже если это так, думаю, все не так просто. Когда вы отсылаете ребенка, чего он лишается – так это вашего присутствия, вашего внимания, вашей любви. Возможно, вы так об этом не думали. Более того, вы можете настаивать, что ваша любовь к ребенку не уменьшается. Но, как мы уже видели, важно то, как это видит ребенок.

#### Результаты лишения любви

В следующих главах я поговорю об альтернативе принудительной изоляции. Но давайте вернемся и посмотрим подробнее на, собственно, идею лишения любви. Для многих людей первым вопросом будет следующий: «насколько работает такой подход?». И не в первый раз это оказывается более сложным вопросом, чем кажется на первый взгляд. Мы должны спросить, «работает для достижения чего?» – и мы также должны положить на весы временное изменение в поведении и то, что может оказаться далеко идущим негативным влиянием. Другими словами, мы должны взглянуть чуть далее, чем сейчас, а также на то, что происходит глубже видимого нам поведения. Напомню, что исследование студентов колледжей, описанное в предыдущей главе, показало, что обусловленность родительской любви может заставить детей изменить свое поведение, но очень дорогой ценой. То же самое касается и методики лишения любви в частности.

Взгляните на рассказ родителя маленького ребенка, назовем его Ли:

Некоторое время назад я обратил внимание, что когда Ли начинал скандалить, мне не было необходимости угрожать, что лишу его чего-то, и даже повышать голос. Я просто тихо объявлял ему, что сейчас уйду из комнаты. Иногда все, что нужно было сделать – это пересечь комнату, отойти от него, и сказать, что я подожду,

пока он перестанет вопить, или сопротивляться, или что еще он там делал. Чаще всего это было потрясающе эффективно. Он начинал умолять «Нет, пожалуйста!», и немедленно успокаивался, и делал, что я просил. Поначалу я для себя вынес мораль, что достаточно и легких мер, я мог получить то, что хотел, без необходимости наказывать. Но я не мог перестать думать о том страхе, который видел в его глазах. Я вдруг понял, что то, что я делал – и было наказанием с точки зрения Ли – возможно, символическим, но ужасно страшным.

Важное исследование, посвященное эффективности отъема любви поддерживает выводы этого родителя: Иногда это работает, но это не значит, что стоит это делать. В начале 80-х два ученых из национального института душевного здоровья исследовали, что делали матери со своими годовалыми детьми. Оказалось, что отказ в любви – например намеренное игнорирование, или намеренная изоляция, обычно комбинировались с другими методами. Вне зависимости от того, какой подход использовался, объясняли ребенку или шлепали его, усиленные лишением любви, они давали больше шансов, что очень маленькие дети будут подчиняться желаниям матери, по крайней мере на данный момент. Однако исследователей больше обеспокоило то, что они видели, нежели успокоило, и они подчеркнули, что не рекомендуют родителям использовать лишение любви. Во-первых, указали они, «воспитательные методы, имеющие результатом немедленное подчинение, не обязательно эффективны в более долгосрочной перспективе». Во-вторых, они заметили, что «дети склонны реагировать на отказ в любви способом, который родители находят причиной для применения дальнейших дисциплинарных мер». Создается заколдованный круг, когда дети плачут и протестуют, что ведет еще к большему лишению любви, что ведет еще к большим слезам и протестам, и так далее. И, наконец, даже если этот метод приносил результаты, исследователи не были совсем уверены, что хотят говорить, почему. Много лет назад психолог по имени Мартин Хоффман решил поставить под сомнение разделение воспитательных методов на применение силы, и применение любви, указав, что лишение любви, частый пример последнего, имеет много общего с жестокими формами наказаний. Оба сообщают детям, что если они сделают что-либо, что нам не нравится, мы заставим их страдать, чтобы они изменили свое поведение (единственный вопрос – это как мы заставим их страдать: принося физическую боль побоями, или эмоциональную боль принудительной изоляцией). И оба метода завязаны на то, чтобы заставить детей думать о последствиях для себя, что, естественно, очень далеко от идеи научить детей думать, как их действия влияют на других детей. Далее Хоффман сделал еще более удивительное предположение: «В

некоторых ситуациях, лишение любви может быть даже хуже чем другие, казалось бы, более жесткие, наказания. «Хотя это не несет немедленного физического или материального вреда для ребенка», писал он, лишение любви «может быть эмоционально более разрушительно, чем применение силы, так как несет в себе самую страшную угрозу – лишиться родителя, или быть брошенным». Более того, «хотя родитель знает, что это временно, маленькие дети могут этого не понимать, так как всецело зависят от родителя, и кроме того, не имеют опыта или понимания концепции времени, чтобы увидеть временность родительского отношения».

Даже дети, которые, в конце концов понимают, что мама или папа рано или поздно снова начнут с ними разговаривать (или им разрешат выйти из комнаты), могут не восстановиться до конца от отголосков этого наказания. Методы лишения любви могут принести успех, делая поведение ребенка более приемлемым для взрослого, но механизм, который приводит к этому успеху – это «страх возможной потери родительской любви», говорит Хоффман. Это остановило даже тех исследователей, которые обнаружили, что лишение любви может принести временное подчинение. Более того, другая группа исследователей нашла, что данный дисциплинарный метод склонен «оставлять ребенка в состоянии эмоционального расстройства на гораздо более долгие периоды», чем шлепки. Исследований воспитательного метода лишением любви не так много, но те, что есть, показывают одинаково пугающие результаты. Дети, подвергавшиеся ему, имеют более низкую самооценку. Они демонстрируют худшее эмоциональное здоровье, и больше склонны к правонарушениям. Если мы рассмотрим более широкую категорию «психологического контроля» со стороны родителей (лишение любви в которой является определяющей характеристикой таких методов), более старшие дети, подвергавшиеся таким методам, более склонны к депрессии.

Нет никаких сомнений: родитель обладает огромной властью «манипулировать детьми с помощью их потребности в родительской любви и одобрении, и страха потери родительской эмоциональной поддержки». Однако это нельзя сравнить, скажем, со страхом темноты, из которого большинство людей вырастают. Напротив, это тот тип страха, который так же долгов, как и разрушителен. Ничто на свете так не важно для нас в детском возрасте, как то, что чувствуют к нам родители. Неуверенность в этом, страх того, что нас бросят могут оставлять шрамы на всю жизнь, даже когда мы становимся взрослыми.

Тем самым наиболее логичным оказывается, что самым ярким последствием наказания лишением любви является страх.

Даже уже повзрослев, молодые люди, к которым в детстве применяли такие методы, оказываются гораздо более запуганными, нервными, нерешительными. Они могут бояться проявлять гнев. Они демонстрируют огромный страх поражения. И их взрослые

взаимоотношения могут быть деформированы попыткой избежать близкой привязанности – возможно, потому что они живут в страхе снова и снова быть брошенными. (Испытав лишение любви в детстве, эти взрослые могут «решить для себя, что условиям сделки невозможно соответствовать. То есть, раз они никогда не могли заслужить полного одобрения и поддержки со стороны родителей, которые им были так нужны, поэтому они теперь пытаются построить свои жизни так, чтобы не зависеть от эмоциональной помощи и заботы других».)

Я не хочу сказать, что вы разрушили жизнь своему ребенку тем, что отправили ее в свою комнату однажды в 4 летнем возрасте. Однако список последствий я не придумал в за завтраком сегодняшним утром. Это не вопрос праздной болтовни или даже рассказов психотерапевтов. Официальные и контролируемые исследования связали все эти страхи напрямую с ранним использованием родителями воспитательных методов лишения любви. Книжки для родителей почти никогда не упоминают об этих данных, но общий эффект нельзя не принимать всерьез. Кстати, есть еще одно открытие, о котором стоит упомянуть: влияние на моральное развитие ребенка. Хоффман провел исследование учеников 7 класса, и обнаружил, что лишение любви как воспитательный метод имеет прямую связь с более низким уровнем морали. При решении как вести себя по отношению к другим людям, эти дети не принимали в расчет особые обстоятельства, или потребности другого человека. Напротив, научившись поступать, как им скажут, из страха потерять любовь родителя, они склонны просто применять правила в негибкой, жесткой манере. Если мы серьезно хотим помочь нашим детям вырасти сочувствующими, психологически здоровыми людьми, мы должны понять, насколько тяжело это сделать на диете из отказа в любви –или, как мы увидим далее, на любой форме наказаний.

## Провал поощрений

Вам неприятно слышать, что заключение в свою комнату и другие «мягкие» виды наказаний возможно, не так уж и благотворны? Тогда готовьтесь. Обратная сторона лишения любви, или еще один метод условности родительской любви – ни что другое, как положительное подкрепление, подход крайне популярный среди родителей, учителей и всех, кто проводит много времени с детьми. Даже те, кто предупреждают о последствиях дисциплины наказаниями, не задумываясь напоминают нам почаще хвалить детей за то, что они хорошо себя ведут.

Здесь стоит дать кое-какие пояснения. В нашей культуре на рабочем месте, в школе или в семье есть две основные стратегии,

как люди выше на лестнице власти пытаются заставить тех кто ниже на лестнице власти подчиняться. Один путь – наказывать за неподчинение. Второй – награждать подчинение. Наградой могут быть материальные вознаграждения или привилегии, конфетка или золотая звезда. Наградой также может быть похвала. Поэтому, чтобы понять всю величину выражения «молодец!» для вашего ребенка, надо понять всю философию кнута и пряника, частью которой эта похвала является.

Во-первых стоит заметить, что награды крайне неэффективны в повышении качества работы или учебы. Огромное количество исследований показало, что и дети и взрослые одинаково менее успешны в выполнении заданий, если за выполнение, или за хорошее выполнение предлагается награда. Как оказалось, первые ученые, обнаружившие эту взаимосвязь были совершенно к ней не готовы. Они ожидали, что какое-то вознаграждение за достижение мотивирует людей стараться лучше, однако регулярно вынуждены были признать, что это не так. Исследования неоднократно показывали, например, что студенты учатся лучше при прочих равных, если за успехи не ставят пятерок – то есть в школах и классах, где обсуждается работа ученика без присвоения ему буквы, номера или оценки.

Но что если нас больше интересуют поведение и ценности, нежели достижения. Безусловно, мы должны признать, что так же, как и наказания, награды добиваются успеха в получении временного подчинения. Если бы я сейчас предложил вам 1000 долларов за то, чтобы вы сняли ботинки, вы бы с удовольствием их приняли, а я мог бы с триумфом заявить, что «награды работают». Но, так же как и наказания, они не помогают человеку развить в себе внутреннюю потребность выполнить задачу или предпринять какое-то действие, или внутреннюю необходимость продолжать этим заниматься, когда награды закончились.

Более того, один за другим многие эксперименты демонстрировали, что награды не только неэффективны в этом – они контрпродуктивны. Например, исследователи обнаружили, что дети, которых поощряют за хорошие поступки, гораздо реже считают себя хорошими людьми. Вместо этого, они склонны объяснять свое поведение наградой. И, когда рог поощрений иссяк, они реже продолжают помогать, чем дети, которых изначально не поощряли за помощь другим. Они также реже помогают, чем они делали это раньше. В конце концов, они усвоили, что смысл прийти на помощь другому – в получении за это награды.

Суммируя, мы практически пилим под собой сук, предлагая ребенку эквивалент собачей косточки за то, что они ведут себя так, как нам хочется. Но это не потому, что мы дали не ту косточку, или дали ее не вовремя, а потому, что с попыткой изменить людей,

наказывая и поощряя их, есть принципиальные проблемы. Родителям не всегда легко определить, в чем заключаются эти проблемы, вот почему я так часто слышу от людей, испытывающих какое-то смутное неприятие системы поощрений детей, что они не могут точно определить, что им в этом не нравится.

Вот один из способов понять, что не так. Большинство из нас считают, что есть вещь, под названием «мотивация», которой может быть много, мало, или не быть вообще. Естественно, мы хотим, чтобы у наших детей были ее неиссякаемые запасы ее, или иными словами, мы хотим, чтобы они были высоко мотивированы делать домашнее задание, вести себя ответственно, и так далее.

Проблема заключается в том, что мотивация бывает разная.

Большинство психологов различают внешнюю и внутреннюю мотивацию.

Внутренняя мотивация означает, что вам просто нравится что-то делать, потому что это вам нравится, а внешняя, что вы делаете что-то, чтобы закончить это и получить награду или избежать наказания. Это разница в том, читает ли ребенок книгу, потому что ему интересно, что произойдет в следующей главе, или потому, что за ее прочтение ему пообещали шоколадку.

Главное даже не в том, что эти мотивации отличаются, или что внешняя мотивация стоит ниже внутренней, хотя и то, и другое правда. Я хочу подчеркнуть, что внешняя мотивация постепенно разрушает внутреннюю. Чем больше внешней мотивации, тем меньше внутренней. Чем больше людей награждают за какое-то действие, тем больше шансов, что они потеряют интерес к тому, что им приходилось делать ради получения награды. Естественно, из такого обобщения любого психологического исследования всегда есть исключения, однако это общее заявление было доказано буквально десятками исследований людей разных возрастов, полов и культур – с массой различных заданий и поощрений.

Поэтому нет ничего удивительного, что дети, которых награждают за то, что они помогают, начинают помогать меньше, как только их перестают награждать. Есть масса и других подтверждений.

Предложите группе маленьких детей новый напиток, и те, кого поощрили, за то, что они его попробовали, на следующей неделе будут любить его меньше, чем те, кто попробовали его без всяких поощрений. Или заплатите детям за то, чтобы они решили головоломку, и они забросят ее, как только эксперимент закончится – хотя те, кому не платили, будут заниматься ей столько, сколько им интересно.

Мораль из этого всего такая – не важно, насколько «мотивирован» ваш ребенок что-то делать (ходить на горшок, учиться фортепиано, ходить в школу, и так далее). Вопрос, который стоит задать – это как мотивирован ваш ребенок. Или другими словами, важно не количество мотивации, а ее тип. А тот тип, который создается наградами, обычно имеет свойство снижать тот тип, который мы бы хотели, чтобы был у наших детей: истинный интерес, который не

иссыкает, даже когда наград уже больше нет.

Не такое уж положительное подкрепление

А теперь самые плохие новости: то, что можно сказать о материальных вознаграждениях (деньги и пища), или символических наградах (оценки или золотые звезды), является правдой и по отношению к вербальному поощрению. Во многих случаях результаты похвалы могут быть так печальны, как результат осыпания ребенка подарками.

Дня начала, «Молодец, постарался!», может напрямую влиять на то, на сколько ребенок постарается. Исследователи не перестают отмечать, что люди, которых хвалят за успехи в творческом задании, зачастую не в состоянии выполнить следующее задание. Почему? Частично потому, что похвала создает давление «быть молодцом и дальше», которое мешает быть молодцом. Частично потому, что интерес к заданию уменьшился, так как появился интерес заслужить похвалу. Частично потому, что они уже менее склонны рисковать – необходимое качество для творчества – как только начинают задумываться, как добиться похвалы.

Положительное подкрепление так же не работает для достижения остальных задач, а не только результатов. Так же как остальные награды и наказания, лучшее, чего может добиться похвала – это временного изменения в поведении. Например, те дети, которых хвалили за то, что они попробовали незнакомый напиток, сказали, что он им понравился гораздо меньше – точно так же как и группе детей, получивших материальные вознаграждения (данный конкретный психолог не предсказывал результата: она предположила, что похвала не будет так же разрушительна, как внешние стимулы). Еще большее беспокойство вызывают результаты исследования маленьких детей, которых родители часто хвалили за проявления щедрости, оказываются немного менее щедрыми в ежедневной жизни, чем остальные, которые похвалы не получали – так же как и дети, получающие за щедрость подарки. Каждый раз, как они слышали «вот молодец, что поделился!», или «ты такая умница, что помогаешь», им становилось чуть менее интересно делиться и помогать. Эти действия переставали считаться чем-то ценным сами по себе, а становились способом добиться определенной реакции взрослых. В данном случае, именно щедрость становилась инструментом заслуг. В других случаях это могло быть рисование, или плавание, или умножение, или что-то еще, за что мы предлагаем положительное подкрепление.

Похвала, как и другие формы вознаграждения, обычно отражает заикленность на поведении – такое же наследие бихевиоризма, как и то, о чем я говорил ранее. Как только мы начинаем думать о мотивах, которые лежат в глубине поступков, провал положительного подкрепления немедленно становится понятен. В

конце концов, если мы хотим, чтобы ребенок научился искренне сочувствовать, то нам недостаточно знать, что он оказал кому-то помощь. Нам нужно знать, почему.

Например, возьмем мальчика по имени Джек: он поделился игрушкой с другом, и надеется, что мама заметит и завалит его восхищением («ах какая ты умница что дал и Грегори поиграть»). А вот пример Зака: он поделился игрушкой не зная, да и не заботясь о том, заметила ли мама. Он сделал это потому, что не хотел, чтобы его друг расстраивался. Похвала за щедрость обычно игнорирует такие разные мотивации. И что еще хуже, она даже поддерживает менее желаемую мотивацию, повышая шансы, что дети будут хотеть добиваться похвалы и дальше.

До сего момента моим основным аргументом был тот факт, что похвала является внешней мотивацией, и потому непродуктивна. Но сейчас я хочу подойти к этой мысли с другого угла. Проблема не только в том, что похвала – это награда. Проблема в том, что положительное подкрепление является примером идеи обусловленной родительской любви.

Подумайте об этом: что является зеркальным отражением лишения любви – то есть лишение ребенка нежности, если нам не нравится, что он делает? Это проявление к нему любви и нежности когда нам нравится, что он делает: проявление ее избирательно, на определенных условиях, зачастую с неприкрытой надеждой закрепить положительное поведение. Похвала не просто отличается, от обусловленной любви, это ее полярная противоположность. Это способ сказать ребенку: «Придется тебе плясать под мою дудку, если хочешь, чтобы я выражал восхищение и поддержку».

По-настоящему заботливые родители внимательны, и они часто (хотя и не всегда) описывают что-то, что сделал ребенок, и дают ему возможность задуматься. Однако «молодец» – это не описание, это оценка. И у этой оценки есть неприятные последствия, выражающиеся в том, как воспринимают дети наше к ним отношение. Вместо «я тебя люблю», похвала зачастую сообщает «я тебя люблю, потому что ты хорошо поступил». Нам вовсе необязательно это дословно говорить, что, естественно, почти никто и не делает. Нам достаточно так поступать – то есть выражать любовь и радость только при определенных условиях (точно также лишение любви зачастую происходит без того, чтобы родитель говорил: «я не люблю тебя, потому что мне не нравится, как ты поступил». В обоих случаях послание совершенно прозрачно.

Несколько лет назад, когда мы с женой пытались нанять няню, мы встретили молодую женщину, суммировавшую свою философию детского воспитания «хорошее поведение не проходит у меня незамеченным». Она, наверное, хотела подчеркнуть отличие своего подхода, от дисциплины наказаний за плохое поведение. Но мы немедленно поняли, что не хотим ее и близко подпускать к нашим детям. Мы даже не хотели, чтобы они могли подумать, что внимание

заботящегося о них взрослого выдается порциями в ответ на то, как они себя ведут – иными словами, что она будет слушать их и смотреть на них, если сочтет, что они это заслужили.

Я благодарен этой женщине, тем не менее, так как она помогла мне прояснить, против чего я возражаю, и почему. Я также благодарен другой мысли, посеянной одной женщиной из аудитории на лекции, которую я читал какое-то время назад. Я не помню ее имени, или даже в каком городе это было. Я однако запомнил, что она подошла ко мне, и сказала, что в школе у ее ребенка ей вручили наклейку на машину, который выглядел так:

Я ГОРЖУСЬ СВОИМ РЕБЕНКОМ  
ЛУЧШИМ УЧЕНИКОМ МЕСЯЦА

Она рассказала, что как только приехала домой, взяла ножницы, и отрезала нижнюю строчку, и приклеила на свою машину оставшиеся 4 слова, то есть верхнюю строчку. С такой просто изобретельностью, она не только воспротивилась приглашению быть «условным» родителем, но и нашла возможность утвердить безусловность любви и гордости, которые она испытывала к ребенку.

Я хотел бы еще раз подчеркнуть, что в человеческом поведении нет абсолютов и идеалов. Есть ли у положительного подкрепления есть пагубный эффект, (и если есть, то насколько пагубный), может варьироваться в зависимости от многих факторов. Важно как это делается: как дозируется похвала, тон голоса, делается ли это публично или нет. Важно, по отношению к кому это проявляется: имеет важность темперамент и возраст ребенка, и многие другие моменты. Важно, почему это делается: за что хвалят ребенка, и какова собственно цель похвалы – или, что важнее, какую цель чувствует ребенок. Есть разница в похвале ребенка за действия, которые просто упрощают вам жизнь (например, аккуратно есть), или восхищение ими, когда они делают что-то действительно впечатляющее. Есть разница в выражении удовольствия бездумным подчинением (например, когда ребенок просто следует одному из ваших правил), или выражение удовольствия глубокомысленным вопросом.

Поэтому, можно найти пути минимизировать негативные последствия похвалы. Но гораздо более важная вещь, что даже и менее вредные версии все равно далеки от идеала (вот почему я предлагаю альтернативы похвалы в главе 8, а не менее вредоносные виды похвалы). Безусловно является правдой, что выражение внезапной радости чем-то, что сделал ребенок, менее сомнительно, чем намеренное восхваление, имеющее цель изменить поведение. Только последнее является намеренной манипуляцией в духе учения Скиннера. Однако это не гарантирует, что первое – безвредно. В некоторых случаях «как ты хорошо раскрасил», или, по отношению к подростку «ты хорошо держись в своем ряду» – вполне может

быть способом передачи информации, нежели вербальным стимулом к повторению требуемого поведения. Однако какую информацию мы передаем? Мы не просто сообщаем ребенку, что он сделал, мы сообщаем ему, что нас устраивает, что он сделал. Почувствует ли он, что мы просто за него рады, что мы вместе с ним радуемся его успеху? Это хороший сценарий. Однако при избирательной похвале он очень легко делает вывод, что он нас устраивает только тогда, когда поступает, как нам нравится (смотри-ка, как папа радуется, когда я попадаю по мячу... и только когда я попадаю по мячу). Это, в свою очередь, часто превращается в условность самооценки. Логическая цепочка продолжается следующим образом: (1) «Мне нравится, как ты это делаешь» для ребенка превращается в (2) «Ты мне нравишься, потому что это делаешь» – а это, в свою очередь, подразумевает (3) «Ты мне не нравишься, когда этого не делаешь», и последний шаг, когда ребенок чувствует (4) «Я никому не нравлюсь, если я этого не делаю». Если это действительно оказывается результатом методики обусловленной родительской любви, то похвала может быть опасной вне зависимости от мотивов того, кто хвалит, даже если нет намеренной попытки контроля с помощью похвалы. И это особенно верно, если наши добрые слова и другие выражения любви в основном ограничены случаями, когда ребенок делает что-то, что нам нравится.

Возможно, вы встречали людей, которые тоже с недоверием относятся к похвале, но зачастую они возражают против того, как часто надо хвалить детей, или что с детей по нынешним временам не слишком-то много требуется, чтобы заслужить «молодец». В этом есть доля правды, это несомненно. Я слышал, как родили подбадривали своих детей на площадке – «ты отлично катаешься на качелях!» (ради бога, это же сила притяжения!). Но у меня есть серьезные сомнения по поводу этих возражений. С одной стороны, они просто упускают главное: положительное подкрепление сомнительно не потому, что предлагается слишком часто, или слишком редко. Суть гораздо глубже.

С другой стороны, такого рода критика может зачастую ухудшить ситуацию. Тот, кто объявляет, что не надо гладить ребенка по голове за каждую мелочь, обычно добавляет, что мы должны быть более избирательны, более критичны в решении, что хвалить – что означает, что они должны стараться лучше, чтобы заслужить наше одобрение. Естественно, это означает, что родительская любовь становится еще более обусловленной, чем она есть. Критики правы в том, что когда детей хвалят постоянно, это превращается в фоновый шум, который они уже почти не слышат. На это можно сказать: «Ну и прекрасно, вот когда похвалу дозируют для достижения максимального результата, тогда стоит беспокоиться. Именно тогда (по крайней мере с точки зрения ребенка), безусловность нашей любви находится под наибольшим

сомнением.

В 70-х годах психолог из Флориды по имени Мэри Бадд Роуз занималась исследованиями стилей обучения в школе, и подметила кое-что интересное. Дети, которых учителя часто хвалили, более сомневались перед тем, как дать ответ. Они чаще, по сравнению с другими людьми, отвечали с вопросительной интонацией («Эээ, фотосинтез?»). Они меньше делились мыслями с другими учениками, и чаще бросали сложное задание. Они также были склонны немедленно отказаться от какой-то своей мысли или предположения, если учитель с ними не соглашался.

Данное исследование подтвердило ту правду, которую мы можем наблюдать в собственных семьях: Чувство компетентности ребенка, чувство собственной ценности, может подниматься или падать в зависимости от нашей реакции. Они смотрят на нас, фигурально, а зачастую и в прямом смысле слова, чтобы понять, одобряем ли мы то, что они делают. (Почти как маленькие дети, которые ищут свою эмоцию в наших лицах, когда они упали, пытаюсь понять, больно ли им. Если мы расстроены – «Ой, боже, милый, ты не ударился?» – они более склонны расплакаться).

В результате использования похвал дети склонны больше или меньше гордиться своими достижениями – или решать для себя, что можно считать «достижением». В экстремальных случаях они становятся «наркоманами похвалы», и даже во взрослом возрасте продолжают искать одобрения в окружающих людях, чувствуя подъем или отчаяние в зависимости от того, скажет ли им муж, жена, начальник, или кто-то еще, для них значимый, что они молодцы. Все маленькие дети обладают глубочайшей потребностью в одобрении родителей. Поэтому похвала так часто «работает» в краткосрочной перспективе, чтобы заставить их делать то, что нам нравится. Но мы ответственны за то, чтобы удержаться от использования их зависимости для нашего удобства – а именно это мы и делаем, когда одариваем их широчайшей улыбкой и говорим «мне так нравится, как быстро ты сегодня собрался в школу». Дети могут начать чувствовать манипулятивность такого «подслащенного» контроля, даже если не могу точно объяснить, в чем дело. Но даже вне зависимости от того, просекут ли они это и начнут ли бунтовать, есть что-то определенно безвкусное в самом методе. Он не сильно отличается от ожидания, когда ребенок очень захочет пить, и потом дать ей напиток только если она сделает что-то, для облегчения нашей жизни.

Что еще хуже, положительное подкрепление часто создает заколдованный круг, сходный тому, что мы наблюдали в методе «лишения любви»: чем больше мы хвалим, тем больше детям нужна наша похвала. Они чувствуют себя неуверенно, они ждут, когда их погладят по головке, мы это делаем, а их потребность только увеличивается. Кэрол Дуэк, психолог Колумбийского университета, провела предварительные исследования, которые

объясняют данный феномен. Когда мы предлагаем ребенку комментарий, «подразумевающий обусловленное отношение (а это, в свою очередь, воспитывает чувство обусловленной самооценки)», дети начинают демонстрировать симптомы беспомощности.

Положительное подкрепление – это форма обусловленной любви, и Дуэк замечает, что «обусловлено мы принимаем не только какое-то поведение или черту ребенка. На самом деле, ребенок начинает видеть «себя целиком» хорошим, только когда родители довольны. Это крайне сильный способ подрыва самооценки. Чем больше мы говорим «молодец», тем хуже ребенок к себе относится, и тем больше похвалы ему нужно».

Естественно, это по идее должно придать нам скептицизма по отношению к любому заявлению, что хвалить хорошо, потому что детям этого хочется. Если вам нужны деньги, но вам доступна только тупая, однотипная работа, вы и на нее согласитесь. Но это не является подтверждением положительности такой работы. Это всего лишь означает, что мы берем то, что можем взять. Что на самом деле нужно детям – так это наша безусловная любовь. Однако если единственное, что им предлагается, как альтернатива критике или невниманию – это избирательная похвала тому, что они делают, они возьмут это и потом, возможно, испытывая смутную неудовлетворенность, прибегут просить еще. Грустно, что те родители, которые получали слишком мало безусловной любви, будучи детьми, обычно неверно диагностируют проблему, считая, что им не хватало похвалы. После чего они захваливают своих детей до смерти, чтобы и следующее поколение получило не то, что на самом деле нужно.

Многие родители говорили мне, что эти идеи тяжело принять, особенно в первый раз. Уже достаточно плохо, когда кто-то намекает, что вы что-то не то делаете со своими детьми, но еще хуже, когда выясняется, что именно то, чем вы гордились, может на самом деле приносить больше вреда, чем пользы.

Некоторые, как я заметил, обычно отвечают вопросом: «А какова альтернатива?». Совершенно резонный вопрос, если мы говорим об альтернативах самой идеи обусловленной родительской любви (что я и сделаю позже), а не искусственных изменениях того, что мы говорим детям – новой, улучшенной версии похвалы.

Некоторые чувствуют себя неуютно и отпускают нервные смешки: «Хе-хе. Наверное, я не должен вам говорить, что мне понравилась ваша книга, да? А то получится, что я вас хвалю, хехехе». Это понятно. Сложно сразу принять идею, особенно ту, которая заставляет пересмотреть большинство того, что мы делаем, и принимаем за аксиому. Нам нужно к ней привыкнуть, ее опробовать, и в течение переходного периода дискомфорт может выразить себя множеством способов.

Некоторые спрашивают, подразумевается ли, что они плохие

родители, раз они так долго полагались на лишение любви и положительное подкрепление, даже если никогда не пользовались этими терминами. На самом деле правда в том, что никто и никогда не предлагал им задуматься об этих методах с такой стороны, или предоставлял доказательства, бросающие вызов потоку советов, который мы постоянно слышим, о том, что детей нужно больше хвалить, и отправлять в свою комнату в случае непослушания. Некоторые, впрочем, не просят советов, или не пытаются шутить, или беспокоиться. Вместо этого они отмечают критику, указывая (с определенной правотой), что в более широком смысле, мы могли бы обращаться с детьми куда хуже, чем выражая энтузиазм по поводу их достижений. Так и есть, каждый день с детьми обращаются намного хуже. Но это не повод для сравнения – по крайней мере не для того, кто старается стать лучшим родителем в меру своих сил. Суть в том, что мы можем лучше.

### Сомнительность Самооценки

Лишение любви и положительно подкрепление могут принести массу неприятных последствий, начиная от чувства беспомощности, до нежелания помогать окружающим, и (когда дети вырастут), от страха быть брошенными до неприятия собственных родителей. Но есть один результат, который проходит сквозной нитью через все результаты исследований, упомянутые в этой главе, и он касается того, как люди, бывшие объектом обусловленной родительской любви, к себе относятся.

Обычным термином для этого является, конечно же, самооценка, почти навязшее на зубах слово последних нескольких десятилетий. Прежде, чем завершить эту главу, я хочу потратить несколько страниц, разбирая эту концепцию, так как она имеет прямое отношение к идее обусловленного родительства. Большое количество ученых в области психологии и образования, а особенно тех, кого относят к так называемому движению «помоги себе сам», считают, что высокая самооценка – это хорошо, низкая – это плохо, и поднимая кому-то самооценку, мы автоматически одариваем его массой преимуществ: успехами в учебе, правильным жизненным выбором, и так далее. С другой стороны, самооценка стала почти громоотводом для возмущений социальных консерваторов, воплощением всего, что есть плохого в нашем обществе, и в частности в наших школах.

Моя точка зрения заключается в том, что оба подхода имеют серьезные недостатки. Я очень подробно рассмотрел исследование, проведенное несколько лет назад, и обнаружил, к своему удивлению, что высокая самооценка вовсе не всегда сопровождается положительными последствиями, а даже когда это и так, это не значит, что эти положительные последствия следуют из нее. Однако это не помещает меня в лагерь «противников самооценки»,

которые презрительно относятся к самой ее идее. Некоторые из них так думают, потому что считают, что если дети находятся в мире с самими собой, у них не будет мотивации чего-либо достигать. Если их внимание сосредоточено на ценности того, кем они являются, а не на том, что они делают, они мало чего сделают. Чтобы учиться или производить нужно чувство неудовлетворенности. Под лежащий камень вода не течет.

Данная позиция базируется на нескольких ложных китах, которые я назову в 5-й главе. Сейчас же, я хочу привлечь внимание к тому, что хотя многие из этих критиков говорят, что высокая самооценка не приносит ничего положительного, суть их критики, что самооценка вообще – плохая вещь, вне зависимости от ее результатов. Для них, самый худший эпитет – это быть довольным собой, явно намекая, что есть что-то принципиально подозрительное в том, что человек собой доволен. Практически на поверхности такой полемики лежит страх, что дети будут спокойны и довольны собой, не заслужив такого права. Здесь мы покидаем мир аргументов и доказательств, и попадаем (через заднюю дверь) в сферу морализаторских принципов. Это мир пуританского усердия, в котором люди не должны получать пищу, если не согнали по десять потов, и дети не должны быть довольны собой, пока не продемонстрируют какое-то осязаемое достижение.

Иными словами, консерваторы атакуют безусловную самооценку. И одновременно с этим психологи приходят к выводу, что именно это измерение является критичным для предсказания качества жизни человека. Если мы интересуемся чьим-то душевным здоровьем, наш вопрос будет не в том, насколько высока его самооценка, а скорее, насколько его самооценка варьируется в зависимости от того, что происходит в его жизни, насколько он успешен, или что думают о нем другие люди. Точно так же, проблемой может быть не низкий уровень самооценки («Я себе не нравлюсь»), а самооценка, слишком зависимая («Я себе нравлюсь только, если...»).

Эдвард Дэси и Ричард Райан, два психолога-исследователя, которые подчеркнули важность такого различия, признают, что даже люди, близкие к «настоящей», – или безусловной – самооценке, скорее всего «будут чувствовать радость и гордость, когда им что-то удастся, и разочарование, когда что-то не получается. Однако их чувство собственной ценности как человека не колеблется в зависимости от этих достижений, поэтому они не чувствуют себя возвеличенными и недостижимыми, когда преуспевают, или подавленными и никчемными, когда проигрывают».

Эти экстремальные колебания – только начало зависимости чувства собственной ценности от соответствия стандартам, будь они установлены самим человеком, или привнесены извне. Недавнее исследование показало, что зависимая самооценка «связана с большей вероятностью пьянства, как способа добиться социального одобрения и избежать социального неприятия» среди студентов

вузов. Другое исследование связывает ее с чувством беспокойства, враждебностью, защитной реакцией. Такие люди срываются в агрессию, когда их самооценке угрожают, что может случаться достаточно регулярно, или впадают в депрессию и занимаются саморазрушением. Если они себе нравятся только когда хорошо выглядят, у них более вероятны расстройства на почве приема пищи.

В противоположность этому, безусловная самооценка, то есть та, которую некоторые больше всего высмеивают, оказывается лучшей целью. Те люди, которые, как правило, не считают, что их ценность как человека зависит от их успехов, чаще склонны рассматривать свою неудачу, как временное препятствие, проблему, которую нужно решить. Они также менее нервозны или подавлены. И еще кое-что: они меньше всего думают о самооценке! Готовность тратить время на то, чтобы понять, насколько ты хорош, или намеренно пытаешься лучше к себе относиться, не только не работает, но может быть нехорошим знаком. Это указывает на другие проблемы – прежде всего на то, что ваше отношение к себе уязвимо и зависимо. «Вот в чем заключается парадокс самооценки – если она вам нужна, у вас ее нет, а если у вас она есть, вам она не нужна».

Итак, что же приводит к развитию у человека такого несчастливого свойства, как зависимая самооценка? При каких обстоятельствах человек начинает думать, что он хорош и чего-то стоит, только, если... ? Одна из причин – соревнование, или помещение человека в условия, при которых один может преуспеть, только если другие проиграют, и вся слава достается победителю. Это отличный способ подорвать у человека веру в себя, и приучить к тому, что только победители чего-то стоят. Есть также причины считать, что зависимая самооценка может стать результатом родительского отношения, при котором детей излишне контролируют, как я объясню в следующей главе.

Но более всего, зависимая самооценка образуется от зависимой оценки другими. А это приводит нас к тому, с чего мы начали: Когда дети чувствуют, что родители любят их только при определенных условиях – чувство, обычно пробуждаемое методами лишения или награждения любовью – им очень сложно принимать себя. И с этого все начинает катиться по наклонной.

### ГЛАВА 3 СЛИШКОМ МНОГО КОНТРОЛЯ

Как-то совсем недавно вечером, моя жена вернулась с прогулки с детьми в парке. Она качала головой и возмущалась: «не могу поверить, как некоторые родители разговаривают со своими детьми – так враждебно и оскорбительно. Зачем они вообще заводят

детей?». Сам не раз испытал подобное, я решил записывать некоторые моменты из того, что мы слышали и видели вокруг в нашем городе. Буквально за несколько дней я записал, в частности, следующее:

- маленького ребенка резко отчитали за то, что он бросил плюшевого мишку в детском читальном зале – хотя никого поблизости не было
- ребенок в супермаркете увидел, как другой ребенок ест печенье, и стал выпрашивать печенье себе. Когда он показал на другого ребенка матери, она ему сказала: «Это, наверное, потому что он ходит на горшок!»
- мальчик издал громкий крик восторга, спрыгнув с качелей, на что его мама зашипела: «Немедленно прекрати дурачиться. Больше никаких качелей. Еще раз будешь себя так вести, и будешь наказан».
- в музее естественной истории, на интерактивном дисплее, где дети могли повозиться в воде, мама пыталась заставить сына не лезть туда, соврав ему, что таблички указывали на то, что нельзя делать то, что ему хотелось – например «На этой табличке написано – не брызгать», а когда он спросил почему, она ответила «Потому».

Я давно бросил записывать такие вещи. Кроме собственно количества таких инцидентов, они похожи друг на друга, и записывать их стало излишним, не говоря уже о том, что просто печальным. Снова и снова мы видим, как родители на детской площадке резко указывают, что пора идти, иногда просто оттаскивая ребенка за руку (а если он плачет, обычно это относят к тому, что он «просто устал»). Мы видели, как родители уподобляются армейским сержантам, оскорбляющим своих солдат, вопят ребенку прямо в лицо, злобно потрясая пальцем в воздухе, угрожая. И как часто в ресторанах мы видели родителей, изводящих детей придирами, постоянно поправляя то, как они едят, дергая их осанкой, комментируя, что и сколько они едят, превращая ужин в мероприятие, от которого ребенок мечтает сбежать (ничего удивительного, что столько детей совершенно не голодны на семейных обедах, однако с удовольствием поедят потом). Хочу вас уверить, я был куда более склонен осуждать до того, как у меня появились собственные дети. Пока ты не покатал коляску, нельзя понять, как такие маленькие существа могут дергать тебя за ниточки и так выпивать твое терпение (равно как и нельзя оценить моменты высшего счастья, которое приносят дети). Я все время об этом стараюсь помнить, когда содрогаюсь чьему-то родительскому отношению. Я напоминаю себе, что ничего не знаю об истории семьи, которую я видел всего несколько минут – что родителю пришлось пережить этим утром, и что сделал ребенок

незадолго до той сцены, которую я наблюдал. И тем не менее. Какие бы скидки мы ни делали, какие доводы ни готовы были бы приводить, есть общая истина: На каждого ребенка, которому разрешают бегать в общественном месте, есть сотни примеров детей, которых одергивают и сдерживают без веских причин, кричат, угрожают, унижают родители, детей, чьи возражения и протесты игнорируются, и чьи вопросы отменяются, детей, привыкших слышать автоматическое «нет» в ответ на просьбы, и «потому что я так сказал(а)!» в качестве причины. Не верьте мне на слово. Представьте себя антропологом посмотрите, что происходит на детской площадке, или в магазине, или на дне рождения. Вы не увидите там чего-то такого, чего не видели раньше, но можете начать обращать внимание на детали, которые раньше ускользали. Некоторые общие принципы того, что вы увидите, понятны сами по себе. Но будьте осторожны: быть более чувствительным к тому, что происходит вокруг – не всегда приятное переживание. Приглядитесь поближе, и скоро день в парке перестанет быть днем в парке. Как одна мама из Калифорнии написала мне:

Вы давно были в продуктовом магазине? Мне стало ужасно неприятно туда ходить! Смотреть на то, как родители используют подкуп, унижения, наказания, награды, и вообще оскорбительные приемы практически невозможно. Каждое это «Если ты не успокоишься, ты больше не пойдешь в магазин!», или «Если перестанешь орать, мы купим тебе мороженое, милый» грозит меня удушить. Как, интересно, мне удавалось раньше этого не замечать?

Вспомните еще раз о различных техниках обусловленного родительского отношения, описанных в последних двух главах. Одна из причин, почему они так вредны, связана с переживанием ребенком чувства подконтрольности. Это работает и в обратную сторону – когда мы пытаемся манипулировать поведением ребенка наградами и наказаниями, они начинают чувствовать, что их любят только когда они подчиняются нашим требованиям. Обусловленность родительского отношения может быть последствием нашей потребности в контроле, даже если это не было нашим намерением, и точно также, контроль может помочь объяснить разрушительные результаты обусловленной родительской любви. Но чрезмерный контроль является проблемой сам по себе, вот почему он заслуживает целой главы. Он не ограничен какой-то особой формой дисциплины, как например принудительное удаление в комнату, или график со звездочками, ремнем или автоматически дозируемым «молодец», выданной привилегией или отобранной привилегией. Замена одного метода другим не будет иметь никакого эффекта, пока мы не осознаем следующий факт: Основная проблема

воспитания детей в нашем обществе не вседозволенность, а страх вседозволенности. Мы так боимся избаловать, что начинаем подавлять.

Безусловно, некоторые дети действительно избалованы – а некоторые совершенно лишены внимания. Но проблема, обсуждаемая куда реже – это эпидемия повального контроля и вмешательства в жизнь детей, это отношение, будто дети являются нашей полной собственностью. Поэтому, один из ключевых вопросов, к которому я вернусь чуть позже, стоит так – каким образом можно помочь ребенку сориентироваться и указать границы, но избежать чрезмерного контроля. Для начала, впрочем, стоит разобраться со степенью того, насколько излишне мы контролируем детей, и почему это соблазн, которого стоит избегать.

То, как обращаются с большинством детей, указывает на отсутствие уважения к их нуждам и предпочтениям – а говоря точнее, на отсутствие уважения к детям. Точка. Многие родители ведут себя так, как будто дети не заслуживают того уважения, которого заслуживают взрослые. Много лет назад в одной из своих работ психолог Хаим Гиннот предложил нам задуматься, как мы реагируем, если ребенок оставил где-то свою вещь. И для контраста, как мы реагируем, если это сделал наш друг, который вечно все везде забывает. Мало кто из нас обратится к другу тем уничижающим тоном, который так часто применяют к ребенку: «Да что с тобой такое? Сколько раз тебе можно говорить проверять все перед тем, как уходишь?! Думаешь, мне нечем больше заняться, кроме как...». Если бы это был взрослый, мы бы, думаю, обошлись простым «Вот, держи свой зонт».

Некоторые родители влезают в деятельность ребенка практически на автомате, выкрикивая «хватит бегать!», даже когда риски для здоровья и окружающей обстановки отсутствуют. Другие ведут себя так, как будто намеренно хотят тыкнуть ребенка лицом в его беспомощность, и показать ему, кто здесь хозяин («Потому что я мама, вот почему!» «Это мой дом, и мои правила!»).

Некоторые пытаются контролировать ребенка с помощью физической силы, другие оперируют чувством вины («Это после всего того, что я для тебя сделала! Ты разбиваешь мне сердце...») Третьи постоянно пилят детей, выдавая почти фоновый шум постоянных напоминаний и укоров. Четвертые совершенно ничего не говорят против того, что делает ребенок, пока, как будто бы ниоткуда, не взрываются – будто задели невидимую нить противоположной мины – и зачастую это связано с настроением родителя, а вовсе не поведением ребенка – родитель вдруг становится яростным и пугающе враждебным.

Естественно, не все родители все это делают, и некоторые никогда не делают ничего подобного. Исследования показали, что методы воспитания в огромной мере зависят от культуры, класса, национальной принадлежности, того, под каким давлением живут

сами родители, и других факторов. Ученые также уверяют, что большинство родителей не пользуются единственным дисциплинарным методом, а по-разному относятся к разным нарушениям дисциплины. Но, возможно, гораздо более интересный вопрос, это как родители решают, что составляет нарушение дисциплины. Многие считают нарушением то, что мы бы с вами посчитали совершенно безобидным поступком, и набрасываются на детей. Возможно, это является частью так называемого «авторитарного» стиля воспитания. Такие родители чаще требуют и наказывают, чем понимают и приободряют. Они редко предлагают объяснения или оправдания тем правилам, которые вводят. Они не только ожидают абсолютного подчинения, и свободно пользуются наказаниями, чтобы его добиться, но и считают, что гораздо важнее, чтобы дети подчинялись власти, нежели думали сами за себя или высказывали свое мнение. Они настаивают, что за детьми нужно внимательно следить, и когда нарушено правило – что только подтверждает их худшие подозрения об истинной сущности детей – авторитарные родители склонны считать, что дети нарочно его нарушили, вне зависимости от их возраста, и теперь должны ответить за это. Как бы это ни звучало ужасно, те же самые темы «подчинения требованиям родителей... и раннее подавление неприемлемых импульсов» были показаны в классическом исследовании, проведенном после Второй Мировой Войны, которое концентрировалось на психологических предпосылках фашизма, и, в частности, детства тех, кто вырос в ненависти к целым группам людей, и терял рассудок от ощущения власти. Конечно, это крайние варианты в палитре контроля. Совершенно естественно, услышав о таких экстремальных случаях, сказать «Ну, это не обо мне. Я не авторитарен, и не буду орать на ребенка на площадке за то, что он веселится». Но почти все поддаются импульсам излишнего контроля, по крайней мере, иногда. Некоторые делают это исходя из убеждения, что дети должны научиться делать то, что им говорят (ведь в конце концов, родители же знают лучше, не так ли?). Некоторые просто склонны контролировать все вокруг себя, и выработали привычку подчинять ребенка своей воле с самого начала. Третьи просто иногда отчаиваются, особенно когда ребенок перечит. А большинство совершенно искренне заботятся о благополучии своего ребенка, но никогда не задумывались, что то, что они делают, является методом чрезмерным и непродуктивным. Всем нам легко заметить случаи вопиющего ужасного воспитания, наблюдать как более контролирующие родители обращаются с детьми, и успокаивать себя фразой «По крайней мере, я такого никогда не делаю». Но действительно сложная задача – это подумать о том, что мы делаем, и спросить себя, соответствует ли это интересам нашего ребенка.

Какие дети выполняют то, что им говорят?

Давайте не секунду отложим в стороны амбициозные цели, которым мы ставим для своих детей, и просто сфокусируемся на то, что заставляет их выполнять наши просьбы. Если бы единственное, о чем мы заботились, было, как добиться, чтобы они что-то делали, причем именно здесь и сейчас, нам придется признать, что использование силы для управления поведением – например, угрозами, наказаниями, или громкими требованиями, иногда приносит результат. Но только иногда. Как ни странно, те дети, которые склонны делать то, что их просят взрослые, чаще оказываются детьми родителей, которые не полагаются на силу, а вместо этого выстроили с ребенком теплые и доверительные отношения. Это дети родителей, которые обращаются с ними уважительно, минимизируют использование контролирующих методов, и принципиально предлагают объяснения и причины того, что они просят.

Авторы одного классического исследования начали с разделения родителей на чувствующих, принимающих и сотрудничающих, и тех, кто считает, что «у нее есть право делать со своим ребенком то, что она сочтет нужным, подчинять его своей воли, лепить его по своим меркам и стандартам, и прерывать его произвольно без внимания к его желаниям, потребностям, или занятиям в этот момент». Держитесь: именно матери первой категории – менее контролирующие – были у очень маленьких детей, которые выполняли то, о чем их просили.

Во втором исследовании, дети в возрасте двух лет, которые были более склонны выполнить конкретную просьбу, оказались у родителей, которые «объясняли очень понятно, что они хотят, но не только выслушивали возражения ребенка, но и старались их удовлетворить с отношением, несущим дух уважения к независимости и индивидуальности ребенка».

Третье исследование подняло планку еще выше, и сфокусировалось на дошкольниках, которые считались особенно непослушными. Некоторых из их мам попросили играть с ними так, как они обычно играют, в то время как вторых попросили «заниматься тем, чем бы ребенок ни захотел заниматься, и позволить ему контролировать суть и правила совместной игры». Их попросили воздержаться от указаний, критики или похвал (обратите внимание, что похвала была включена среди других форм манипуляции). После окончания игры, мамы, по просьбе экспериментаторов, давали своим детям серию команд, связанных с уборкой каждой из игрушек. В результате: дети, которых в процессе игры контролировали меньше – то есть те, кто имели больше права голоса в том, как идет игра – лучше подчинялись инструкциям мам.

Как бы ни были поразительны результаты экспериментов, проблемы с традиционной, контролирующей дисциплиной становятся еще более явны, если мы посмотрим на то, что делают дети, когда

взрослый выходит из комнаты. Один из исследователей решил не останавливаться на том, чтобы понять, кто из детей более склонен выполнить просьбу (убраться), но и на то, кто более склонен не делать что-то (конкретно, не играть с определенными игрушками), когда их оставляли наедине. В обоих случаях ответ был один: дети, не нарушившие границы были те, чьи матери в общем проявляли больше теплоты и поддержки, и избегали силового контроля.

Подтверждений еще есть многое множество. Одна пара психологов решили посмотреть, что сподвигает ребенка к искреннему, осознанному подчинению, в противовес недовольному и временному. Другая пара хотели узнать, что заставляет ребенка следовать указаниям того, кто не является для них отцом или матерью. В обоих случаях результаты были лучше у детей, родители которых проявляли уважение и чуткость, а не у тех, кто давил на контроль.

Одна из причин, почему тяжеловесный, «делай-как-я-сказал» подход не работает, заключена в том, что мы на самом деле не можем контролировать наших детей – по крайней мере, в том, что важно. Очень сложно заставить ребенка есть одно, а не другое, писать здесь, а не там, и совершенно невозможно заставить ребенка спать, или перестать плакать, или слушать, или уважать нас. Это оказывается наиболее сложными задачами для родителей именно потому, что здесь мы идем наперекор врожденным границам того, что может одно человеческое существо заставить делать другое человеческое существо. Особенно с младенцами, а позже и с детьми, высокая цель контроля оказывается иллюзией. К сожалению, это не останавливает наши попытки испытывать все более новые, более умные, более сильные методы, чтобы заставить детей подчиняться. А когда все они не приносят результатов, это часто принимается за доказательство того, что на самом деле нужно больше... того же самого.

### Противоположные крайности

Есть что-то парадоксальное в том, что именно те родители, которые больше всего беспокоятся о контроле над детьми, оканчивают наименьшим контролем над ними. Но это не конец истории. Гораздо более важен факт, что этот основанный на применении силы подход не только не эффективен – он также ужасно вреден, даже если работает. Как недавно заметил мне Том Гордон, создавший «Тренинг Родительской Эффективности»: «В деспотичной обстановке люди болеют».

Конечно же, не все заболевают одинаково. Психотерапевты давно уже поняли, что одна и та же причина может привести совершенно к разным результатам. Например, люди, склонные сомневаться

в собственной ценности, часто себя принижают и ведут себя неуверенно. Другие же, с теми же сомнениями, ведут себя высокомерно и надменно: кажется, они пытаются компенсировать низкую самооценку чувством собственно грандиозности. Таким образом, две совершенно разные личности могут иметь одни и те же корни.

Точно так же и с теми, с кем родители настаивают на абсолютном контроле. Некоторые из этих детей излишне подчинены, а другие излишне непослушны. Давайте разберемся с обеими этими реакциями по очереди.

Многие родители мечтают о детях, которые бы всегда выполняли то, что им говорят, но, как я указал во введении, если детей, как стадо коров, загоняют в тупое подчинение, в этом нет ничего хорошего. Мы смеемся над безотказными мямлями на работе, этими лизоблюдами, которые всегда соглашались с начальством – что же заставляет нас думать, что безотказные дети – это хорошо?

В 1948 году журнал «Детское Развитие» опубликовал одно из первых исследований по этому вопросу, которое обнаружило, что дети дошкольного возраста у контролирующих родителей склонны были быть «тихие, хорошо воспитанные, уступчивые». Одновременно с этим, они не очень умели общаться со сверстниками, им не хватало любопытства и оригинального мышления. «Авторитарный контроль... добивается подчинения за счет внутренней свободы», заключили психологи.

Более чем через 40 лет, в 1991, тот же самый журнал написал об исследовании более 2100 детей. Идея, опять же, заключалась в том, чтобы понять, насколько хорошо дети справляются с жизнью, социально и психологически, а потом посмотреть на то, как их воспитывали. Оказалось, что дети авторитарных родителей часто набирали много баллов по шкале «согласия и подчинения себя стандартам взрослых». Но, добавляли исследователи, эти дети заплатили цену уверенностью в себе – как с точки зрения способности положиться на себя, так и с точки зрения оценки своих способностей в учебе и общении. Общая тенденция говорила о том, что эту группу детей насильно загнали в подчинение».

Излишняя уступчивость, тем самым, является одним из результатов излишнего контроля. Однако те же самые методы воспитания толкают детей в другую крайность, в которой они восстают против всего и вся. Их воля, их мнение, их потребность иметь право голоса в том, что происходит в их жизни, были подавлены, и единственный способ восстановить чувство независимости – это чрезмерное неподчинение.

Когда мы заставляем детей чувствовать беспомощность, заставляем подчиниться нашей воле, это часто вызывает острый гнев, и только потому, что этот гнев не может быть выражен здесь и сейчас, не значит, что он исчезает. Что с ним случится дальше – зависит от особенностей ситуации и типа личности ребенка. Иногда это

выражается в войне с родителями. Как психолог Нэнси Самалин прокомментировала, «когда мы выигрываем, мы проигрываем. Когда мы заставляем детей подчиняться силой, угрозами, наказанием, они чувствуют себя беспомощными. Они не могут жить с этим чувством, поэтому они провоцируют следующий конфликт, чтобы доказать, что какая-то сила у них все-таки осталась». А где они научились использовать силу? У нас. Авторитарное отношения не только злит, оно также учит их направлять злость против другого человека. Такие дети могут вырасти в потребности постоянно бросать вызов людям, которые у власти. Иногда они приносят свою враждебность в школу или на детскую площадку (исследования показывают, что дети, выращенные контролирующими родителями, уже в возрасте 3-х лет, существенно чаще проявляют агрессию и враждебность к своим ровесникам, а те в результате не хотят с ними общаться. Естественно, такая изоляция не несет ничего хорошего для их развития).

Иногда ребенок боится открытого непослушания, и он найдет способ его проявить за вашей спиной. Иногда метод «будет-как-я-сказал» производит детей, которые так хорошо себя ведут, что все соседи им будут завидовать. Чаще всего, однако, выясняется, что они просто научились быть хитрее в плане скрытия своих поступков, что очень часто отвратительно и подло. Они кажутся идеальными, однако они всего лишь ведут двойную жизнь, как сказал один психотерапевт «Так как наши родители настаивали на том, чтобы контролировать нашу жизнь, мы создали одну жизнь, о которой они знали, и еще одну, которая оставалась для них тайной». Эти дети подвержены риску различных психологических проблем в будущем. Более того, они могут бояться, или самоизолироваться от тех, кто с ними так обращается. Как и с обусловленной любовью, контроль работает на короткий период, но может фатально испортить наши отношения с детьми на всю жизнь.

Одна из мам написала интригующую заметку в он-лайнный форум. Она описала Рождество, проведенное с родственниками ее мужа, которые сами выросли – и которые сейчас растили детей в обстановке жесткой дисциплины. В течение отпуска они рассказывали о всевозможных проделках своей юности. «Эти хорошо воспитанные, дисциплинированные, вежливые дети оказывались бурными хулиганами каждый раз, как родители отворачивались. «Они делали такое, что мне даже в голову бы и ни пришло». В ее семье, по контрасту, «никогда не было графика поведения, кнутов и пряников, заключения в комнату, отъема привилегий или ремня». Так же, клянется она, не было и отвратительного поведения. Я не говорю о том, что непослушание непременно должно вызывать беспокойство. Какое-то количество «не буду» распространено и совершенно здорово, особенно в возрасте 2-3 лет, а потом снова в раннем подростковом возрасте. То, что я описываю здесь, это преувеличенное непослушание, которое длится дольше и лежит

глубже. Такие дети – живое доказательство того, что стиль воспитания, направленный на подчинение, проваливается сам по себе, создавая еще массу сопутствующих проблем. Так каковы же альтернативы чрезмерной уступчивости или чрезмерного непослушания? Как выглядят эти дети? В ответ на просьбы родителей, а позже и других людей, они иногда говорят «да», а иногда говорят «нет», не испытывая потребности подчиниться или воспротивиться. Они очень часто делают то, что их просят, особенно если понимают, что это имеет смысл, или очень важно для того человека, которой просит. Они чаще всего оказываются детьми родителей, создавших запас доверия, обращаясь с ними уважительно, объясняя причины своих просьб, и не выстраивая недостижимых ожиданий подчинения. Такие родители примирились с фактом, что дети периодически самоутверждаются непослушанием, и не срываются, когда это происходит

Переядание, Безрадостность и другая цена контроля

Во второй главе я описал последствия зависимой самооценки, ссылаясь на работы психологов Университета Рочестера Ричарда Райана и Эдварда Дэси (Дэси так же участвовал в том исследовании студентов, которое обнаружило разные неприятные последствия обусловленной родительской любви). Эти два ученых вместе с помощниками и бывшими студентами в течение 20 лет собирали доказательства, что когда люди любых возрастов чувствуют, что их контролируют, будь то контроль посредством наказаний, наград, обусловленной любви, прямого принуждения, или чем-то еще – ничего хорошего не происходит.

Говоря о воспитании детей, они обнаружили, что чем больше дети чувствуют себя несвободными и подконтрольными, тем более высоки шансы «прямого сопротивления тому, что контролирующие силы пытались воспитать» – и тем более нестабильным будет у ребенка отношение к себе, осознание себя. Вернемся к тому исследованию студентов. Почему так разрушительно слышать «я люблю тебя, только если ты...» со стороны родителей? Потому что такое «послание» заставляет их чувствовать себя так, будто их контролируют изнутри. Они выросли в ощущении того, что должны вести себя – или добиваться чего-то – вполне определенным способом, чтобы угодить родителям, и, как результат, чтобы чувствовать себя нормальным. И главное в этой фразе – должны: они не чувствовали себя свободными, если говорить о психологической стороне, поступить иначе.

Внутренняя необходимость «быть хорошим», трудиться, или делать что-то еще, чтобы порадовать маму или папу – это плохие новости, если это не ощущается естественно принятым решением. А, согласно этому исследованию, оно и не ощущалось. Студенты, которые считали, что родители любят их только на определенных условиях,

гораздо чаще склонны, по сравнению со сверстниками, говорили, что поступали так в результате «сильного внутреннего ощущения давления», нежели «потому что они так решили». Они также показали, что ощущение счастья после достижения успеха в чем-то было краткосрочно, их мнение о самих себе сильно колебалось, и они часто мучались чувством вины или стыда.

Дэси и Райан были уверены, что дети рождаются не только с некоторыми базовыми потребностями, включая потребность иметь право голоса в том, что касается их жизни, но и со способностью принимать решения в соответствии со своими потребностями, что они обладают «гироскопом естественной внутренней саморегуляции». Когда мы излишне контролируем детей – например, предлагая им награды и похвалу, когда они делают то, что мы хотим, они начинают зависеть от внешних источников контроля. Гироскоп начинает колебаться, и они теряют способность к саморегуляции».

## ЕДА

Питание предлагает буквальный пример описанного. Это правда, что дети не всегда выбирают самую здоровую еду (поэтому важно учить их, что полезно, а что нет, и ограничивать выбор, чтобы любой из выбранных продуктов был приемлем). С другой стороны, даже без нашего вмешательства, дети употребляют обычно именно столько калорий, сколько им необходимо. Иногда они многие дни едят так мало, что мы начинаем беспокоиться, а потом вдруг отъедаются. Если они едят что-то жирное, потом они обычно едят меньше, или едят что-то менее калорийное. С точки зрения того, сколько они едят, дети обладают завидной способностью к саморегуляции.

Если, конечно, мы не пытаемся управлять их телом за них. Два специалиста по питанию из Иллинойса провели потрясающий эксперимент несколько лет назад. Они наблюдали 77 детей в возрасте от 2 до 4 лет, а также то, насколько родители пытаются контролировать их питание. Они обнаружили, что те родители, которые настаивали, чтобы их дети ели только во время установленных режимом моментов принятия пищи (а не когда были голодны), или которые уговаривали их доесть порцию (даже когда они совершенно явно были не голодны, которые использовали пищу (особенно десерты) в качестве награды – получали детей, потерявших способность к саморегуляции количества потребляемых питательных веществ. У многих из этих родителей были собственные проблемы с питанием, и они передавали их своим детям. Но каковы бы ни были причины излишнего контроля, платить за него многие дети начинали, еще не выйдя из подгузников. У детей не было возможности «научиться самостоятельно регулировать количество потребляемой пищи», они не доверяли сигналам своего тела о том, когда они голодны, а когда нет. Результат один: многие из них уже имели начальные стадии ожирения.

## МОРАЛЬНЫЕ УСТОИ

Результаты исследований, касающиеся еды, интересны и тревожны сами по себе, но они являются иллюстрацией большей опасности. Внешняя регуляция мешает развитию внутренней регуляции не только с точки зрения питания, но и с точки зрения моральных устоев и ценностей. Жесткое родительское отношение не только ничем не помогает, но и напрямую подрывает развитие у детей морали. Те, кто находится под прессингом подчиниться и поступать так, как им говорят, редко пытаются продумать этические дилеммы самостоятельно. Это быстро создает порочный круг: чем меньше у них возможностей принять самим решение о том, как правильно поступить, тем больше шансов, что они поступят так, что родители в очередной раз будут ссылаться на их безответственность как причину отказа им в праве выбора.

Одно из часто цитируемых исследований по детскому развитию сообщает, что хотя дети авторитарных родителей не выделяются, с какой либо стороны, «владением способами удержания себя от соблазна», более значимые доказательства говорят о том, что «они действительно демонстрируют меньше проявлений «совести», и больше склонны иметь внешнюю, а не внутреннюю моральную ориентацию в обсуждении вариантов правильного поведения в моральном конфликте».

## ИНТЕРЕС

Еще одно последствие излишнего контроля: Когда детей заставляют что-то делать, или слишком плотно контролируют то, как они это делают – они, скорее всего потеряют интерес к занятию, или вряд ли продолжат пробовать себя в чем-то сложном. В одном интригующем эксперименте родителей попросили посидеть рядом на полу вместе со своими, еще не достигшими двухлетнего возраста, детьми, пока те играли с игрушками. Некоторые немедленно приняли задачу на себя и начали выкрикивать инструкции («Клади этот кубик сюда. Нет, не сюда. Сюда!»). Другие были спокойны и давали детям возможность исследовать, поддерживая или предлагая помощь только при необходимости. Чуть позже малышам дали другую игрушку, на этот раз без родителей. И выяснилось, как только они остались одни, что те, чьи родители контролировали их игру, сдавались раньше, и не готовы были разобраться, как работает новая игрушка.

Спустя десять лет, другой эксперимент показал очень похожие результаты с шести- и семилетними детьми. Дети тех родителей, которые играли с ними контролирующе (говоря, что им делать, критикуя или хваля), теряли интерес к тому, чем они занимаются. Они меньше времени занимались игрушками, когда были наедине,

и говорили, что игрушки им меньше нравятся, чем тем детям, родители которых не пытались так сильно их контролировать.

## НАВЫКИ

Первое из этих исследований, показавшее снижение интереса среди детей, была проведено в середине 80-х Уэнди Грольник, бывшей студенткой Дэси и Райана, и ее коллегами (второе было проведено самим Дэси, среди прочих). Почти двадцать лет спустя, Грольник также обнаружила, что контролирующие родители не только лишают детей интереса к тому, чем они занимаются: они склонны доводить до того, что дети становятся менее умелыми в этих занятиях. На этот раз в эксперименте участвовали ученики 3-х классов, вместе с родителями они участвовали в выполнении пары проектов, имеющих сходство со школьным домашним заданием (в одном использовались карты, в другом нужно было срифмовать стихотворение), после чего детей просили сделать то же самое наедине. Те дети, чьи родители более контролировали совместное выполнение задания, достигли худших результатов, будучи оставлены наедине.

Что интересно, что самые контролирующие родители (по крайней мере в задании со стихосложением), были те, кто сам чувствовал подконтрольность – услышав от экспериментатора, что их детей будут проверять на навыки, полученные по результатам задания. То же самое происходит с учителями: скажи им «поднять успеваемость», и они превращаются в прапорщиков на плацу. Ирония заключается в том, что их студенты достигают меньших результатов, чем сокурсники из классов, где сверху так не давили на «уровень успеваемости».

В своей очень полезной и выразительной книге Психология Родительского Контроля Грольник также суммирует большое количество других работ, показавших, что «контролирующее воспитание напрямую связано с более низким уровнем внутренней мотивации, низким уровнем понимания и принятия моральных и норм и ценностей, худшей саморегуляцией», и худшим отношением к себе – это еще не упоминая о «нежеланных побочных эффектах на отношения между детьми и родителями». Она добавляет, что «эти проблемы касаются не только развития и благополучия ребенка, но и их успеха как счастливых, способных взрослых в течение всей их жизни». Ее обзор прямо указывает, что, хотя в разном возрасте у детей разные потребности, чрезмерный контроль наносит урон вне зависимости от возраста. И хотя стили воспитания сильно варьируются у разных рас, культур и классов, чрезмерный контроль имеет негативный эффект везде.

Конечно же, термины «чрезмерный» или «слишком много» поднимают вопрос о том, есть ли идеальный уровень контроля. Мой ответ

на это заключается в том, что для детей этот вопрос скорее качественный, а не количественный. В зависимости от того, как мы определяем контроль, имеет смысл посмотреть на альтернативы, а не просто говорить о снижении его количества. Детям нужна структурированность жизни – и некоторым она нужна больше, чем другим – но это не то же самое, что сказать, что им нужно небольшое количество контроля. В чем разница? Безусловно, есть пограничные зоны, но, как правило, разумная структура внедряется только тогда, когда она необходима, внедряется гибко, без излишних ограничений, и, насколько возможно, при участии ребенка. Результат будет сильно отличаться от использования принуждения или давления, чтобы насадить свою волю, что обычно и считают контролем.

Как родители, мы должны быть вовлечены и знать, что происходит в жизни наших детей. Ни одно слово в этой книге не стоит интерпретировать, как предложение умыться руки и дать детям расти самим по себе. Можно сказать, что это наша работа – быть у руля – в том смысле, что создавать ребенку здоровую и безопасную обстановку, предлагать помощь и устанавливать границы – но не наша работа контролировать, в смысле требовать абсолютного подчинения и полагаться на давление или постоянную регуляцию. Более того, и это может прозвучать парадоксально, мы должны контролировать, насколько хорошо мы помогаем детям обрести контроль над собственной жизнью. Наша цель – это давать права и возможности, а не ограничивать их, и метод – уважение, а не принуждение.

Бывают случаи, когда некоторое контролирующее вмешательство, в самом прямом смысле, неизбежно, и хитрость здесь в том, чтобы не переусердствовать. Но мы должны думать о подходе к воспитанию детей, который фундаментально бы отличался от контроля, а не просто пытаться найти золотую середину между «слишком контролирует» и «недостаточно контролирует». В 9 главе я выдвину несколько предложений о том, как это возможно сделать.

#### ГЛАВА 4 ВРЕД НАКАЗАНИЙ

Наказание... Контроль... Авторитарное воспитание...лишение любви...обусловленное внимание – все эти концепции пересекаются, но именно первая нам лучше всего знакома и наиболее понятна. Наказать ребенка – то есть сделать ему что-то неприятное – или лишить чего-то приятного – обычно с целью коррекции поведения в будущем. Иными словами, наказывающий заставляет ребенка страдать, чтобы преподать ему урок.

Фундаментальные вопросы о том, является ли мудрым такой подход, напрашиваются сами по себе еще до того, как мы взглянем на результаты научных исследований. Например, нам может прийти в

голову спросить: Насколько намеренное делание ребенка несчастным окажет благополучный эффект в долгосрочной перспективе? Или: если наказание настолько эффективно, почему мы продолжаем наказывать снова и снова?

Проведенные на данную тему исследования не развеивают сомнений. Результаты классического исследования семьи, опубликованные в 1957 году, кажется, поставили своих авторов в тупик. После рассмотрения данных исследования детей дошкольного возраста и их матерей, они написали, что «неприятные последствия наказаний гнетуще нависают над всеми найденными нами результатами». Было доказано, что наказание оказалось непродуктивным вне зависимости от того, использовалось ли оно родителями, чтобы остановить агрессию, чрезмерную зависимость, ночное мочеиспускание или что-то иное. Исследователи регулярно сталкивались с тем, что наказание было «неэффективно в долгосрочной перспективе в качестве приема по искоренению нежелательного поведения, на которое оно было направлено». Более современные и более точные исследования только подтвердили и усилили этот вывод, обнаружив, например, что дети, чьи родители «наказывали их за несоблюдение правил дома, часто демонстрировали больше нарушений правил, когда оказывались вне дома».

К сегодняшнему дню накопилась впечатляющая коллекция экспериментов, демонстрирующих особый разрушительный эффект телесных наказаний – то есть шлепки, порку, удары или другие способы причинения физической боли – в качестве дисциплинарной меры. Есть несомненные доказательства, что телесные наказания приводят к более высокому уровню агрессии и массе других вредных последствий (даже не ясно, эффективны ли они в качестве краткосрочной меры подчинения). Бить детей – это преподавать им ясный урок – урок того, что более слабых можно заставить поступать по-своему, причиняя им боль.

Я глубоко уверен, что данные исследования поддерживают политику полной неприемлемости физического наказания, так как оно ненужно, непродуктивно, и потенциально крайне вредоносно. Однако это один из тех случаев, где наличие научных доказательств не так уж обязательно. Наши фундаментальные жизненные ценности вполне достаточно для того, чтобы обосновать нашу позицию.

Насколько не тошнотворно, что некоторые мужчины избивают своих жен, возможно, это еще хуже, когда речь идет о детях – в любой форме и по любой причине.

Однако, так же как проблемы с контролем не ограничиваются наказанием, проблемы с наказанием не ограничиваются наказаниями телесными. Социолог Джоан МакКорд это так описала:

«Если бы родители и учителя заменили бы физические наказания на

нефизические, они, возможно, не научили бы детей бить, пинать и давать подзатыльники, однако они все равно убедили бы их, что причинять боль – это естественный способ использования власти... Последствиями этого является отсутствие сочувствия и понимания интересов других».

Проблема, иными словами, заключается в подвергании детей чему-то неприятному. Это неприятное может быть физической болью, лишением внимания и любви, унижением, изоляцией, или чем-то еще. Стоит прежде всего подчеркнуть, так как многие авторы, твердо отвергая телесные наказания, продолжают верить, что иные его формы безвредны или даже необходимы. (Три ярких исключения, которые писали о проблеме с самой идеей наказания, это Томас Гордон, Хаим Гинот и Уильям Глассер).

Большинство же консультантов по воспитанию детей нашли ответ на естественное нежелание некоторых родителей использовать тактику наказания, назвав ее «последствиями». В некоторых случаях, изменение произошло только в названии, как будто более приемлемое имя сделает происходящее менее оскорбительным. Иногда нам говорят, что если наказание не очень жестоко, или «логически» связано с поведением, или ясно выражено в качестве предупреждения, то им можно пользоваться – более того, его можно не считать наказанием.

Для меня это звучит неубедительно. Более того, думаю, что и для детей это звучит неубедительно. Хотя совершенно верно, что плохое становится еще хуже, если добавить к нему элемент неясности и непредсказуемости – или если пользоваться им чрезмерно и вести себя излишне жестоко – это не основные причины, почему наказания имеют такие последствия.

Объявляя, как мы планируем наказать ребенка («Помни, если ты сделаешь X, я тебе устрою Игрек»), мы, возможно, очистим свою совесть, потому что мы вроде бы его предупредили, но по сути все, что мы делаем – это угрожаем ребенку. Мы заранее говорим ему, как именно мы заставим его страдать, если он не подчинится. Это несет в себе недоверие («Я не верю, что ты поступишь правильно без страха наказания»), заставляет детей считать, что они подчиняются из-за внешних причин, и подчеркивает их бессилие. И все разрушительные последствия такого отношения к ребенку, которые подсказывает нам логика, опыт и результаты научных исследований – скорее всего последуют несмотря на то, что мы внесли небольшие изменения, и вне зависимости от того, что мы назвали «наказание» другим словом.

Иногда родителям советуют отправлять ребенка в свою комнату, вместо того, чтобы отшлепать его – как будто это единственный выбор. Правда в том, как мы увидели, что оба метода являются наказанием. Они отличаются в том, заставят ли ребенка страдать физически или эмоционально. Если мы вынуждены выбирать из

двух зол, то естественно, лучше отправить в свою комнату, чем выпороть. Так же можно сказать, что лучше выпороть ребенка, чем пристрелить, но это не оправдывает порку.

Другая версия так называемого «Наказания Лайт» известна как «естественные последствия» – родители восстанавливают дисциплину путем бездействия – то есть, отказываясь помочь. Если ребенок не пришел к столу ко времени ужина, надо оставить его голодным. Если он оставил куртку в школе, пусть на следующий день мокнет. Это по идее должно научить его быть пунктуальным, собранным и так далее. Однако для него более важным уроком станет то, что мы могли помочь – но не помогли. Как двое психологов написали в своем обсуждении данной методики: «Когда вы стоите в сторонке и позволяете плохому произойти, ребенок переживает двойное разочарование – что что-то не получилось, пошло не так, и что вы даже пальцем не пошевелили, чтобы помочь это предотвратить. «Естественные последствия» – это просто форма наказания».

Одна из наиболее ярких черт наказания, причем любого, это то, как создается порочный круг для всех участников ситуации – примерно то же, что мы видели в ситуации с лишением внимания или положительного подкрепления. Сколько бы раз мы не наблюдали, как наказанный ребенок возмущается от гнева и боли, сколько бы раз вмешательство посредством наказания не оказывалось бесполезным (а, скорее всего, только бы все ухудшалось), мы почему-то считаем, что единственный следующий шаг – наказать еще раз, даже и посильнее. Интересно, что по результатам экспериментов худшие последствия приносит не внезапное резкое вмешательство, а наказание после того, как ребенок не послушался первого предупреждения. Именно отсроченное наказание, наш выбор наказать после того, как мы уже вошли в стадию конфликта, наиболее вредоносно. Именно поэтому так важно удержаться от наказания именно тогда, когда мы наиболее рассержены и взбешены.

Наиболее опасный порочный круг происходит не в тот момент, когда мы конфликтует с ребенком, а во времени – то есть, что происходит с течением лет. Ребенок, которого регулярно наказывали, вырастает дерзкого подростка, а нам предлагают продолжить, и даже усилить наказания. Усмирите непокорного подростка, заприте его дома, отберите у него карманные деньги, используйте свою власть, чтобы заставить его вести себя ответственно. И чем хуже метод работает, тем больше в нас растет уверенность, что проблема с самим ребенком, а не с методом. И если мы и останавливаемся, чтобы подумать, что мы делаем, мы приходим к выводу, что просто неправильно применяем метод, вместо того чтобы понять, что проблема заключена в самой идее заставить ребенка страдать, чтобы преподать ему урок. Гино был абсолютно прав: «Плохое поведение и наказание – это не противоположности, которые друг друга исключают, напротив, они

питают и поддерживают друг друга».

## ПОЧЕМУ НАКАЗАНИЯ НЕ РАБОТАЮТ

Сложно отрицать, что наказания не работают, в свете всех существующих доказательств. Почему они не работают – сказать точно сложнее. Однако можно выдвинуть несколько предположений.

- Они вызывают обиду и гнев. Как и другие формы контроля, использование наказания обычно вызывает ярость того, к кому оно применяется, и переживание становится вдвойне тяжелым, так как он или она не в силах ничего изменить. То, чему учит нас история народов звучит в том, чему психология нас учит касательно людей: Если возникнет шанс, те, кто чувствует себя жертвой, в конце концов превращаются в тиранов.
- Они создают модель использования силы. Урок, который преподают ребенку телесные наказания заключен в том, что проблемы решаются с помощью насилия. Вообще-то все наказания учат чему-то подобному. Неизвестно, усвоят ли дети урок, который мы задумали преподавать им наказанием («не делай больше X»), но они точно усвоят, что когда самые важные люди в их жизни, их ролевые модели, сталкиваются с проблемой, они пытаются решить ее, используя свою власть сделать другого несчастным, и тем самым принудить его капитулировать. Наказание не только вызывает гнев ребенка, оно «одновременно предлагает ему модель выражения этого гнева», отмечает один из ученых. Другими словами, оно учит, что сильный всегда прав.
- Они в конце концов теряют эффективность. По мере взросления становится все сложнее и сложнее придумать наказание, которое нанесет желаемую степень неприятных ощущений (точно так же, как становится сложнее найти награды, достаточно внушительные). В какой-то момент угрозы становятся пустыми, и дети просто пожимают плечами на «никуда не пойдешь!», или «Больше денег не получишь!». Это не доказывает, что дети трудны и упрямы, равно как и не означает, что вам нужна помощь в изобретении более дьявольских способов заставить их страдать. Напротив, это доказывает, что попытка вырастить из детей хороших людей, наказывая их за плохие вещи, была глупой с самого начала. Подумайте об этом вот с какой стороны: Когда маленькие дети не понимают, почему они должны быть вежливы или отказывать себе в каких-то соблазнах, у родителей есть выбор. Они могут использовать уважение и доверие, которое выстроили с детьми, любя их безусловно, использовать аргументацию и убеждение, чтобы показать, как те или иные действия влияют на других людей. Или они могут обратиться к грубой силе: «Если немедленно не

перестанешь, я тебя накажу».

Проблема с последним в том, что как только ваша власть начнет ослабевать – а это произойдет – у вас ничего не останется. Как написал Томас Гордон, «Неминуемый результат регулярного применения силы для контроля детей, пока они еще малы заключается в том, что вы никогда не научитесь влиять». Чем больше вы полагаетесь на наказание, «тем меньше влияния вы будете оказывать на их жизнь в будущем».

- Они разрушают наши отношения с детьми. Когда мы наказываем, детям очень трудно считать нас заботливыми союзниками, что жизненно важно для их здорового развития. Вместо этого (в их глазах) мы становимся полицейскими, которых следует избегать. Малыши начинают ломать себе голову, почему родители, это самые сильные люди на земле, от которых они целиком зависят, периодически мучают их намеренно: Эти гиганты, которые носят меня на руках, качают меня и кормят меня, и целуют мои слезы, иногда делают все возможное, чтобы лишить меня того, что мне нравится, или заставить себя чувствовать паршиво, или бьют меня по попе (хотя продолжают твердить мне, что Я всегда должен «пользоваться словами»). Они говорят мне, что ведут себя так, потому что я что-то не так сделал, но единственное, что я теперь понимаю, что им точно нельзя доверять, и с ними нельзя чувствовать себя в безопасности. Было бы глупо признаться им, что я взбешен, или что я что-то натворил, потому что я понял, что за это меня могут поставить в угол, или ударить, или говорить со мной таким голосом, в котором нет ни капли любви. Лучше держаться от них подальше.

- Это отвлекает детей от важных вещей. Представьте, что ребенку говорят, что раз он только что ударил брата, то теперь он пойдет в свою комнату и не будет сегодня смотреть мультики. Давайте посмотрим на него, вот он сидит у себя в комнате на кровати. Как вы думаете, какие мысли у него в голове? Если вы думаете, что он «серьезно думает» о своем поведении, возможно говорит сам себе глубокомысленно «Ааа, теперь-то я понимаю почему не надо причинять боль другим» – ну тогда, конечно же, продолжайте запирайте детей в комнате каждый раз, когда они что-то натворят.

Если же, вы сколько-то времени провели с реальными детьми (или сами был ребенком), и найдете такой сценарий до смешного неправдоподобным, тогда какой смысл налагать это, или любое другое наказание? Мысль о том, что заключение в свою комнату – приемлемый дисциплинарный прием, потому что они дадут детям время подумать – базируется на абсурдно нереальном предположении. И говоря более в общем, наказание не заставляет детей думать о том, что они совершили, еще меньше о том, почему они это

совершили или как им следовало поступить. Вместо этого оно заставляет их думать о том, какие противные у них родители, и как они отомстят (тому ребенку, из-за которого сейчас страдают). А самое главное, они скорее всего будут думать о самом наказании, насколько оно несправедливо, и как его избежать в другой раз. Наказывая детей, с угрозой, что вы еще раз так сделаете, если они продолжат вас не слушаться – это идеальный способ отточить их умение избегать поимки. Скажите ребенку: «Чтобы я больше такого не видел», и он подумает «хорошо, в следующий раз не увидишь». Наказание также дает огромный стимул лгать (напротив, дети которых не наказывают, меньше боятся признаться, что что-то натворили). Тем не менее родители, сталкиваясь с совершенно предсказуемым враньем, которое всегда сопровождает жесткую дисциплину – «это не я! Она уже была сломана!» – склонны реагировать не пересмотром смысла наказания, а продолжая наказывать, на этот раз за вранье.

- Они делают ребенка эгоистичным. Слово «последствия» сейчас в широком обиходе, не только как эвфемизм наказанию, но и в роли его оправдания – «Дети должны уяснить, что у их действий есть последствия». Но последствия для кого? Все наказания отвечают на этот вопрос: для себя. Внимание ребенка твердо направляется на то, как лично он пострадает от нарушения правила или непослушания, то есть с какими последствиями для себя он столкнется, если будет пойман.

Когда мы наказываем, мы заставляем детей задуматься: «Что они (взрослые и сильные) от меня хотят, и что будет со мной, если я не подчинюсь». Обратите внимание, что это зеркальное отражение мысли ребенка, когда ему предлагают награду за хорошее поведение: «Что они от меня хотят, и что мне за это будет?». Оба вопроса касаются исключительно личного интереса, и оба совершенно отличаются от того, какие бы нам хотелось увидеть в детях: «Каким человеком я хочу стать?».

Ничего удивительного, что два психолога, обнаружив, как наказания мешают формированию внутренних моральных ценностей, суммировали свое открытие, указав, что «наказания ведут ребенка к последствиям его поведения для того, кто его осуществляет, то есть – для самого ребенка». Чем более мы полагаемся на последствия в виде наказаний, будь это пресловутый «угол» – или в виде наград, включая похвалу – тем менее ребенок склонен задумываться, как его действия влияют на других людей (и одновременно он более склонен проводить анализ соотношения цена-качество, то есть взвешивать риск быть пойманным и наказанным против удовольствия от совершения того, что ему запретили совершать.)

Такой ответ – просчет рисков, продумывание, как бы не

попасться, ложь с целью обороны – совершенно разумен с точки зрения ребенка. Разумен и рационален. Единственное, что не морален, потому что наказание – все наказания, по сути своей тормозит развитие моральных ценностей. Поэтому когда защитники традиционной дисциплины настаивают, что дети столкнутся с последствиями своих действий, когда окажутся в «реальном мире», логичным ответом будет спросить, какой человек в реальном мире воздерживается от аморальных поступков, только если он за это заплатит (если будет пойман)? И наш ответ – такой человек, каким мы не хотим, чтобы стали наши дети.

\* \* \*

До сих пор мои доводы были сугубо практические. По любым разумным критериям наказание не работает, и глупо ожидать, что больше наказания (или другое наказание) что-то изменит. Но что можно ответить родителям, которые говорят, что объяснения, убеждение и сочувствие имеют ограниченный эффект, и нам нужно как-то «усилить» то, что мы говорим, и «привлечь внимание детей», приложив к этому еще и последствия для них. Для начала, обратите внимание, что аргумент базируется на убеждении, что без дополнительных дисциплинарных мер дети будут игнорировать самых важных в мире людей. Естественно, иногда дети игнорируют какие-то вещи, которые мы им говорим, демонстрируя удивительную способность к избирательному слуху, когда мы зовем их ужинать или просим убрать за собой, но это не означает, что они не обращают внимание на наши слова и действия. Совсем напротив, слова самых мягких родителей, я бы даже сказал, особенно слова самых мягких родителей, имеют огромное влияние просто потому, что исходят от родителей. Тем не менее, можно ли поспорить, что угрозы и приказы привлекают внимание детей куда сильнее? Да, но то, как они это делают – удивительно непродуктивный путь. То самое в наказании, что не оставляет его без внимания, также гарантирует, что ничего хорошего из него не получится. Внимание детей привлекает боль, а также тот факт, что тот, от кого они зависят, им ее причиняет. И эта комбинация вряд ли добьется того эффекта, который нужен большинству из нас. Некоторые родители рационализируют применение наказаний тем, что они истинно и искренне любят своих детей. Никто не сомневается, что так оно и есть. Но для ребенка это создает крайне запутанную ситуацию. Им сложно понять, почему тот, кто явно заботится и беспокоится о них, также время от времени заставляет их страдать. Это создает несколько деформированный образ любви, который дети зачастую проносят с собой через всю свою жизнь – причинять людям боль – значит любить их. Или это просто может их уверить, что любовь не может быть безусловной, и длится столько, сколько ты соответствуешь ожиданиям.

Другая известная рационализация заключается в том, что наказание не разрушительно, если оно имеет здравую причину и эту причину ребенку объяснить. Правда в том, что объяснение не снижает вредных эффектов наказания настолько, насколько наказание снижает положительные эффекты объяснения. Представьте, вы объясняете ситуацию ребенку, чтобы он понял, что другие испытали в результате его действий. Вы говорите: «Энни, когда ты отобрала Лего у Джеффри, ты его расстроила, потому что он больше не сможет с ними играть». А что, если у вас также есть принцип наказывать за те или иные проступки? Все положительное, что пришло от вашего объяснения, может зачастую быть начисто стерто. Если Энни знает по опыту, что ее могут поставить в угол, или сделать что-то еще неприятное, ей не до Джеффри. Все, что ее волнует – это что ей за это будет. И чем больше она боится наказания, тем меньше шансов, что она чему-то научится.

Если соединить все сказанное в этой главе с второй главой, становится видна более общая тенденция. То, что я включаю в обусловленное родительство на самом деле существует в континууме, что-то вроде:

Физические наказания --> Легкие шлепки --> Другие наказания -->  
Материальные награды --> Вербальные награды

Я не хочу сказать, что ударить ребенка, или сказать ему «молодец» являются моральными эквивалентами. Но они концептуально связаны. Меня беспокоят все эти методички, а так же те принципы, которые их связывают. По моему опыту, родители вряд ли отправятся искать альтернативы, пока будут считать, что достаточно всего лишь выбрать одну из опций с правой стороны шкалы. Вот почему я так многословно объясняю, почему важно отказаться от всей модели целиком.

Точно так же я не согласен с подходом, который можно назвать, «чем больше, тем веселее» – тенденцией не обращать внимания на причины, почему тот или иной подход к воспитанию вреден, и должен быть заменен. «А чего бы все не попробовать?», – спрашивают некоторые. «Нет причин отказываться ни от одного из инструментов. Пользуйтесь тем, что работает».

Еще раз, начать стоит с вопроса «Работает для достижения чего – и какой ценой?». Но настоящая проблема заключается в том, что некоторые стратегии иногда имеют противоположные цели. Одна может полностью уничтожить позитивные результаты другой. В частности, последствия применения наказаний таковы, что стирают результаты иных положительных достижений, если эти подходы совместить.

Вы наверняка вспомните народную мудрость, выпестованную поколениями крестьян и торговцев, о том, что гнилое яблоко портит всю бочку яблок. Будет наверное преувеличением сказать, что традиционная дисциплина производит своего рода психологический этилен, то же, что производит гниющий фрукт. Однако желание найти оптимальный подход все же подталкивает нас к тому, чтобы полностью отказаться от определенных методик, а не просто балансировать их более хорошими методиками. Мы должны избавиться от гнилого – наказаний и поощрений – чтобы свежее работало.

## ГЛАВА 5 ВЫДАВЛЕННЫЙ УСПЕХ

Это не является широко известным фактом, но слово стресс как описание эмоционального состояния, вообще-то – метафора. В оригинальном применении слово использовалось в исследовании металлов и других материалов, и значило "давление или деформацию, являющуюся результатом применения излишней силы". Стальной брусок может выдерживать только определенное количество стресса до того, как сломается.

Так что же давит, говоря фигурально, с подобной же силой на детей? И что происходит с ними, когда они «ломаются»? Как только ребенок достигает 10 лет, ставки в игре с дисциплиной растут. Старшие дети могут попасть в большие неприятности, и они (вполне естественно) больше бунтуют против контроля, и родители вынуждены применять еще более жесткие ограничения и более действенные наказания. Однако более старшие дети могут испытывать стресс и по другой причине. Они все чаще слышат, что должны быть не только послушными, но и успешными, не только хорошими, но и способными.

Последние двадцать лет книги многих психиатров и психологов предупреждают нас, что дети находятся под излишним давлением, что их излишне торопят и перегружают. Исследование, опубликованное в 2002 году, показало невероятно высокие показатели употребления алкоголя (особенно среди мальчиков), и депрессии (особенно среди девочек) среди благополучных детей 11-12 лет. Исследователи наглядно отследили эти симптомы к тому, что этих детей уже активно настраивали на поступление в лучшие университеты.

Более того, семиклассники, которые говорили, что их родители уделяют большое внимание их академическим успехам, чаще демонстрировали признаки психологических расстройств и «неадаптивного перфекционизма». Эти проблемы были намного менее распространены среди детей, чьих родителей заботило более общее хорошее состояние ребенка, нежели его достижения. Обратите внимание, что эти две цели не только разные, но и зачастую ведут

в противоположных направлениях. И, как точно выразился психолог Эрих Фромм, «на свете мало родителей, которым бы хватило смелости и независимости беспокоиться более о счастье своего ребенка, чем о его успешности».

В некоторых случаях «пресс успеха» достигает такой болезненной стадии, что настоящее ребенка бросается в жертву его будущего. Занятия, которые приносят интерес и удовольствие заменяются подготовкой в Гарвард. Такие родители все рассматривают в свете выгоды, любое решение о том, чем займутся их дети в школе, или после школы, оценивается с точки зрения пригодности для будущих целей. Они растят не детей, а живые резюме, и к моменту взросления дети уже научились записываться только в те кружки, которые впечатляют отборочные комиссии колледжей, игнорируя (а потом и теряя способность понимать), что им на самом деле сейчас было бы интересно. Они приобретают привычку спрашивать у учителей «А нам это нужно знать?», а не «А что это значит?», пока пытаются выжать несколько дополнительных баллов из выпускного экзамена по математике.

Такое давление можно обнаружить во многих семьях, где дети ведут себя идеально и не приносят родителям и учителям никаких беспокойств. В частности, успешные родители (а здесь я имею в виду финансово-успешных людей, а не людей, преуспевших как родители), могут выставлять жесткие, и зачастую нереалистичные требования к своим детям. Данное исследование 11-12 летних подростков из благополучных семей вышло под провокационным названием «Привилегированные, но задавленные. Исследование богатой молодежи», и один из авторов и ранее отмечал, что богатые подростки имеют более высокие показатели пристрастия к наркотикам и алкоголю, а так же общего состояния депрессии и страха, чем их сверстники из обычных семей.

Это неплохо бы донести до родителей преуспевающих подростков, или будущих подростков. В то же самое время, некоторые из моментов, указанных в исследовании, предупреждающие нас о плачевных результатах попыток родителей подтолкнуть ребенка к отличным достижениям, могут не столько относиться к детям из домов с личными бассейнами. Далекое не у всех детей такой заполненный график, от которого и бизнесмен сляжет с переутомлением, а если он и такой, это может говорить скорее о необходимости найти работу как только ребенок достигнет соответствующего возраста. Многие обычные семьи более обеспокоены выплатой ипотеки, чем поиском наиболее короткого маршрута для лимузина между уроками гимнастики и скрипки. Есть родители, которые практически работают «консультантами по карьере» своего ребенка, а есть те, кому сложно представить обладание достаточным количеством средств, чтобы даже задуматься

в этом направлении.

Говоря кратко, суть того давления, которому подвергаются дети, может варьироваться в зависимости от социальной среды. Но это не значит, что под давлением находятся только дети из преуспевающих семей. Трудно живущий рабочий класс может быть настроен дать своим детям возможности, которых родители были лишены, и еще более серьезно настроен добиться того, чтобы дети этими возможностями воспользовались, несмотря ни на что. Тип стресса, который вызывает такая ситуация, отличается от стресса в семье, где родители нанимают дополнительного частного учителя только потому, что вполне могут себе это позволить. Но стресс остается стрессом.

Результаты его еще более вредоносны, если детей (вне зависимости от социального или этнического статуса), подталкивают не только быть успешными, но быть успешнее других. Такие дети приходят к тому, что начинают рассматривать всех окружающих как потенциальные препятствия на пути к их личному успеху.

Вполне предсказуемым результатом является одиночество, агрессия, зависть (к победителям) и презрение (к проигравшим). Их самооценка страдает так же, как и их взаимоотношения со сверстниками. В конце концов, если чувство значимости зависит от того, что ты превзошел остальных, то в лучшем случае ты будешь чувствовать себя хорошо лишь изредка, ведь по определению, не все всегда выигрывают.

В 80-х годах было проведено исследование более чем 800 учеников старшей школы, которое обнаружило, что те, кто постоянно соревновался со сверстниками, «уникально выделялись своей огромной зависимостью от оценки и внешней характеристики собственной ценности». Переводя: То, как они о себе думали, полностью зависело от того, насколько хорошо они выполняли определенные задачи, и что окружающие думали о них. Соревнование делает самооценку условной и ненадежной, и это касается в равной степени победителей и побежденных. Более того, это происходит не только в ситуации «излишней» конкуренции. Напротив, оказывается, что каждый раз, когда детей настраивают друг против друга так, что один может победить, если другие проиграют, этому есть психологическая цена.

Все это дает, фигурально выражаясь, новые очки, сквозь которые можно посмотреть на предупреждения, что мы слишком много позволяем своим детям, слишком много ими занимаемся. Настоящим вопросом должен быть, по-моему, не сколько мы делаем, а ЧТО мы делаем. Безусловно, стоит немного отпустить удила, если мы чувствуем, что несколько переборщили в своем желании успеха для наших детей, или – что еще хуже, в попытке добиться того, чтобы они превосходили своих сверстников. Но это не значит, что нам нужно заниматься детьми меньше, это значит, что нам

нужно заниматься детьми лучше – меньше контролировать и больше поддерживать (я поговорю об этом подробнее в 7–10 главах). Чем спрашивать, не делаем ли мы для детей слишком много, полезнее (хотя зачастую опаснее) спросить, ДЛЯ КОГО мы это делаем. Поначалу может показаться, что родители, которые так активно продвигают своих детей, виноваты лишь в том, что ставят счастье детей впереди собственного, как недавно было сказано в книге «Гиперродительство». Но взгляните еще раз: в большинстве случаев вы заметете феномен, известный под названием «отраженная слава». Обычно этим термином пользуются, говоря о гордости и экзальтации спортивных фанатов, когда выигрывает их команда, но это также точно описывает родителей, заменяющих собственную реализацию успехом своих детей. Обычно это такие люди, которые не забывают сообщить вам в течение нескольких минут после знакомства, что его ребенок проходит по программе одаренных детей, поступил в национальную теннисную команду, или в Стэнфорд (причем по стипендии, ничуть не меньше). Я раньше пародировал такие разговоры, объявляя своим друзьям, что я крайне обеспокоен, что моя дочь до сих пор шевелит губами, когда читает, а ведь ей уже два года.

Естественно в гордости собственными детьми нет ничего плохого. Но когда хвастовство кажется чрезмерным, – слишком интенсивным, слишком частым, или начинается слишком быстро – возможно, самооценка родителя несколько зависима от достижений его ребенка. Особенно это проявляется, когда в рассказе о ребенке звучит больше триумфа, чем любви. Он ведется немного свысока, с не очень сильно скрываемым подтекстом, что ребенок не просто умен, а умнее других. (так же, как в этих ужасных наклейках на машину: «мой ребенок – отличник в такой-то школе», с вполне читаемым продолжением «а ваш – нет»).

Когда слушаешь таких родителей, начинаешь подозревать, что достижения ребенка случились не сами по себе, а были выжаты из ребенка папой или мамой, которые давили слишком сильно, толкали слишком активно, контролировали слишком пристально, и любили не слишком много, а слишком условно. Сложно не подумать, считают ли эти дети, что их по-прежнему будут любить, если они перестанут выдавать впечатляющие результаты. Подсознательное уравнение «мой ребенок успешен, и поэтому успешен я», или даже «мой ребенок успешен, и я тому причина» – напрямую связано с применением таких методов, как избранное использование положительного подкрепления, когда дети быстро понимают, что им нужно выдавать результат, чтобы им улыбались и их обнимали, и что родители гордятся не столько ими, сколько тем, что они делают.

Когда я был ребенком, многие родители отдавали детей в сад на год раньше, или добивались, что они перепрыгивали через год, чтобы они оказались раньше на дороге к... куда бы ни направлялась их гонка. Сегодня те же самые родители, напротив, ждут лишней

год, прежде чем отдать ребенка в школу, чтобы они были постарше, и, подразумевается, более развитыми, чем их одноклассники. Этот разворот в стратегии почти комичен, но настоящий вопрос заключается в том, принимается ли в каждом конкретном случае решение на базе того, что лучше для этого ребенка. И нам стоит не только спрашивать, не слишком ли родитель вмешивается, а какую форму принимает вмешательство, и что им двигает.

В школе

Когда вы по-настоящему задумываетесь о том, что более всего в интересах вашего ребенка – и готовы бросать вызов общепринятым нормам, может случиться, что вы вынуждены будете перевернуть крайне распространенные убеждения о том, что такое успех. Возьмем оценки в школе, например. Даже наиболее думающие и уважающие детей родители приняли на веру, что если ребенок получает в школе хорошие оценки – это хороший знак. Поэтому они радуются, если это так. Даже до того, как подумать о методах, которыми пользуются родители, чтобы подтолкнуть детей в этом направлении, я хочу высказаться о самих оценках.

Мое беспокойство вызвано тем, что существует разная мотивация, и не вся она хороша. Есть огромная разница между учеником, нацеленным на высокий балл, и учеником, который хочет решить задачу или разобраться в проблеме. Более того, все исследования показывают, что когда детей настраивают на хорошие оценки, чаще всего происходит три основных вещи: Они теряют интерес к учебе, они избегают сложных заданий, они реже склонны глубоко и критично мыслить. Давайте рассмотрим каждую из них:

1. Точно так же как дети, которых награждали за щедрость, склонны быть менее щедрыми, ученики, получающие отличные баллы, или, говоря точнее, ученики, основная цель которых получить отличный балл, меньше интересуются тем, что они изучают. Это не случается с каждым учеником, у некоторых, кажется, есть врожденный иммунитет к разрушительной силе оценок. Но риск высок для большинства детей. Насколько мне известно, каждое из исследований, занимавшихся этим вопросом, показало, что ученики, которым говорят, что за выполнение задания поставят оценку, получают гораздо меньшее удовольствие от задания, или склонны подумать над ним еще потом, чем студенты, выполнявшие то же самое задание, но без упоминания оценки. Даже захватывающий рассказ, увлекательный научный проект становятся гораздо менее интересными, если их нужно «пройти», чтобы получить пятерку. Чем больше ученик думает об оценках, тем больше шансов, что его врожденное любопытство начнет испаряться.

2. Оценки ведут к тому, что, если ему дан выбор, ученик

выбирает самое легкое задание. Скажите им, что их работа будет оценена, и они начнут брать наименее рискованные задания. Детям не нужно много времени, чтобы сообразить, что чем проще задание, тем вернее хорошая оценка. Они выберут книгу покороче, или сочинение на более знакомую тему, чтобы минимизировать шанс плохой оценки. Это не значит, что они немотивированны, или ленивы – они всего лишь рациональны. Одно из исследований показало, что родители, которых прежде всего заботила успеваемость и баллы, предпочитали, чтобы их дети выбирали проект, «который принесет минимум сложностей и большой шанс на успех», нежели тот, «где они многому научатся, но совершат много ошибок». В противоположность этому, если родители давали ребенку понять, что познание (и интерес познания) гораздо важнее, чем результат проекта, дети чаще выбирали более сложные, интересные задания, трудились более интенсивно и старательно, даже если не были уверены, добьются ли они успеха.

3. Погоня за отличными оценками заставляет учеников думать более поверхностно. Они пробегают глазами книги, чтобы почерпнуть только то, что им «надо знать», чтобы выполнить задание, и ни капли больше. Они придумывают уловки, чтобы хорошо сдать экзамены. Они списывают. Те, кто умеет играть в эту игру, получают отличные баллы и радуют родителей. Но помнят ли они то, что учили? Придумывают ли они новые способы решения задач? Задают ли они вопросы по существу того, что рассказывает учитель, или обдумывают то, что прочитали в книге? Находят ли они связи между разными идеями, и смотрят на тему с разных точек зрения? Иногда, наверное, да, но исследования показывают, что это случается тем меньше, чем задачей является не понять тему, а принести домой сияющий дневник. Одна из статей о наградах в мире науки называется «Враги Познания», и это можно отнести к идее оценок в целом.

Суммируя: Чем больше мы хотим, чтобы наши дети 1) стремились учиться всю жизнь, загорались идеями, словами, числами, 2) не выбирали самых легких путей и 3) выросли думающими людьми, тем больше нам нужно делать все возможное, чтобы они забыли об оценках. Более того, нам бы стоит сподвигать учителей и директоров минимизировать (или даже отменить) оценки. Как человек, работающий с образовательными организациями по всей стране, могу сказать, что есть много школ, по-настоящему стремящихся научить детей учиться, и поддерживающих врожденную любовь к познанию в детях, принципиально отменяют оценки. Они находят более информативные, и менее деструктивные способы, такие как письменные заключения или личные беседы, чтобы сообщить родителям, как дела у их детей, и нужна ли им помощь. И нет, у этих студентов нет проблем с поступлением в институт,

несмотря на отсутствие оценок в школе.

Таких школ, конечно же, меньшинство. Большинство полагаются на традиционные дневники, и естественно, хорошие оценки родителей успокаивают, а плохие настораживают. Мы плывем по течению.

Мы хотим, чтобы наши дети получали хорошие оценки, так как это кажется лучшим показателем успеха в школе, и потому что мало кому из нас говорили о разрушительной силе оценок, или их альтернативе. Более того, НАС оценивали, когда мы были в школе. Но тем важнее понять потенциальный вред метода, который мы принимаем за норму, и понять, что важны не оценки, которые приносят наши дети, а стали ли эти оценки для них важнее учебы.

Оценки сами по себе проблематичны. Но когда мы всячески толкаем наших детей получать лучшие оценки – сомнительная цель помноженная на сомнительный метод – вред удваивается.

Есть прямые доказательства, что излишнее количество контроля В ОБЩЕМ может иметь негативное влияние, не только на психическое здоровье ребенка, но и на его успехи в школе. Дети гораздо чаще терпят неудачу во многих областях школы, если родители не дают им достаточно возможностей для принятия самостоятельных решений или самоопределения. Так же доказано, что слишком много родительского контроля по отношению к школьным заданиям в частности также вредно. Это заключение было вынесено из исследования, показавшего, что дети учатся меньше и хуже, когда родители делают домашние задания вместе с ними.

Теперь добавим, что контроль, напрямую связанный с оценками особенно плох. Некоторые родители обещают детям все – от шоколадок, до денег и машин, если те принесут хороший аттестат. Так как сами оценки приравниваются к наградам, это можно назвать наградой за награду. Некоторые пользуются наказаниями, угрожая детям всевозможными неприятными последствиями, если новости из школы окажутся не радостными. Всевозможные исследования показали, что в лучшем случае данные методы не работают, а в худшем – только усиливают проблему. В частности, ученики, которым предлагали поощрения за хорошие оценки или угрожали наказаниями за плохие, гораздо менее интересовались учебой, и как результат, хуже учились впоследствии, как прямой результат родительского вмешательства. Более того, чем больше родители беспокоились о достижениях ребенка, тем ниже они были.

Этот парадокс поразительно похож на то, как жесткие дисциплинарные меры менее всего способствуют тому, чтобы дети делали то, что их просят. В обоих случаях мы видим цену, которую платят дети за излишний контроль. В случае с оценками, исследования лишь подтверждают то, что многие из нас видели и так. Детей жестко принуждают, например, делать домашние задания, и они пытаются спасти свою независимость или через прямой протест, или пассивное сопротивление: они забывают, они

ноют, они откладывают задания и находят другие важные вещи. Чем больше им читают нотаций о важности хороших оценок, чем больше предлагают кнотов и пряников за их получение, тем больше они сопротивляются контролю, и тем ниже падают оценки.

Беспокоит же не то, что у детей будут оценки ниже, в конце концов я сам говорил, что оценки мало что значат. Беспокоит возможность того, что дети будут сопротивляться давлению, вкладывая меньше усилий в учебу, и, в конце концов, УЗНАВАЯ МЕНЬШЕ. Забудьте о плохих дневниках, если мы слишком будем давить на детей, они будут хуже (или меньше) думать. Естественно, есть шанс, что строгость свое возьмет, что если мы затянем гайки, некоторые дети засядут за книги и подтянут оценки именно так, как бы нам хотелось. Мы даже можем преуспеть в том, что они поступят в институт по нашему – извините, по их собственному – выбору. Но, как и с дисциплиной, у этого есть высокая цена. Что сделало наше вмешательство с тем, как наши дети относятся к себе, и к нам? Что сделало давление с их эмоциональным состоянием? А что случилось с их интересом к чтению? К мышлению? Если сами оценки превращают учебу в занудную обязанность, просто представьте, как этот эффект увеличивается, если добавить давление родителей улучшить эти оценки.

«Я не вижу, чтобы родители обсуждали, как помочь ребенку полюбить читать», – замечает один учитель из Нью-Йорка, – «я вижу, как они обсуждают, как заставить детей читать как можно раньше». И эти перевернутые ценности имеют совершенно предсказуемый и постоянный результат. Например, мой друг, который консультирует студентов во Флориде, рассказал мне об одном пациенте, который был отличником в школе и поражал всех высочайшими баллами. Ему оставалось всего лишь написать блестящее сочинение, чтобы его под фанфары приняли в лучший университет. «Давай поговорим о книгах, которые произвели на тебя наибольшее впечатление», – предложил психолог. «Расскажи мне о чем-нибудь, что ты читал для удовольствия, а не по заданию». Воцарилась болезненная тишина. Ему не о чем было говорить. Сама идея чтения для удовольствия была незнакома этому блестящему ученику. Я часто рассказывал эту историю на лекциях, и видел, как кивала аудитория. В некоторых местах такие студенты – это правило, а не исключение. Зачем им читать что-то, что не требуется? Оценку не поставят? На экзамене спрашивать не будут? Какой смысл?

По иронии, некоторые родители радуются, что им больше не надо стоять над детьми, увещевая, угрожая, заставляя. В какой-то момент дети усваивают это давление, и, говоря фигурально, берут кнут в собственные руки. Они начинают считать, что если они не добиваются успеха, с ними что-то не так. Мотивация учиться и добиваться оценок перемещается вовнутрь, но не становится внутренней. Они делают это по собственной воле, но не чувствуют

в этом собственного выбора, или радости. Такого эффекта стоит бояться и предотвращать. В конце концов, любопытство, которым полон маленький ребенок, не отмирает само по себе, как молочные зубы. Напротив, его медленно убивает то, что происходит – а не должно бы происходить – в семье и школе.

Итак: Оценки плохи, использование методик контроля для того, чтобы направить детей на их улучшение – еще хуже. А хуже всего, это когда эти методы являются частью обусловленной родительской любви. Некоторые родители не предлагают денег за пятерки в четверти, они платят детям любовью и одобрением. Иными словами, они используют свою любовь как рычаг, чтобы подтолкнуть детей к успеху, до такой степени, что дети могут считать, что доброе отношение родителей напрямую зависит от их среднего балла в школе.

Ситуация особенно зловеща, когда кажется, что любовь зависит от «соответствия очень высоким и недостижимым стандартам», как сказал один из исследователей. Когда дети чувствуют, что вынуждены постоянно делать что-то впечатляющее, чтобы родители ими гордились, их принятие себя становится таким же условным. «Некоторые дети живут в постоянном страхе огорчить родителей», – замечает Лилиан Кац, эксперт в раннем образовании. Более того, одно из недавних исследований обнаружило, что дети, чьи родители пользуются методом лишения любви, особенно склонны развить в себе нездоровый страх поражения (более того, исследование указывает, что привлечение родителем этих методов говорит об их собственном страхе поражения).

Кроме того, что она является психологически деструктивной, данная ситуация в прямом смысле контр продуктивна, ибо она подрывает (в очередной раз), именно то, чего родители так пытались достичь. Например, некоторые дети впадают в так называемое «самоограничение»: они не прилагают усилий, чтобы создать оправдание для провала. Это позволяет им сохранить ощущение, что они умны. Они говорят себе, что если бы они учились, они бы непременно преуспели. Чем более ранима их самооценка, тем сильнее потребность ее защитить, просто отказываясь от борьбы. Говоря иными словами, ограничивая себя в попытках, они повышают шансы неудачи, но они это делают, чтобы не считать себя неудачниками – то есть недостойными любви.

## ГЛАВА 5 – продолжение

### В «игре»

В некоторых семьях успех важен не столько в науке, сколько в спорте, однако то давление, которому подвергаются дети, чтобы добиться этого успеха, да и та цена, которую они платят, не

слишком разнятся. Уэнди Грольник, исследования которой я уже описывал, была поражена не только результатами собственных опытов, но и тем, что она видела вокруг себя. Она рассказывала историю, как однажды разговаривала с одной мамой во время уроков плавания в бассейне, и заметила, что та употребляла множественное число «мы решили, что в этом году мы займемся плаванием», хотя явно она не собиралась сама залезать в воду. Ее сын вылез из бассейна с расстроенным видом, подошел к ней, и сказал, что ему надоело это соревнование. Мама приняла благожелательный вид, оглянулась вокруг, заметил ли кто-либо инцидент, после чего проинформировала его, что он отправляется плавать, хочет он того, или нет. Когда мальчик запротестовал, она сказала: «если ты не будешь плавать, то мы никогда больше сюда не придем. Я не позволю тебе проверить это со мной еще раз!». Мальчик начал несчастно хныкать.

Многие, кто бывал на стадионах, футбольных полях и катках наверняка может рассказать подобные истории отвратительного поведения родителей. Кажется, что мамы и папы, которые орут на тренеров, на судей, на противоборствующие команды, на своих детей – повсюду, это превратилось в какую-то эпидемию. Но еще более показательны, по моему мнению, родители, которые пользуются более мягкими средствами, объявляя, что главное – не победа. Они ужасаются поведением этих кричащих грубиянов, но, тем не менее совершенно прозрачно сообщают, что ребенок обязан участвовать в соревновании, и обязан побеждать.

Часто после лекции, родители подходят ко мне и сообщают, что «мы всего лишь требуем от Зака, чтобы он показал лучшее, на что способен». Моя первая реакция заключается в том, что «показать лучшее, на что способен» очень далеко от «получить удовольствие». Во-вторых, я уверен, что Заку совершенно ясно, что за этими успокоительными словами стоит несколько большее. Я обычно спрашиваю, «А когда Зак приходит домой и сообщает, что сделал, что мог, насколько ваша реакция отличается от того, когда он сообщает, что занял первое место? Если отличается, то он наверняка уже понял, что ваше внимание и радость, хотя бы частично, зависят от того, победил ли он, или, если быть более точным, победил ли он других детей». Не важно, говорим ли бы о победном кубке или о пятерке, о победном голе в матче или о красном дипломе, суть в том, что дети в таких семьях чувствуют, что должны добиваться успеха, чтобы их любили.

В экстремальных случаях мы видим родителей, которым требуется триумф их детей, чтобы самим чувствовать себя достаточно успешными. Но даже тем, кто не такой, кто гордится тем, что не увлекся чрезмерно этой гонкой, стоит пересмотреть свое ежедневное поведение и взвесить, что они делают сейчас, и что

желают для своего ребенка в долгосрочной перспективе. Достижимы ли эти цели, если мы будем постоянно подталкивать ребенка к успеху? А если они будут делать это в основном ради нас? Если им это совсем не нравится, но они боятся нам сказать?

Много лет назад я был гостем в одном известном телешоу. Рядом со мной сидел семилетний мальчик по имени Кайл, чьи родители тратили все время, и невероятное количество денег на то, чтобы сделать из него звезду тенниса. Его мама настаивала, что это он хотел играть, несмотря на то, что сама была известной теннисисткой, и начала его тренировать в два года (позже, правда, она оговорилась, объяснив, почему они с мужем «отдали» его в теннис, а не в какой-то другой спорт). Мы узнали, что он тренируется от двух до пяти часов в день, и посмотрели видео, как он энергично отбивал подачи и бегал по корту. В конце программы, когда уже пошли титры, кто-то из аудитории спросил Кайла, что он чувствовал, когда проигрывал. Он опустил голову и сказал очень тихим голосом: «стыд».

Этот тихий короткий ответ приходит ко мне в голову каждый раз, когда я думаю о том, как детей интенсивно толкают к успеху. Мало кто из родителей впадает в такую крайность, как родители Кайла, но стыд, который он ощущает, что подвел людей, ожидающих (если не требующих) от него результатов, знаком многим детям.

Возможно, проблема именно в теннисе и других видах спорта. Точно так же, как есть лучшие способы сообщить родителям о том, как дела у ребенка в школе, чем оценки, так же я думаю, есть лучшие способы повеселиться и поупражняться физически, чем игра, где один выигрывает, только если другой проигрывает. Возможно тем родителям, которые не считают нужным искать такие альтернативы, стоит спросить у своих детей, воспринимают ли они спорт больше как работу, чем как игру, – и если да, то почему.

Маленький моторчик «надо».

В начале 90-х, когда я начал исследование эффектов конкуренции, которое потом переросло в многослойный и многолетний труд, у меня были предположения о том, что я обнаружу. Я подозревал, что конкуренция не помогает нашему психологическому здоровью или нашему умению строить отношения. Я был прав. Но я так же ожидал найти подтверждения тому, что многократно слышал, что соревнование мотивирует многих проявить себя с лучшей стороны. Поэтому отсутствие его может быть связано с более низкими показателями в работе или в школе. Поэтому получалось, что ради того, чтобы быть более здоровыми, счастливыми людьми, нам придется поплатиться частью успеха.

Боже, как я ошибался. Исследования поразительно четко показали, что момент конкуренции останавливает людей от того, чтобы работать или учиться лучше. По множеству причин, лучшие

результаты не только не требуют того, чтобы один человек победил другого – они требуют, чтобы такого рода ситуации были искоренены. Нет никакого компромисса. Сотрудничество достигает большего, чем соревнование, если нас волнуют реальные результаты, и если нас беспокоит, как люди относятся к себе и окружающим.

Я говорю об этом сейчас, потому что бытует мнение, что такого рода жертву приносят те, кто выбирает «безусловное» родительство. Обычно говорят так: «если мы знаем, что нас любят, когда мы стараемся и добиваемся результатов, именно это мы и будем делать». Или иначе, как риторически заметила одна группа психологов «будут ли люди так же нацелены на успех, если бы их любили и принимали безусловно во всех сторонах их жизни?». Это важный вопрос, и я хочу привести несколько ответов. Во-первых, даже если бы это было бы так, это относилось бы только ко взрослым. Детям нужно, чтобы их любили безусловно. Опять же, даже если предположить, что чувство, что тебя принимают, только если ты успешен – это хорошая вещь, имеет смысл начинать жизнь с твердой базой уверенности, что тебя принимают и просто так. Во-вторых, стоит спросить, а какой, собственно должна быть шкала оценки, чтобы решать, принимать кого-то или нет. «Стараться» и «добиваться результатов» – очень разные вещи. Если мы требуем результатов, что нам делать с людьми, которые стараются изо всех сил, полностью отдают себя, но по тем или иным причинам, зачастую вне их контроля, не добиваются желаемого результата? Если же мы оцениваем старания, то всегда ли мы можем их оценить? Один старался больше, а другой больше. Кажется достаточно странным подогнать любовь и принятие к такой сложно измеримой субстанции, как усилия.

В-третьих, даже если обусловленный подход и приносил бы результаты, нам снова стоит задуматься о скрытой цене – то есть более широких, глубоких и далекоидущих последствиях стратегии, которая на первый взгляд кажется успешной. Даже если есть жертва, последствия обусловленного принятия куда хуже тех или иных успехов. А последствия описаны предельно ясно в 1 и 2 главах. Даже если студенты университетов проводили больше времени за учебой, чтобы завоевать одобрение родителей, мало кто из нас скажет, что это достойная цена, чтобы ненавидеть родителей, чувствовать себя несчастными и несвободными. Если бы человека любили безусловно, по-прежнему бы он был нацелен на успех? Те из нас, кто понимает, что значит «быть нацеленным», наверняка ответят «надеюсь, что нет!».

Но если люди не нацелены, это не значит, что они неуспешны. Это мой четвертый и последний аргумент. Точно так же как и с конкуренцией, речь о жертве не идет, потому что обусловленное принятие обычно НЕ работает, даже для достижения конкретных более высоких результатов. В лучшем случае это работает только

для определенных людей в определенных случаях и при определенных задачах.

Те, кто считает по-иному, делают несколько логических ошибок. Во-первых, они считают, что дети, выросшие с уверенностью, что они в общем умные и хорошие, не имеют причин ничего добиваться. Я как-то слышал защиту этой точки зрения аргументом: «что в натуре человека делать как можно меньше, только необходимое». Это убеждение опровергается не только десятками исследований, но и целой областью психологии, занимающейся мотивацией.

Напротив, сложно ЗАПРЕТИТЬ счастливым, уверенным в себе людям пытаться узнать больше о себе и о мире, или сделать что-то, чем бы они могли гордиться. Желание делать как можно меньше – это отклонение, симптом нарушения. Обычно это свидетельствует о том, что человек чувствует угрозу, и перешел на стратегию минимизации потерь и рисков, или что поощрения и наказания вынудили индивида потерять интерес к тому, что он делает, или он считает конкретное задание – вполне возможно, абсолютно правомерно – бессмысленным и скучным.

Представьте, что ребенок делает «как можно меньше» в школе. Это, как мы видели, может быть результатом «самоограничения» (его убедили, что он глупый, если ему что-то не удастся, и он отказывается от попыток, чтобы сохранить чувство, что он умный, и доказал бы это, если бы попытался). Или это может быть результатов внешней мотивации – его интересует только оценка, поэтому он выбирает самое легкое задание на пути к ней. Или, возможно, вместо того чтобы научиться чему-то интересному и значимому, ее заставляют заполнить еще один листок тестов или прочитать еще одну главу занудного учебника. Наверняка можно придумать еще не одну причину, почему ребенок делает «как можно меньше», и все эти причины сведутся к тому, что происходит у нее дома или в школе. Нет никакого аргумента, чтобы ответ мог лежать в сфере «это натура человека».

Я уже говорил, что дети, которых любят безусловно, обычно научаются принимать себя безусловно. Но это вызывало бы беспокойство, только если мы путаем позитивную самооценку с надменным самомнением. Тот, кто имеет стержень веры в себя и глубокое убеждение, что он хороший человек, не становится более склонным сидеть и ничего не делать. Нет ни малейших намеков или доказательств, что безусловная самооценка способствует лени, или, что чтобы добиться высоких результатов, нужно считать себя никчемным, если ты их не добьешься. Напротив, те, кто знают, что их любят вне зависимости от достижений, зачастую достигают многого. Безусловное принятие позволяет им развить уверенность в себе, готовность пробовать новое, рисковать. Глубокое внутреннее спокойствие рождает смелость идти вперед.

Это имеет прямое отношение к другой логической ошибке, которую совершают люди, защищающие идею обусловленного принятия. Они

считают, что нервная энергия постоянных внутренних сомнений нужна, чтобы чего-то добиваться, что страх проигрыша мотивирует человека расти над собой. Опять же, сложно представить точку зрения более не совпадающую с тем, что мы знаем о мотивации и познании. Возможно, мы хотим, чтобы дети умели восстанавливаться от неудач, но не факт, что это происходит. Более вероятный результат заключается в том, что они будут считать, что в подобных заданиях в будущем они тоже будут неуспешны. Тем самым они запускают механизм самовыполняющегося пророчества: они чувствуют себя неумелыми и даже беспомощными, и это заставляет их вести себя так, чтобы доказать свою правоту. Они так же предпочитают более легкие задания, и проявляют меньше интереса к тому, чем занимаются. Даже те исключительные дети, которые после провала собираются и пытаются еще упорнее, возможно, делают это из невыносимой внутренней потребности думать о себе лучше, нежели потому, что им нравится учиться. Поэтому, даже если они смогут понять, что читают сейчас, это не значит, что им будет нравиться читать завтра.

Если об этом подумать, это простая и понятная правда. Страх неудачи – не то же самое, что радость успеха, более того, первое стоит на пути второго. Мы уже видели достаточно доказательств того, что обусловленное родительское отношение и обусловленная самооценка – нездоровы. Теперь стоит добавить, что они еще и непродуктивны. Они приводят к «сосредоточению на собственных эмоциях в попытке восстановить самооценку, а не сосредоточению на проблеме, в попытке ее решить», как сказали двое исследователей. Иными словами, мы так заняты тем, чтобы избежать последствий провала, что у нас не остается ни времени, ни энергии нужных для достижения успеха.

Даже если не принимать во внимание эту чисто практическую проблему, указали исследователи, если мы считаем, что научить детей относиться к себе хорошо, только если они заслужили это право достижениями и успехами, подразумевает, что «тем самым и полностью оправдывается низкая самооценка многих детей, которые не достигают результатов в социально-приемлемых формах, таких, как баллы в школе или места в спорте, и они совершенно справедливы, считая, что они никчемные люди».

Как и другие ядовитые идеи, которые слышат дети, это зачастую приходит от их учителей, тренеров или приятелей, не говоря уже о СМИ и всей культуре, в которой они живут. Но нельзя избежать факта, что жесткое давление преуспеть, – или, что еще хуже, – превзойти других – начинается дома. В любом случае это остается нам, их родителям – противиться этому давлению, бросать вызов общепринятым идеям, и делать все возможное, чтобы наши дети чувствовали бы себя любимыми, что бы ни случилось.

## ЧТО НАС ОСТАНАВЛИВАЕТ?

Все, что мы говорили до сего момента, ведет к одному главному вопросу: Почему мы это делаем? Если обусловленное и основанное на контроле воспитание действительно так плохо, как все говорят, и – что более важно, так плохо, как показывают научные исследования и реальный опыт, – тогда почему они настолько популярны? Или, говоря иначе, что мешает многим из нас быть лучшими родителями?

Возможно, к этому моменту вам уже не терпится услышать об альтернативах. Но рекомендации делать то-то или говорить се-то вряд ли укоренятся, если мы не разберемся в причинах, которые заставляли нас поступать по-иному так долго. Чтобы поступать по-другому, нам нужно начать думать по-другому. А это значит, что нам нужно разобраться в источниках стиля воспитания, который традиционен и условен. Если мы пропустим этот шаг, мы легко найдем причины, по которым альтернативы окажутся невозможными, а если мы и решимся их попробовать, скорее всего, мы вернемся к привычному, как только столкнемся с первой сложностью. Причины, по которым мы растим детей так, как мы их растим, делятся примерно на четыре категории: что мы видим и слышим, во что мы верим, что мы чувствуем, и, как результат этого всего, чего мы боимся. Это не совсем точные названия, и объяснения зачастую пересекаются. Тем не менее, мы можем начать исследование текущих методов воспитания, глядя на влияние, которое они оказывают на наше поведение, то есть то, что лежит на поверхности. Потом можно посмотреть на некоторые убеждения и культурные нормы, которые лежат в основе этих влияний. И в конце можно посмотреть, как потребности и страхи, – в основном созданные тем, как растили нас, – влияют на наше общение с детьми.

### Что мы видим и слышим

Нет на свете таких родителей, которые бы в какой-то момент не замерли бы пораженные, услышав, как из их уст вылетели слова или фразы по отношению к их детям, в точности совпадающие – зачастую даже в тоне голоса – с тем, что говорили им их собственные родители. Я называю этот момент «как это моя мама влезла ко мне в глотку». Это самое простое объяснение тому, почему мы относимся к своим детям так, как относимся: мы научились воспитывать детей глядя, как растят нас. Возможно, мы приняли какие-то правила (не бегать по дому, никакого сладкого, пока не доешь ужин), или даже особое выражение «Сколько раз мне тебе говорить?», «Хорошо, но потом чур не ныть, если ...». Что еще

важнее, скорее всего мы впитали общее понимание того, какова роль родителя – то есть, как мама и папа должны вести себя с детьми.

Чем меньше мы это понимаем, тем более склонны просто копировать стиль воспитания, не задаваясь вопросом, имеет ли он смысл. Для того, чтобы посмотреть со стороны, и решить, каким правилам и ритуалам есть место в нашей семье, а какие бессмысленны или даже вредны, требуется усилие, острый ум, и даже смелость. Иными словами, мы должны быть в состоянии ответить на вопрос: «зачем вы делаете это со своим ребенком?», предложив объяснение, а не просто пожалать плечами и сказать «ну меня же так вырастили». Тем сложнее родителям выбрать иной путь, чем более их собственные родители имеют возможность судить, влиять, советовать и вмешиваться в то, как следует поступать с детьми. Зачастую друзья, да и просто незнакомцы спешат вставить слово, равно как и журналисты, участники ток-шоу и авторы книг по дисциплине, да и врачи, чьи мнения и советы по психологическим вопросам зачастую принимаются на веру, только потому, что они являются медицинскими работниками. Я недавно получил письмо от одного врача педиатра (и мамы), которая, прочитав о деструктивных последствиях дисциплины, основанной на наградах и наказаниях, была крайне возмущена, что об этом не было ни слова в ее курсе по медицине. «Нас учили стандартным бихевиористским подходам, поощрению, изоляции и так далее – и хотя глубоко внутри я чувствовала, что что-то здесь не так, я не могла понять, что. У меня были семьи, которых я вела с младенчества, которые приходили в через 5 лет и говорили «это просто не работает». Какое-то время я думала, что стоит воспользоваться иным способом коррекции поведения. Но, по мере того, как я стала читать больше по вопросу, я не могла поверить, что мы приняли такой ужасный способ растить наших детей за норму». Если бы все те советы, которые мы получаем от врачей, соседей и родственников, отражали бы разнообразные точки зрения, они бы конфликтовали друг с другом, и, скорее всего, в конце концов бы друг друга нивелировали, не оказывая на нас достаточно влияния (если, конечно, мы не находимся под влиянием родственником больше других). Но то, что мы слышим из разных источников – вовсе не так разнится, как хотелось бы. Есть какие-то исключения, но в среднем советы идут в одном направлении. И именно это направление я и ставлю под сомнение. Молодые родители часто говорят, что бабушки и дедушки предупреждают их – совершенно неправомерно, как показывают научные исследования – что дети вырастут избалованными, если к ним подходить и брать их на руки, как только они начинают плакать. И что если ребенку позволяют участвовать в решение вопросов, которые ее касаются, родителей строго предупреждают, что «этот ребенок вертит вами, как хочет».

Друзья и соседи, в зависимости от типа личности, могут намекать или говорить прямолинейно, но они тоже в основном считают, что с ребенком надо построже, если он нарушает нормы, и что проблемы будут решены более жесткой дисциплиной и «установкой границ». В общественных местах можно чувствовать, как осуждение буквально исходит от окружающих – в основном, если ты слишком мягок, и редко, если слишком жестко контролируешь. И даже если бы все эти люди держали свое мнение при себе, то, что мы видим, как все они растят своих детей – это сильнейшее влияние, особенно если мы видим один и тот же стиль из дня в день повсюду. Простое распространение традиционного воспитания может заставить нас думать, что столько родителей не могут ошибаться.

Авторы большинства книг тоже не помогают исправить этот дисбаланс, как я уже говорил ранее. Поэтому, когда мы обращаемся к экспертам за советом, мы скорее всего получим подтверждение нашим предположениям. Если бы они, и наши знакомые, вместо этого усомнились бы, если бы они спросили нас, уверены ли мы, что то, что мы делаем, отражает безусловную любовь, если бы напомнили нам, что награды и наказание непродуктивны и не нужны, возможно, мы бы задумались дважды, что мы делаем. Но дела обстоят так, что у нас нет причин и задумываться и единожды.

Использовать то, что мы видим и слышим вокруг себя как объяснение, почему мы продолжаем растить детей не самыми лучшими методами, и это кажется вполне благовидным, всего лишь приводит нас к следующему вопросу. «Хорошо», ответите вы, «да, все эти люди оказывают на нас влияние. Но почему ОНИ обращаются с детьми так? Что ведет к тому, что столько людей выбирают и рекомендуют традиционный подход?»

Внутренние особенности самой ужасной дисциплины могут частично ответить на вопрос. Даже самые умные люди могут совершать не самые умные поступки. Во-первых, применение жесткой бездушной дисциплины – это легко. Когда мы реагируем на плохое поведение ребенка, применяя к нему то или иное наказание, от нас нужно немного. Стратегии контроля ребенка в основном, бездумны. Стратегии сотрудничества с ребенком, напротив, требуют от нас многого. Естественно, если вторые нам даже не знакомы, мы продолжаем настаивать на первых, просто потому, что не знаем лучшего.

Во-вторых, жесткая бездушная дисциплина «эффективна». Я имею в виду, что есть тысячи ситуаций, в которых угрозы и подачки, или иные вмешательства могут заставить ребенка подчиниться родителю на данный период времени. «Можешь забыть о вечеринке в субботу, если не выключишь эту видеоигру немедленно!», может вполне выключить видеоигру. А тем временем, общий негативный эффект всех тех ситуаций, в которых мы прибегли к этим методам, не всегда сразу виден. Мы не видим негативной стороны, которая заставила бы нас подумать, стоит ли применять такую тактику в

дальнейшем.

Во что мы верим

Немедленные последствия, или внешняя привлекательность традиционного подхода к воспитанию может объяснить многое, так же, как и влияние окружающих нас людей. Но нам стоит так же обратить внимание на некоторые широко распространенные убеждения и ценности, которые заставляют людей быть восприимчивыми к таким методам.

КАК МЫ ОТНОСИМСЯ К ДЕТЯМ

Действительно ли наше общество открыто и дружелюбно к детям? Естественно, каждый из нас любит свое потомство, но иногда поразительно, сколько родителей как минимум пренебрежительны к другим детям. Если прибавить всех остальных, у кого нет детей, становится ясно, что наша культура не особенно поддерживает детей, и не страдает избытком нежности к детям, если они не особенно симпатичные и хорошо воспитанные. Если и можно говорить о некой коллективной любви к детям, она обусловлена в лучшем случае. Действительно, опросы взрослых Америки постоянно демонстрируют, как назвала этот феномен одна из газет, «поразительный уровень антагонизма не только по отношению к подросткам, но и по отношению к маленьким детям». Значимое большинство наших граждан говорит, что им не нравятся дети всех возрастов, называя их грубыми, ленивыми, безответственными, лишенными ценностей.

Политики и бизнесмены устраивают показательное шоу, требуя «школ мирового класса», однако обычно это относится к высоким показателям на экзаменах и подготовке хорошо обученных работников, а не к тому, отвечают ли эти школы настоящим нуждам и потребностям детей, которые их посещают. Это правда, как заметили два социолога, что «есть родители, достаточно богатые, которые щедро тратятся на детей, создавая ощущение, что наше общество обращено на ребенка» – впечатление, только усиливающееся от количества нацеленной на детей коммерческой рекламы. Тем не менее, продолжают авторы,

Государственные затраты на детей зачастую скудны, и всегда окружены конкуренцией, и всегда несут в себе идею, что дети не являются ценными людьми сами по себе, а ценны те взрослые, в которых они превратятся. Сладкий миф о том, что дети – самый важный ресурс страны, а практике совершенно низложен нашей враждебностью к чужим детям и отсутствием желания их поддерживать.

За последний год в США по статистике более 1.3 миллиона бездомных детей. Между 22 и 26% детей классифицируются как «бедные», что выше показателей других развитых стран. Америка продолжает терпеть страдания, которые лежат за цифрами статистики, и это говорит о нашем отношении к детям, равно как и количество людей, жалующихся на «этих несносных современных детей».

Что я хочу сказать: если дети в общем не сильно высоко ценятся, родителям легче, причем даже хорошим родителям, относиться к собственным детям без уважения. И чем более в нас предубеждения к детям в целом, тем менее мы склонны одаривать безусловной любовью какого-либо ребенка, даже нашего собственного, ведь мы ожидаем, что они этим воспользуются и попытаются максимально выжать из нас все побрякушки. Если мы им не доверяем, мы будем пытаться их контролировать. Совсем не совпадение то, что авторитарные родители, требующие абсолютного подчинения, так же склонны нелестно отзываться о детях, да и о людях в целом. Исследование более чем трехсот родителей показало, что те, кто в принципе имел невысокое мнение о человеческой натуре, склонны были быть крайне контролирующими родителями со своими детьми.

#### КАК, ПО НАШЕМУ МНЕНИЮ, МЫ ОТНОСИМСЯ К ДЕТЯМ

Я уже говорил ранее, что детям гораздо реже позволено носить и делать что угодно, чем их излишне одергивают, кричат, угрожают и запугивают родители. Это, однако, не является общепринятым мнением. Гораздо чаще мы игнорируем эпидемию наказательных методов, но готовы обращать внимание на единичные случаи дозволения – вплоть до того, что объявляем все поколение избалованным. Удивительно, и, пожалуй, даже любопытно, что подобного рода предупреждения звучат по поводу КАЖДОГО поколения в истории человечества.

Однако этот искаженный портрет имеет серьезные последствия. Создавая мнение, что современные дети вышли из под контроля, мы закладываем фундамент для советов, что нужно перестать им потакать, вернуться к традиционной дисциплине, и так далее. Те родители, кто принимает это мнение (что детей не достаточно контролируют), и более открыты к подобным рецептам (больше контролировать).

То же самое касается жалоб, что детям все слишком легко дается, потому что мы излишне оберегаем их от ударов жизни. Обычно эти жалобы базируются на анекдотах и историях, нежели на реальных случаях. Кажется, что подобные жалобы цветут не потому, что это правда, а потому, что так легче оправдать традиционное воспитание, не особо детей поддерживающее. К тому же такой способ обозначения проблемы словно приглашает нас обвинить родителей или детей, а не искать более глубокие причины проблем,

с которыми мы сталкиваемся в современном мире. Тот факт, что многих детей игнорируют, оставляют сидеть перед телевизором, и лишают значимого и содержательного общения со взрослыми, не является доказательством, что мы живем в культуре внимания или потакания детям, или что они переживают недостаточно горя в своей жизни. Вообще-то дети в большом количестве проходят сквозь боль и разочарование, в частности, потому что их точки зрения никто не принимает серьезно. Родителям, которым наплевать, что их дети мешают окружающим или хулиганят, обычно также наплевать на нужды этих детей. И это говорит не о необходимости большей дисциплины, а о необходимости для взрослых проводить больше времени с детьми, направлять их, уважать их.

## КОНКУРЕНЦИЯ

Кто-то сказал, что конкуренция – это религия нашего государства. На работе и в играх, в школе и даже дома, любые другие цели и ценности зачастую затмеваются постоянной необходимостью Быть Первым. Не удивительно, что столько родителей подталкивает своих детей превзойти сверстников, и используют техники обусловленной любви, чтобы добиться этого.

Более того, наши отношения с детьми сами по себе зачастую рассматриваются как торговля. Сотни книг по дисциплине советуют, как выигрывать у них битвы, как тактически их обойти и заставить их делать то, что нам нужно, как добиться победы. Вопрос, естественно, в том, действительно ли мы хотим видеть в детях соперников, которых нужно победить. Если нас удивляет, почему в отношениях родитель-ребенок столько противостояния, мы должны понять, что это всего лишь один из симптомов общества, пораженного излишней конкуренцией. Те мамы и папы, которые больше всех пытаются контролировать своих детей, те, кто наносит им больше вреда – это те, кому необходимо победить.

## СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ

Резкое обращение с детьми кажется, подразумевает, что мы не ценим то, на что они способны, и не считаем их личностями с собственной особой точкой зрения. Но в другом, даже более важном смысле, те, кто полагается на традиционную дисциплину, имеют тенденцию ПЕРЕоценивать, что дети могут делать самостоятельно. Такие родители не понимают – или просто игнорируют – что нельзя просто ожидать от детей младше определенного возраста есть аккуратно или вести себя тихо в общественном месте. У маленьких детей еще нет умений, которые бы сделали их ответственными за их поведение, как со взрослыми или более старшими детьми. Исследования подтверждают, что родители, которые «наделяют плохо

ведущих себя детей большими умениями и ответственностью», чаще сердятся на них, обвиняют и наказывают их. Они раздражаются на то, что считают неприемлемым поведением, и реагируют, срываясь на маленьких детей за то, что они маленькие дети. Это невозможно видеть. Напротив, родители, понимающие ограничения развивающегося человека, обычно предпочитают «спокойные объяснения» в ответ на то же самое поведение. Они знают, что их работа – это учить, и, в какой-то степени, просто быть терпеливыми.

Родители, ругающие своих детей и полагающиеся на наказания зачастую делают это потому, что имеют нереально завышенные ожидания к поведению их ребенка. Такие же нереальные ожидания зачастую существуют в интеллектуальном развитии. Заставлять 5-летнего ребенка писать без ошибок означает неспособность понять вполне предсказуемый путь, как ребенок постепенно осваивает язык, и превращение письма для него в неприятное занятие. В общем, большинство родителей, гордящихся своими «высокими стандартами» по отношению к детям, ожидают от них слишком много – и еще более ухудшают ситуацию, применяя всевозможные методы и тактические приемы, чтобы контролировать детей, если их ожидания не оправдываются.

#### ПОДЧИНЕНИЕ

Чем больше люди в определенной культуре требуют, чтобы дети подчинялись традиционным правилам и авторитетам (вместо того, чтобы думать самим), тем больше, согласно исследованиям, они используют физические наказания. США часто описывают как страну, в которой люди полагаются на себя и ценят независимость, иногда даже излишне. Однако и здесь многие люди и субкультуры продолжают настаивать на подчинении и конформизме. И чем больше это проявляется в отдельно взятой семье, тем больше родители будут зажимать детей в рамки дисциплины.

#### СПРАВЕДЛИВОСТЬ КАК ВОЗМЕЗДИЕ

Многие верят, что когда личность, пусть даже маленький ребенок, делает что-то плохое, то в качестве возмездия что-то плохое нужно сделать с ним. Идея того, что нарушитель должен страдать за содеянное восходит к «закону крови» примитивных культур. Она так же связана с экономической моделью человеческих отношений, которая предполагает, что все, включая любовь, должно быть заслужено или заработано. Наплевать, что наказания не работают, ничему не учат и имеют деструктивный эффект на ценности и поведение ребенка. Родители продолжают ими пользоваться, так как видят в этом моральную обязанность. Я серьезно, вы идете против течения в нашем обществе, если реагируете на плохое поведение

каким либо иным образом, кроме наложения на ребенка неприятных последствий.

## РЕЛИГИЯ

Между религиозными убеждениями и практикой воспитания нет прямых связей. Люди разных религий, и люди нерелигиозные, могут относиться к детям всеми мыслимыми способами. Сложно отрицать, что авторитарный подход имеет глубокие корни во многих религиях. Как говорит один эксперт: «Слом воли ребенка являлся основной задачей родителей, насаждаемой поколениями служителей веры, чьи библейские основания для введения дисциплины отражают веру, что свободная воля – это грех и зло». Идеология, связанная с негативным взглядом на человеческую натуру, распространяется с времен первых монахов-пилигримов, и до книг Джеймса Добсона и прочих современных фундаменталистов. Иногда слово «любовь» означает жестокое склонение ребенка к капитуляции.

Более того, хотя многие религиозные люди приравнивают идею безусловной любви к положениям их веры, можно заключить из книг по Христианству и Иудаизму, что божества этих религий на самом деле исповедуют обусловленную любовь в чистом виде. Старый и Новый Заветы бесконечно обещают все возможные награды для тех, кто достаточно благоговееен, и ужасные наказания для отступников. Бог любит вас, если, и только если, вы любите его и удовлетворяете еще массу критериев. Делайте, что сказано, и станете богатым и увидите смерть врагов своих. Уйдите от веры, и вас настигнет кара, которую Библия описывает практически с садистскими подробностями. А некоторых верующих, конечно, еще более значимые блага или проклятия ожидают после смерти. Естественно, видеть влияние тех или иных религиозных традиций в обусловленном и контролирующем воспитании совсем не сложно.

## ИЛИ-ИЛИ

Если бы меня попросили обозначить одно единственное убеждение, которое наиболее явно приводит к использованию сомнительных методов воспитания, я бы назвал тенденцию считать, что есть два способа растить детей. Можно поступать так, или иначе, и так как один из вариантов, естественно, не устраивает, вам остается другой (который всегда включает в себя какой-то контроль). Самая популярная из таких искусственных дихотомий звучит так: «Нужно занять с детьми твердую позицию и не позволять делать им все, что им вздумается». То есть, традиционная дисциплина или вседозволенность. Либо я накажу своего ребенка, либо я позволяю ей «остаться безнаказанной» за что бы там она ни сделала. Когда дети делают что-либо нехорошее, большинство из нас считает, что нужно сделать ЧТО-ТО, а не сидеть в стороне.

Поэтому, если наш выбор ограничен наказаниями, мы именно их и будем применять по умолчанию.

Парадоксально, что игнорирование и наказания даже не являются противоположностями. В обоих случаях не предлагается хоть какой-либо уважительной, взрослой помощи, которая и нужна больше всего ребенку. Ничего удивительного, что многие родители варьируют свое отношение от наплевательского к жесткому, и так по очереди. И когда один из подходов только все ухудшает, они кидаются в другую крайность. Как призналась одна мама: «Я позволяю своим детям все до того момента, пока не начинаю их ненавидеть, после чего я становлюсь авторитарной, и ненавижу себя». В других семьях у каждого из родителей своя роль. Один позволяет, второй авторитарен, как будто два неверных подхода в сумме дадут что-то продуктивное.

Если нас заставляют выбирать между ними, исходя из доступной нам информации даже не ясно, является ли наказание лучше, чем вседозволенность. Но нам НЕ НАДО выбирать, потому что есть другие возможности. Если холод нам не нравится, это не значит, что нужно довести температуру до точки кипения. И это относится, кстати, и к другому искусственному выбору: «Вместо того, чтобы критиковать и наказывать детей, когда они поступают плохо, лучше награждать и поощрять их, когда они поступают хорошо». Проблема в том, что наказания и награды по сути две стороны одной монеты, и купить на нее можно не многое. Слава богу, есть альтернативы любой из версий манипуляции кнут-пряник.

Теоретически, лучше выбирать из трех, чем из двух, но и тут нужно быть осторожным. Многие авторы книг о дисциплине пытаются сделать свои взгляды более привлекательными, позиционируя их как разумную «золотую середину» между двумя крайностями. Этот подход слишком это, тот слишком то, а мой как раз в самый раз. Причем «это» – обычно слишком жестокое наказание, а «то» – вседозволенность и наплевательство.

В абстракции большинство из нас согласится, что быть в середине этих двух крайностей лучше, и в некоторых вопросах я действительно рекомендую «третий путь». Но нельзя позволять уговорить себя, что чьи-либо рекомендации верны, только потому, что они находятся посередине двух преувеличенных карикатурных крайностей. Зачастую, авторы начинают с сомнительного вопроса, например: «Насколько мы должны контролировать своих детей?» Выберите: (а) постоянно и чрезмерно, (б) вообще не контролировать и (в) в идеальной пропорции, которая как раз и выдается в моей «патентованной программе 5 шагов». И вместо того, чтобы выбирать само себе разумеющееся, может быть, стоит усомниться в том, как вопрос задан, и подумать об альтернативах контроля как такового.

Более того, «разумная середина» может оказаться не такой уж разумной, когда мы оценим ее преимущества. Одним из примеров из

поля дисциплины является схема Дианы Баумринд, принятая многими исследователями и практиками. Она описывает стили воспитания как «авторитарный» с одного конца шкалы, «всепозволяющий», с другого конца, и «авторитетный» (читай: правильный) посередине. В реальности же, ее рекомендуемый подход, некая смесь твердости и заботы, на самом деле очень традиционен и ориентирован на контроль, пусть чуть меньше, чем крайность авторитарного стиля. Если вчитаться в исследования Баумринд, возникает множество вопросов к тем рекомендациям, которые она предлагает, в частности ее рекомендацию «жесткого контроля».

То есть, мы можем испытывать соблазн принять какой-то метод только исходя из того, как поставлен вопрос о методах, и потому что считаем, что отказ от 1-2 альтернатив подразумевает, что мы принимаем третью. Понять, что существует множество методов и подходов, сомневаться в разумности тех или иных идеологий и убеждений – это значит освободить наше мышление для поиска новых путей, которые могут оказаться куда более разумными, чем общепринятые.

Что мы чувствуем

Наши родители научили нас быть родителями, показывая на собственном примере, как говорить и вести себя с детьми. То, что мы пережили в собственных семьях, имеет огромное влияние на нас, на то, какими родителями мы становимся, и это намного превосходит специфические методы, которые мы можем занять у своих родителей. Воспитание детей – это не ремесло, которому можно научиться, как кулинария или столярное дело, психологические силы, в нем замешанные, делают это поле деятельности гораздо более сложным. И многие из этих сил действуют на нас, о чем мы можем даже не подозревать. Честно говоря, мне даже не очень хочется лезть в эти вопросы, потому что большинство таких дискуссий, полных ссылок на «внутреннего ребенка» и тому подобное, вызывают у меня головную боль. Но, похоже, этого не избежать. Бесполезно говорить о том, что мешает вам быть лучшим родителем, если не осознать, как то, как растили вас, сформировало структуру вашей личности. Это влияет не только на то, как мы поступаем с детьми, но и как не поступаем, как мы делим обязанности с нашим партнером, как мы по-разному относимся к мальчикам и девочкам. Полезно подумать, отражает ли наше ежедневное поведение уважение или неуважение к детям, что нас злит и что нас расстраивает, и как мы это выражаем.

Естественно, модные психологические объяснения не всегда нужны, чтобы ответить за то, что мы совершаем плохие вещи как родители. Иногда мы теряем терпение только потому, что детям его требуется слишком много: они шумные, неаккуратные,

эгоцентричные. Как я уже сказал в начале книги, растить детей – это не для слабонервных, а некоторых детей растить особенно сложно. Тем не менее, то, что один ребенок особенно сложен не является достаточной причиной для того, чтобы его родители использовали лишение любви или другие инструменты контроля. Более того, есть достаточно исследований, показывающих, что стиль родительства у большинства людей «уже сформирован до того, как они приобретут прямой опыт с их собственным потомством». Это глубоко укоренившиеся переживания, которые мы прошли очень давно».

Недавно один человек оставил послание на моем сайте: «Я смотрю, как свидетель железнодорожной катастрофы, как мои друзья используют те же самые родительские приемы, которые так ранили их, когда они были маленькими. И это очень неприятное зрелище». И не так-то просто объяснить, добавлю я, почему это происходит. Родители, о которых он говорит, явно не сели и не приняли сознательного решения сделать своих детей такими же несчастными, как были они сами. Что-то иное имеет отношение к этому повторению. Что-то еще имеет отношение к странному, алогичному, иногда трагическому факту, что многие люди, крайне критичные к своим родителям, тем не менее создают семью, поразительно напоминающую ту, из которой они вырвались (или думали, что вырвались).

Алис Миллер предложила одно из объяснений: «Многие продолжают передавать жестокость и грубое отношение, которым они подвергались, как дети, чтобы продолжить идеализировать своих родителей». Она считает, что в нас есть сильнейшая подсознательная потребность верить, что то, что делали наши родители, было для нашего же блага, и делалось из любви. Для большинства из нас слишком большой угрозой является даже попытка подумать, что они не всегда желали нам добра – или знали, что делали. Поэтому, чтобы отместить какие-либо сомнения, мы продолжаем делать с детьми то, что делали с нами наши родители. Второе объяснение данного феномена было предложено Джоном Боулби, британским психиатром, который вдохновил целое направление науки, известное как «теория привязанности». Он выдвинул предположение, что если мы не пережили эмпатического отношения родителей, нам очень сложно самим проявить эмпатию к собственным детям. То же может относиться к безусловной любви: если вам этого не давали, у вас ее нет, чтобы отдать. Люди, которых как детей принимали всегда обусловлено, также принимают и других людей, включая собственных детей. И действительно, у нас есть доказательства, что это так. Такие родители считают, что любовь – это ценный ресурс, который надо тратить рационально, и что детей нужно контролировать, как контролировали их самих.

Как правило, если основные эмоциональные потребности не были удовлетворены, они не исчезают по мере нашего взросления. Напротив, мы будем снова и снова пытаться удовлетворить их, зачастую непрямым и извращенным способом. Иногда эта попытка требует постоянного, изматывающего сосредоточения внимания на себе, чтобы постоянно доказывать, что ты умный, привлекательный, достойный любви. Вплоть до того, что люди, требующие вашего внимания, в частности ваши дети, могут обнаружить, что вы его дать не можете. Вы слишком заняты попытками получить то, чего ВАМ не хватает. И, как показали двое канадских исследователей, родители, в основном сфокусированные на своих целях и интересах, менее готовы принимать своих детей, и более склонны быть с ними жесткими и контролирующими, чем те, кого волнуют нужды детей и семьи в целом. Те, кто привычно ставит вперед свои собственные нужды, также более склонны считать, что плохое поведение их детей – намеренно, врожденно и корениться в их личности, а не является результатом конкретной ситуации.

Такие дети часто оказываются в позиции, в которой они считают, что родителей нужно радовать, успокаивать, давать им возможность почувствовать себя на коне. Иногда детей исподоволь подталкивают дать то, что родитель не может получить у своего партнера (или от себя самого), или стать наперсником взрослому. Детей ведут к тому, чтобы они стали друзьями, или даже родителями, для родителя. И все это зачастую происходит без малейшего осознания всеми участниками ситуации. Вне зависимости от того, сможет ли ребенок понять, как ему стать тем, чем хочет видеть его родитель, развитие ребенка может быть искорежено, так как нужды родителя стояли во главе угла.

Чего мы боимся

Когда мы сложим вместе все чувства, убеждения и привычки, которые на нас влияют – как личные, так и культурные, сознательные и бессознательные – мы можем обнаружить, что один из эффектов на то, как мы растим своих детей, это страхи, которые они у нас вызывают. Для некоторых людей страхи более необоримы и иррациональны, чем для других, но все они могут объяснить, почему к детям относятся так, как я описал.

#### СТРАХ РОДИТЕЛЬСКОЙ НЕАДЕКВАТНОСТИ

Честно говоря, я бы испугался новоиспеченного родителя, который бы не беспокоился о том, что его ждет. Мы с женой прекрасно помним заряд адреналина, когда мы стояли перед роддомом, врачи которого посчитали, что нас пора выписывать, держа автокресло с новорожденным, с видом оленя, замершего в свете фар надвигающегося грузовика, и думая, «Тут какая-то ошибка. Мы не

знаем, что с этим существом нужно делать» (А все было бы куда хуже, понимай мы в тот момент, что везем домой не младенца, а будущего трехлетку, восьмилетку и подростка 14 лет). Никто не решает стать плохим родителем. Мы все любим своих детей и более всего на свете хотим им безопасности и счастья. Но иногда мы чувствуем себя беспомощными и запутавшимися, разочарованными, когда у нас что-то не получается, и втайне (или не в тайне) сомневающимися в своей способности выполнить то, что от нас требуется. Страх незнания, как поступить, может увести нас в нескольких направлениях, все из которых проблематичны. Такой родитель может броситься на совет, который плох, но его успокоит («Я не знаю, как нужно, поэтому я доверюсь свекрови, которая кажется, знает, что делает, и считает, что ребенка нужно оставить проораться»), или «Я просто доверюсь эксперту, который рекомендует мне давать ребенку золотую звездочку в таблицу каждый раз, когда тот сделает, что я ему скажу»). Страх некомпетентности заставляет некоторых родителей подчиняться всем требованиям своих детей, что, конечно же, принципиально отличается от удовлетворения их нужд, и работы с ними над решением проблем. Другие родители компенсируют свои сомнения, притворяясь полностью уверенными в своей правоте и власти. Через какое-то время, роль все контролирующего, всегда авторитетного родителя с большой буквы Р становится такой удобной, что они забывают, что это роль, и уж тем более, почему они ее играют. Такие родители устанавливают негибкие, необсуждаемые правила для своих детей, как будто пытаются убедить всех, включая себя самих, что они на самом деле знают, что делают.

#### СТРАХ ПОТЕРИ ВЛАСТИ

Каждый из нас в какой-то момент жизни был абсолютно слаб, уязвим и зависим от кого-то еще. На подсознательном уровне, многие боятся, что как только купол взрослости треснет, время каким-то образом повернется вспять и они снова станут бессильными. Они обычно справляются со страхом, изображая неуязвимых взрослых. Они в ужасе от потери контроля, им нужно верить, что они всегда все контролируют. В свою очередь, это легко превращается в потребность контролировать окружающих, побеждать и быть выше, расценивать несогласие, даже с собственными детьми, как битву, которую нужно выиграть. Они боятся, что если сдадут даже дюйм, если передумают, если признают, что неправы, не смогут настоять на своем – они потеряют все. Это особенно касается людей, выросших в традиционных семьях, где слово родителя было законом. Такой опыт заставляет детей уяснить, что «никто не готов думать об их нуждах и желаниях в конфликтных ситуациях», как выразили это двое исследователей. То чувство бессилия, которое от этого зарождается, никогда по-настоящему не проходит, и результатом обычно является то, что через многие годы, они могут попытаться вернуть себе какую-то степень контроля, контролируя собственных детей. Поэтому, как бы парадоксально это ни звучало, именно те

родители, которым кажется, что им не хватает власти над детьми, могут пользоваться жесткими методами контроля.

Жизнь некоторых людей организована вокруг потребности выглядеть или вести себя властно, чтобы избавиться от страха показаться на милости у кого-либо. Их интерес в контроле окружающих не ограничивается детьми, им необходимо чувствовать себя выше окружающих взрослых людей тоже. Но с детьми это легче и более приемлемо с точки зрения общественности. Норманн Кунц, который ведет семинары по вовлеченному образованию и практике отсутствия принуждения, замечает, что «то, что мы называем проблемами с поведением часто является ситуацией вполне обоснованного конфликта, мы просто назвали это проблемой с поведением, потому что у нас больше власти», чем у детей (ведь нам нельзя говорить, что у мужа или жены проблемы с поведением).

Есть исследования, показывающие, что жестокие родители чаще других считают себя «жертвой недоброжелательных намерений детей». Но что же было первым – поведение, или убеждение? Возможно, если мы считаем себя жертвой, если говорим о том, как ребенок «манипулирует нами», «мы пытаемся оправдать свою негативную реакцию, ища негативные мотивы у ребенка».

Даже родители, которые совершенно не отличаются жестокостью, могут управляться потребностью в контроле и страхом его потерять. Для большинства из нас сложно принять, что ночью кто-то пробрался в спальню и заменил беспомощного младенца двухлеткой с собственной волей и мнением. Очаровательный малыш теперь имеет наглость хотеть чего-то своего и противостоять каким-то требованиям. Сможем ли мы удержаться от соблазна найти способ его перехитрить? Сможем ли мы перейти от методов, применяемых к младенцу к работе с ребенком? Это экзамен, который не все мы проходим. (Нас проверят еще раз, лет через десять, когда потребность в автономии у ребенка снова проявится остро – а добиться подчинения еще сложнее у того кто старше, умнее, и не так зависим от нас).

Наши страхи зачастую заставляют нас упереться рогом, а это большая ошибка. Один вечер мой трехлетний сын сопротивляется – в основном избирательным слухом и ничегонеделанием – мои многожды повторенные просьбы закончить игру и надеть пижаму. Минуты бегут, и я даю ему выбор самому снять рубашку, или я ее сниму. Он не отвечает, поэтому я несу его в спальню. Он плачет громко, возмущенно, не хочет успокаиваться, крича, что хочет сам снимать рубашку. Я напоминаю ему (вежливо, и, как мне кажется, вполне резонно), что у него была возможность это сделать, но он ей не воспользовался. Но он плачет, и ему три года, и я говорю сам с собой.

Теперь он хочет вернуться в гостиную, и чтобы я надел на него рубашку, чтобы он сам ее снял. Нет, говорю я, слишком поздно. Я планирую, думаю о том, что с него нужно еще снять брюки и носки, минуты идут, и ванная остывает. Но он не готов планировать или двигаться вперед. Мы в тупике, пока я не понимаю, что я так же иррационален, как и он. То, что я настаиваю, чтобы было сделано по-моему, не только сделало нас обоих несчастными, но и тратит время. Поэтому мы поступаем так, как хочет он – мы возвращаемся в гостиную, надеваем рубашку, он снимает рубашку, мы идем наверх, он идет в ванную. Но в результате моего сопротивления передать контроль ему, потребуются около часа, чтобы его улыбка вернулась, и наши отношения восстановились.

## СТРАХ ОСУЖДЕНИЯ

Многие родители живут в страхе того, что окружающие – и не только друзья и близкие, а безымянный и вечно присутствующий судья по имени «люди» – скажут об их детях, и соответственно, об их способностях как родителей. Этот страх особенно ослабляет, когда соединяется с двумя другими страхами, которые я описал выше. Но даже вполне разумные родители зачастую чувствуют себя не в своей тарелке, если кто-то где-то подумает: «боже мой, что творит эта мамаша!. Вы только взгляните на этих детей!».

Подумайте, сколько из того, что мы делаем с детьми, определяется тем, что подумают о нас другие. Взрослый дает что-то малышу, и мы немедленно встречаем «Скажи «спасибо», по видимости обращаясь к младенцу, который естественно не может еще сказать «спасибо», да и скорее всего слишком мал, чтобы даже учиться на примере. На самом деле мы говорим со взрослым посредством ребенка, чтобы он видел, что МЫ знаем, что нужно отвечать вежливо, и как нужно растить детей. Как я говорил, люди в нашей культуре скорее склонны обвинять родителей в недостаточной жесткости, тем в излишней – и хвалить детей, если они «ведут себя хорошо» чаще, чем, скажем, если они проявляют любопытство. Поэтому, если мы сложим вместе страх родителя, что его осудят, и потенциальную направленность осуждения, мы получим совершенно неувидительный факт: Мы более склонны применять меры принуждения и озаботиться необходимостью контролировать наших детей, если мы находимся на людях. Как и с другими страхами, это зачастую превращается в самовыполняющееся предсказание: принуждение ребенка из страха, что люди подумают, приводит к большему количеству именно того поведения, которое мы боимся, что они увидят.

## СТРАХ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА

Все заботливые родители беспокоятся о своих детях, особенно когда газеты полны историй от которых волосы стоят дыбом. Пока я сам не стал родителем, я не представлял как сложно провести черту, когда эти страхи оправданны, а когда преувеличены, и между разумной предосторожностью и удушающее чрезмерной опекой нашей реакции. Тем не менее, достаточно ясно, что многие родители рационализируют чрезмерный контроль тем, что иначе произойдут ужасные вещи. Я не говорю о том, что за ребенком не надо присматривать, не надо знать, что происходит в его жизни и устанавливать соответствующие возрасту границы. Я говорю о том контроле, который я описал в третьей главе, когда родитель дает ребенку слишком мало возможностей решать, что и как он будет делать, во имя его защиты (а еще хуже, когда детей излишне контролируют из страха безопасности вещей, имущества). Это быстро может стоить ребенку уверенности в себе, а нам – отношений с ним.

## СТРАХ ЗАСТРЯТЬ В ДЕТСТВЕ

Не только усталость от смены подгузников толкает родителей на ускорение приучения к туалету, и больше, чем желание познакомить детей

с чудом печатного слова, заставляет натаскивать дошкольников в чтении букв. Я видел, как родители подталкивали годовалых детей ходить, критиковали их за ползание, настаивали, что теперь они сами могут идти вверх по лестнице. Я видел, как вилки вкладываются в совершенно не готовые к ним руки с комментарием «ешь как большой».

Убеждение «раньше значит лучше» может прийти от страха «позже». Этот страх, в свою очередь, базируется на убеждении, что нельзя позволять, чтобы дети «застревали». Их пора прикармливать, приучать к туалету, учить ходить и говорить, обслуживать себя. Родители беспокоятся, если дети ведут себя так, как по мнению родителям пристало вести более младшим детям. Но почему? Один мой друг смотрит шире, риторически спрашивая: «вы что, правда думаете, что она будет ползать (или носить подгузник) в средней школе? Куда торопиться?». А уж говоря о средней школе, когда вы в последний раз видели родителя подростка, подталкивающего его взрослеть быстрее – больше ходить на вечеринки без родителей, стать сексуально активным, и получить уже наконец водительские права!).

Есть родители, примерившиеся с естественно медленным ходом вещей – это родители инвалидов, с отставанием в развитии. Им пришлось столкнуться с самым тяжелым страхом своей жизни, и научиться с этим жить. Но почему бы родителям нормальных детей не расслабиться и не позволить детям развиваться в собственном ритме? Одно дело, когда вы адски устали тащить четырехлетку на руках, и другое дело отказываться нести его, потому что детей в его возрасте уже не носят на руках – или еще шире, дети всегда должны делать сами то, что уже в состоянии делать. Моя девятилетняя дочь любит смотреть телепередачи для более младших детей. Сначала я нервничал. Потом я осознал несколько важных вещей. Во-первых, она получает достаточно умственной стимуляции в течение дня, и заслуживает права расслабиться на простом развлечении (если взрослые расслабляются на глупых сериалах и дешевых детективах в мягкой обложке, почему пятиклассник не может посмотреть программу для пятилетних?). Во-вторых, когда я посмотрел кое-какие из программ с ней, я понял, что она использует свои более развитые способности, чтобы замечать непоследовательности, придумывать другие сценарии для героев, или раскрывать технические фокусы. В третьих, и самых важных, просмотр программы или прочтение книжки «ниже ее уровня» не делает ее более глупой. Проблему скорее создаст попытка подтолкнуть ее повзрослеть быстрее.

Страх застрять в детстве напрямую связан со страхом, что наши дети отстанут. Это помогает объяснить феномен популярности вредных, сеющих страх книг с названиями типа «Что должен знать ваш двухдневный ребенок». Каждый раз когда я вижу, как придирчиво родители оценивают детей в комнате на предмет, кто уже что умеет, я вспоминаю братьев и сестер, которые ревниво смотрят, не перепало ли одному больше десерта. Принудительная потребность сравнивать отражает страх, уникально культивируемый в обществе, помешанном на конкуренции, что другие дети обгонят вашего. Люди, рассматривающие детство как гонку, неизбежно создают всю палитру непродуктивного стресса для своих детей.

## СТРАХ ВСЕДОЗВОЛЕННОСТИ

Так же как и страх, что ребенка превзойдут его сверстники, связан с

нездоровой заикленностью на успехе, так же и страх вседозволенности приводит к нездоровому контролю. Я уже говорил, что не вседозволенность сама по себе, а ее страх, вызывает самые большие проблемы в нашей культуре. Этот страх зачастую усиливается книгами по дисциплине, как заметил Томас Гордон: «Сначала, мы возводим вседозволенность в ранг исчадия зла, потом мы запугиваем родителей, что единственное, что они могут сделать, чтобы ее избежать, это жестко проявлять родительский авторитет – то есть устанавливать жесткие правила и пристально следить за их исполнением, устанавливать твердые границы, использовать физические наказания, и требовать подчинения». Эмпирическая связь между страхами и предположениями с одной стороны, и методами воспитания, с другой, была установлена. Например те мамы, которые верят, что младенцев можно избаловать слишком большим количеством любви и нежности, действительно проявляют ее меньше. Но и с более старшими детьми мы с трудом можем оценить ущерб, наносимый родителями, устанавливающими авторитарную диктатуру, выдающими только обусловленное одобрение, только потому, что они боятся, что большее вызовет вседозволенность. Освободить людей от этого страха – важный шаг на пути того, как помочь им стать любящими родителями.

По моему опыту, настоящих отличных родителей отличает их готовность искать ответы на неприятные вопросы о том, что делали они, и что делали с ними. Когда выдвигается предложение, что есть более разумный путь разрешения конфликта с детьми, они сопротивляются соблазну впасть в оборонительную позицию и сказать: «ну, меня так растили и вроде вышло все нормально». Чтобы стать лучше в искусстве воспитания детей, мы должны быть открыты и способны видеть неприятное, понять, где родители были правы, а где мы могли бы поступить лучше. Те из нас, кому повезло, и нас воспитывали в атмосфере уважения, естественно захотят то же самое дать и своим детям. Остальным придется найти способ НЕ обращаться со своими детьми так, как обращались с нами, а так, как нам хотелось, чтобы с нами обращались в детстве.

Когда я перечисляю убеждения и идеи, такие как религию и конкуренцию, возмездие и конформизм, моя задача не опровергнуть их, а высветить их, чтобы мы увидели, как они влияют на наш стиль воспитания детей. И еще более ограничена моя цель в том, что касается личных переживаний. Вне зависимости от того, что вы могли читать у других авторов, возможность трансформации от прочтения книги невелика. Я могу только надеяться, что Фрейд был прав, говоря, что прозрение может быть первым шагом к переменам. Настоящее понимание, которое включает в себя сердце, а не только логику, может быть недостаточно для того, чтобы изменить то, как мы относимся детям, но необходимо.

Суммируя: мы вряд ли сможем достичь жизненных целей для наших детей, если мы не готовы задать следующий вопрос: «Возможно ли, что то, что я делаю с ними, продиктовано более моими собственными нуждами и потребностями, моими страхами, и моим собственным воспитанием, а не их нуждами и интересами?»

Ответом может быть и успокаивающее «нет», и остается надеяться, что дальше будет все больше «нет» и меньше «да». Но мы должны продолжать задавать его. И как только мы сможем взглянуть на возможные причины, почему мы продолжаем поступать так, а не иначе – а они естественно не ограничены перечисленными в этой главе – мы можем перейти к более

конкретным идеям, как стать более хорошими родителями.

## ГЛАВА 7

### ПРИНЦИПЫ БЕЗУСЛОВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА

Должен вас предупредить: то, что последует – это не пошаговый рецепт «как вырастить хорошего ребенка». Во-первых, для этого мне пришлось бы быть идеальным родителем самому, коим я не являюсь, прежде чем я мог бы предложить другим людям определенный гид по воспитанию ИХ детей. Во-вторых, у меня есть сомнения по поводу такого подхода в принципе. Конкретные указания (когда ваш ребенок говорит То-то, вы должны стоять Там-то и говорить То-то таким-то тоном голоса) – это неуважение и к родителям, и к детям. Воспитание детей – это не сбор домашнего кинотеатра или приготовление запеканки, в которых нужно следовать каждой букве экспертных указаний. Нет такой единой формулы, которая бы работала для любой семьи, или учитывала бесконечно разные ситуации. Книжки, которые такие формулы предлагают, несмотря на то, что жадно поглощаются родителями в поисках панацеи, обычно приносят больше вреда, чем пользы.

В этой и следующих главах я обозначу достаточно широкие принципы, способы мышления о том, как создать альтернативные методы воспитания. Они выведены из исследований, из синтеза работы других думающих ученых, из моего личного опыта и из моих наблюдений других семей. Вам придется решать, кажется ли идея резонной, и может ли она быть применена в воспитании ваших собственных детей.

Те рекомендации, которые я предлагаю, говоря откровенно, более сложны чем то, что вы прочитаете в других книгах. Гораздо труднее постараться сделать свою любовь безусловной, чем просто любить детей. Сложнее пытаться работать со всей сложностью их натуры, нежели реагировать только на поведение. Сложнее пытаться решить проблему вместе с ними, дать им причины, почему нужно поступить именно так (я уж не говорю – помочь им самим сформулировать такие причины), чем контролировать методом кнута и пряника. Во всех ситуациях, если мы хотим работать с детьми, а не применять методы К ним, от нас требуется больше.

Как ни странно, люди обычно требуют гораздо большего от этих принципов, чем от традиционных методов. Один из исследователей, заметив, как маленькие дети обычно продолжают себя «плохо вести» после того, как им скажут прекратить, обратил внимание, что на этом основании родители обычно приходят к выводу, что разговоры не работают. Однако наказание, включающее в себя физические наказания, так же не работает, замечает он. Более того, половина дошкольников снова совершили запрещенный поступок в течение 4 часов вне зависимости, какая мера была к ним применена, и 4/5 сделали это в течение дня. «Разница в том, что когда шлепки и порка не работает, родители не ставят под сомнение их эффективность». (Вот уж воистину, обычно в таких ситуациях делается вывод, что требуется еще больше дисциплинарных мер).

Ни один из методов, мой или чей-то еще, не гарантирует эффективности.

Но попытка подчинить ребенка своей воле практически гарантированно будет неэффективной в достижении чего-либо, кроме временного и нежеланного подчинения (а часто, как мы видели в 3 главе, и этого не достигается). То, что я описываю, имеет гораздо более высокий шанс на успех и меньшие риски для здорового развития ребенка и наших с ним отношений.

Но отказ от старых методов должен сопровождаться пересмотром целей. Говоря конкретнее, вопрос, который мы должны задавать, это не «как заставить ребенка делать то, что я ему говорю», а «ЧТО НУЖНО МОЕМУ РЕБЕНКУ, И КАК Я МОГУ ЭТО УДОВЛЕТВОРИТЬ». По моему опыту, можно легко говорить о том, что происходит в семье, если знать, какой из этих двух вопросов более важен родителям. Даже необязательно знать ответы, которые они нашли – то есть, какие тактики они используют в достижении подчинения (в первом случае), или что, как они думают, нужно ребенку (во втором). Важны вопросы.

Внимание к нуждам ребенка, попытки их удовлетворить составляют готовность принимать детей всерьез. Это значит относиться к ним как к людям, чьи желания, чувства и вопросы значимы. Предпочтения ребенка не всегда могут быть удовлетворены, но их всегда рассматривают и никогда не отменяют по умолчанию. Очень важно видеть ребенка как личность с уникальной точкой зрения, с настоящими чувствами и беспокойствами (зачастую отличными от наших), и особенной логикой (которая больше, чем просто «милая»).

Когда меня пробирает ужас от некоторых экспертов по дисциплине, и тех бездушных советов, которые они дают, это случается в основном потому, что они, как мне кажутся, ни во что не ставят, и даже не любят детей. Я применяю тот же стандарт и наблюдая других родителей. Меня не столько беспокоит, совпадаем ли мы в выборе методов и стратегий, сколько видно ли по их действиям и тону голоса, что они принимают детей всерьез.

Следующие три главы содержат предложения, как это сделать, в трех основных направлениях: выражать безусловную любовь, давать детям больше возможностей принимать решения, и ставить себя на их место. Прежде всего, я бы хотел предложить десяток принципов. Практическое воплощение каждого из них может оказаться гораздо более сложным, чем его краткое изложение. Вот они все:

1. Рефлексируйте.
2. Пересмотрите свои запросы
3. Помните о долгосрочных целях
4. Отношения – прежде всего
5. Измените свои взгляды, а не только свои действия
6. У-В-А-Ж-А-Й-Т-Е
7. Будьте искренни.
8. Говорите меньше, спрашивайте больше.
9. Помните об их возрасте
10. Подозревайте за ребенком лучший мотив, соответствующий фактам.
11. Не держитесь за свои «нет» без необходимости

12. Будьте гибки
13. Не спешите.

## 1. РЕФЛЕКСИРУЙТЕ

Однажды, будучи в расстроенном настроении, моя жена точно выразила ту дилемму, с которой сталкивается большинство родителей: «Не знаю, как заставить детей выполнить то, что мне надо, не совершая чего-то, что мне совсем не нравится». Легкого ответа на это нет, но есть ответ, которого мы точно хотим избежать – это оправдание того, что нам совсем не нравится. Бах – дилеммы больше нет! Точно так же многие родители умудряются убедить себя, что правила, которые они установили, даже те, у которых нет существенной важности, почему-то в интересах их детей. Лучшие родители рефлексируют, задумываются, и готовы задать себе сложные вопросы. Я не предлагаю вам погрузиться в чувство вины и неадекватности, есть такое понятие, как излишняя самокритика (или непродуктивная самокритика). Но большинство из нас выиграет, если потратит некое количество времени на раздумья, что мы делали и делаем со своими детьми, чтобы завтра мы могли быть лучшими родителями, чем мы есть сегодня.

Постарайтесь понять, что определяет ваш стиль родительства. Чем более вы откровенны сами с собой, тем лучше поймете, как ваши собственные потребности и опыт влияют на ваше отношение к детям (например, что выводит вас из себя и почему) – тем больше шансов, что вы станете лучше. Например, определенные качества, которые особенно раздражают некоторых людей в детях, чаще всего являются нежеланными напоминаниями об их собственных качествах.

Как сказал Пиэт Хэйн, датский поэт и ученый, «нам сложнее всего простить людям собственные ошибки».

Иными словами: Будьте честны с собой касательно своих мотивов. Не переставайте беспокоиться о том, что действительно вызывает беспокойство. И будьте начеку, на случай если заметите, что ваше общение с детьми перешло в контролирующий стиль, а вы даже не заметили.

## 2. ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОИ ЗАПРОСЫ

Вот очень неприятный вариант: возможно, ребенок не делает того, что вы требуете, потому что проблема не с ребенком, а с тем, что вы требуете.

Удивительно, как мало книг, написанных для родителей, даже упоминают, что такое может быть. Для большинства из них отправной точкой является то, что хотят читатели добиться от своих детей, и далее предлагают техники по достижению подчинения. В большинстве случаев техники предлагают «положительное подкрепление» или «последствия» – то есть, взятки и угрозы. В отдельных случаях они предлагают более тонкие и уважительные способы общения с детьми, но почти никогда родителям не рекомендуется пересмотреть свои запросы.

Одна из недавних книг, например, указывает на важность чуткости к детям и умению договариваться так, чтобы в выигрыше оставались все. Я нашел многие из идей полезными,

а общий подход – освежающе гуманным. Но, предлагая советы родителям о том, как заставить детей убирать постель или есть овощи, автор, кажется, на задумался, что сами цели могут быть проблематичными. Если мы в принципе кормим детей здоровой едой, нужно ли их заставлять что-то есть? И почему единственное место, которое по настоящему принадлежит ребенку – его комната – должна соответствовать стандартам родителя? Даже достаточно прогрессивные книги фокусируют внимание на том, КАК заставить ребенка выполнять требования родителей, а не на том, СТОИТ ЛИ.

Иногда проблема заключена в том, что запросы родителей выходят за рамки того, что доступно детям в определенном возрасте. Но даже если ребенок может сделать что-то, все равно стоит спросить, должен ли он. Некоторые хотят знать, как заставить ребенка заниматься музыкой. Более важный вопрос таков: если процесс для ребенка настолько невыносим, почему вы заставляете его заниматься? Это для вас, или для него? Возможно ли, что в результате он возненавидит музыку? То же касается множества других вещей.

Безусловно, есть вещи, которые мы требуем от детей, и которые разумны, даже если мы можем расхотеться в мнении, что отнести в эту категорию. Все что я хочу сказать – это прежде чем искать метод, как заставить детей что-то делать, мы сначала должны подумать, имеют ли наши запросы ценность и необходимость.

### 3. ПОМНИТЕ О ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЯХ

Я начал эту книгу с предложения подумать о том, что мы хотим для своих детей в долгосрочной перспективе, и задуматься, что те или иные стратегии могут мешать выполнению этих целей. Теперь, когда мы рассмотрели эти стратегии более пристально, имеет смысл положить их на весы тех целей, которые мы для себя определили.

Предположим, например, что вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос а) порядочным, б) способным к долгим и близким отношениями, в) умным и любознательным, и г) в принципе живущим в мире с самим собой. Задание заключается в том, чтобы подумать, достижимы ли эти цели при использовании методов лишения любви, таких как принудительная изоляция в своей комнате, или избирательным положительным подкреплением тех моделей поведения, которые вам нравятся, или использовании фраз типа «потому что я здесь родитель, вот почему!» (пусть даже не в такой форме). Более того, все, что вы делаете с детьми достаточно регулярно стоит оценить с точки зрения долгосрочных целей.

Такая рефлексия не всегда должна быть настолько систематичной. Говоря проще, надо помнить, что для нас на самом деле важно. Очень легко попасть в водоворот ежедневной текучки, всех этих мелких ссор и расстройств, которые заслоняют важные вопросы. Хорошие новости заключаются в том, что когда родители не забывают о долгосрочных целях – то есть фокусируются на чем-то большем, чем как заставить детей подчиниться немедленно – они склонны лучше воспитывать и достигать лучших результатов. По меньшей мере нужно не терять чувство перспективы. То, что ваш ребенок сегодня пролил шоколадное молоко, или устроил истерику, или забыл сделать домашнее задание даже близко не

настолько важно, как то, что делаете ВЫ, что поможет или помешает ему вырасти в порядочного, ответственного, любящего человека.

#### 4. ОТНОШЕНИЯ – ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Говоря о высших целях, нельзя переоценить важность отношений, которые у нас складываются с детьми. Мой друг Дэнни недавно суммировал все то, чему он научился за годы отцовства: «Вовсе не всегда важно, что ты прав». Я бы сказал, что это совсем не важно, если дети сжимаются, когда вы входите в комнату.

Чисто с практической точки зрения, плохое поведение легче изменить, и проблемы легче решить, когда дети чувствуют себя с нами в достаточной безопасности, чтобы поделиться причинами, почему они сделали что-то не так. Дети более склонны обратиться к нам за помощью, когда они попали в беду, просить у нас совета, хотеть проводить время с нами, когда им предоставлен свободный выбор, делать это или нет. Более того, если они знают, что могут нам доверять, они более склонны выполнить нашу просьбу, если мы говорим им, что это очень важно.

Безусловно, крепкие и любящие отношения важны не только потому, что они полезны, они важны сами по себе. Вот почему нам стоит задаваться вопросом, стоит ли ставить под угрозу такие отношения, чтобы добиться, чтобы ребенок не просыпался по ночам, или начал ходить на горшок, или ел более аккуратно за столом. Будут времена, когда нам придется настоять на своем, и дети будут на нас сердиться. Но прежде чем мы займемся жестким вмешательством, прежде чем сделаем ребенка несчастным, и, безусловно, прежде чем мы сделаем что-то, что может быть расценено, как условие для нашей любви, мы должны быть уверены, что это стоит подпорченных отношений.

#### 5. ИЗМЕНИТЕ СВОИ ВЗГЛЯДЫ, А НЕ ТОЛЬКО СВОИ ДЕЙСТВИЯ

Безусловные родители не просто ведут себя по-другому, например, избегают наказаний. Они и видят вещи по-другому. Когда ребенок делает что-то недопустимое, родители воспринимают это как нарушение, а нарушения естественным образом должны влечь за собой «последствия». Безусловные родители склонны видеть это как проблему, требующую решения, возможность научить, а не заставить ребенка страдать. Опять же, это не просто выбор, как реагировать, эти реакции возникают как результат того, что мы считаем, что произошло. Более того, видеть поведение ребенка как «возможность для обучения» как бы подталкивает нас включить ребенка в этот процесс решения проблемы, а это имеет гораздо больше шансов на успех.

#### 6. У-В-А-Ж-А-Й-Т-Е.

Часть того, что я включая в серьезное отношение к детям, это уважение. Я считаю, что все люди его достойны. Я предполагаю, что дети будут более склонны уважать других (включая вас, если они сами чувствуют, что их уважают). Многие родители, которые безусловное любят своих

детей, ведут себя по отношению к ним не слишком уважительно. Некоторые звучат фальшиво или саркастически. Они списывают со счетов просьбы детей, не обращают внимания на их гнев, высмеивают их страхи. Они перебивают детей, как бы в жизни не поступили ни с одним взрослым, но сходят с ума, когда дети перебивают их. Они могут также говорить о детях принижающее: «ну, она просто строит из себя примадонну», «просто не обращайте внимание, когда он так себя ведет».

Обращаться с детьми уважительно означает приложить усилие и не совершать подобных действий, но также означает понимание, что дети в некоторых ситуациях знают лучше нас, и я имею в виду не только знания, какие динозавры были травоядными. Как хорошо сказал Томас Гордон: «Дети зачастую знают лучше родителей, когда они голодны или хотят спать, знают качества своих друзей, знают свои цели и амбиции, как к ним относятся их учителя, потребности их тела, кого они любят, и кого нет, что они ценят, а что нет». В любом случае, мы не можем всегда считать, что только потому что мы взрослее, мы понимаем во внутреннем мире детей больше, чем они сами.

Поэтому говорить ребенку, что он переживает или чувствует – неуважительно – например, реагировать на гневное заявление, что она ненавидит своего брата восклицанием: «Зачем ты так говоришь?! Конечно же ты его любишь!». Кроме того, что ситуации это не помогает, такой ответ может быть вполне истолкован как обусловленное принятие. Ребенок научится считать, что его чувства не важны, что плохо, что она их испытывает, и что ее любят только если ее сердят вещи, на которые мама позволяет сердиться.

## 7. БУДЬТЕ ИСКРЕННИ

Некоторых обвиняют в том, что они пытаются быть ребенку другом, а не родителем. Я соглашусь, что путать эти две роли не стоит. Но несмотря на то, что мы должны быть для ребенка нечто большим, чем приятели, мы не должны перестать быть людьми. Мы не должны прятаться за ролью Отца и Матери до такой степени, что вся человеческая составляющая (и наша человеческая связь с детьми) исчезает.

Я не говорю, что нам стоит делиться всеми интимными подробностями нашей жизни с детьми. Некоторые вещи не стоит им говорить, пока они не подрастут, а некоторые не стоит говорить никогда. Но есть некоторая степень искренности, которой не хватает в том, как зачастую родители ведут себя с детьми, и эта нехватка остро ощущается, даже если дети не могут точно сказать, чего именно не хватает, или что не совсем так в их отношениях.

У реальных людей есть собственные нужды, увлечения, нелюбимые вещи. Дети должны это знать. Реальные люди иногда нервничают, отвлекаются, устают. Они не всегда знают, как поступить. Иногда они говорят, не подумав, а потом об этом сожалеют. Не стоит притворяться более знающими, чем мы есть. И когда мы совершаем ошибку, мы должны это признать: «Понимаешь, милая, я тут подумал о том, что я сказал вчера вечером, и мне кажется, я был неправ». Мой совет – извиняйтесь перед ребенком за что-нибудь дважды в месяц. Почему дважды? Не знаю. Мне

кажется это число подходящим (почти все книги, дающие конкретные советы так же малообоснованны. По крайней мере, я это признаю.)

Есть две причины для извинений. Во-первых, это дает сильнейший урок. Я говорил раньше, что нет никакой необходимости заставлять детей говорить «извините», когда они этого не чувствуют. Гораздо более эффективный путь – это ПОКАЗАТЬ им, как это делается. Во-вторых, извинения снимает вас с пьедестала идеального родителя и напоминает им, что и вы можете ошибаться. Более того, это показывает им, что вполне возможно признать (себе и другим), что мы совершаем ошибки, и иногда мы виноваты, не теряя лица и не чувствуя своей неадекватности.

Причины, по которым извиняться так важно – те же самые, по которым большинство родителей не извиняется. В конце концов стоять на пьедестале, в позиции окончательной и несомненной власти – очень спокойно. Сказать «прости», значит показать свою уязвимость, а это нелегко для большинства из нас – в частности из-за острейшей уязвимости, которую мы пережили сами в детстве.

Более того, многие родители боятся, что открытость с детьми, позволяющая развить искренние, теплые отношения, компрометирует их способность контролировать детей. Большинство причин обусловленного родительского отношения можно отследить к тому факту, что когда эти две цели сталкиваются, контроль обычно предпочитают близости. Это можно заметить даже в малозаметных деталях, как родители дистанцируются от детей, например, говоря о себе в третьем лице существенно позже, чем ребенок усвоил местоимения «я» и «ты».

Дети все равно будут на нас равняться, даже если мы откровенно говорим о границах собственных возможностей, даже если говорим с ними от чистого сердца, и даже если они будут видеть, что, несмотря на все привилегии и всю мудрость, которую дает статус взрослого, мы по-прежнему – просто люди, ищущие свой путь в этом мире, пытающиеся поступить правильно, найти баланс между интересами других, продолжать учиться – такие же, как они. Более того, чем более реальны мы с ними, тем более они склонны будут испытывать к нам реальное уважение.

## 8. ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ, СПРАШИВАЙТЕ БОЛЬШЕ.

Диктовать детям (даже достаточно милым способом) – намного менее продуктивно, чем узнавать о возражениях, мыслях и идеях от них. Если разговор с детьми о том, что они не так сделали не приносит результатов – то дело не в том, что требуется какая-то более жесткая форма дисциплины. Это потому, что говорили в основном мы. Мы были так заняты тем, чтобы они поняли нашу точку зрения, что не услышали их. Хороший родитель – это функция слушателя, а не разъяснителя.

Как написал мне один отец из Онтарио о случае, когда его четырехлетняя дочь принесла из школы целую сумку гостинцев.

Она разбросала их на полу и устроила страшный беспорядок, я попросил

убрать их обратно в сумку и поставить на стол. Она отказалась. Моей первой реакцией было ощущение, что она бросает мне вызов. Она «не подчинилась» мне, а за этим должно было последовать наказание. Иначе в будущем она меня бы никогда не стала слушать. Вместо этого я спросил ее: «почему ты не хочешь их убрать?». Она ответила: «Потому что я хочу их поесть». Проблема решилась сама собой. Все, что мне оставалось – это сказать: «Ты так же можешь их поесть из сумки, просто убери их с пола». Она немедленно собрала их в сумку и поставила на стол.

Как правило, нашим первым приоритетом будет понять источник проблемы, понять потребность ребенка. Например, 2-3 летние дети часто делают все наперекор, так как они проходят трудный период трансформации из младенца в личность. Они борются с притяжением свободы и независимости, с возможностью делать новые вещи, одновременно пытаются разобраться в неприятных преградах и ограничениях на свободное выражение их воли. Они хотят больше автономии, чем им дается – иногда больше, чем им нужно. Они также боятся отделения и конфликта с родителями. И меньше всего на этом трудном пути им нужен родитель, который больше всего озабочен границами и контролем.

Иногда причинами трудного поведения являются конкретные ситуации конкретного ребенка. Если дети слишком малы, чтобы объяснить, – и зачастую, чтобы понять самим – эти причины, мы должны сами сложить воедино все детали и попытаться понять, что происходит. Когда мой сын стал очень капризным и нервным на третьем году жизни, мы понимали, что, скорее всего, это связано с уходом няни, которая была с ним с детства. Он не только явно скучал по ней, но, возможно, на каком-то уровне боялся, что папа и мама тоже могут в один прекрасный день просто исчезнуть. Требовать от него перестать капризничать было бы безрезультатным и оскорбляющим.

Когда дети вырастают настолько, что могут высказать нам, когда они несчастны или злы, вопрос уже стоит, чувствуют ли они себя в достаточной безопасности для этого. Наша задача – создать чувство безопасности, выслушивать, не осуждая, и добиться того, чтобы им не досталось за то, что они сделали или чувствуют. Я говорю это не оттого, что я релятивист, и верю, что все сделанное людьми должно судиться равно. Я говорю это, потому что я прагматик, и понимаю, что чтобы решить проблему, надо знать ее источник, а люди, боящиеся осуждения менее склонны говорить открыто, а значит, сложнее получить информацию об источнике проблемы, чтобы ее решить. Вот почему взять за кредо «говори меньше, спрашивай больше» – это хороший совет, чтобы не только стать лучшим родителем, но и лучшим мужем, другом, руководителем или учителем.

С другой стороны, не все типы вопросов одинаково продуктивны. Риторические вопросы, не требующие задуматься, по меньшей мере бесполезны «Почему ты не можешь смотреть на людей, когда с тобой разговаривают?». Еще хуже вопросы, в которых есть единственный правильный ответ, и задача не в том, чтобы ребенок задумался, а в том, чтобы угадал верный ответ. «Что нужно сказать сестре, если ты в нее врезался?»

Предложив короткий список вопросов, «которые никуда не ведут», один из авторов книг Барбара Колорозо предлагает, прежде чем задать вопрос ребенку, задать себе вопрос «зачем вы это спрашиваете?». Откровенность касательно наших мотивов может помочь разобраться, что стоит спрашивать. Намек: именно когда вы до конца не уверены, что скажет ребенок, и когда готовы услышать что-то отличное от заготовленного ответа, именно тогда вопросы полезны.

Иногда стоит воздержаться и от слов, и от вопросов. Зачастую мы, как родители, совершаем ошибку, именно потому что чувствуем обязанность что-то сказать, в то время как лучшим советом будет помолчать. «Иногда, когда ребенок очень грустен», – говорит психолог Алисия Либерман, «только быть рядом и молчать – будет уважительным к переживанию ребенка. Объятия (если ребенок позволяет) могут передать чувства лучше слов. Более того, говорить в таких ситуациях, это неверно пользоваться языком. Время для слов наступит позже».

Естественно, нет рецепта – когда молчать, а когда говорить. Иногда мы, пытаясь справиться с яростью, грустью или тем или иным поведением ребенка мы говорим слишком много, иногда – слишком мало, но чаще всего – говоря так, как не следует в данной ситуации. В общем же смысле рецепт говорить меньше и спрашивать больше будет неплохим ориентиром, особенно если мы применяем его так, что это помогает нам быть более чуткими и поддерживающими родителями.

#### 9. ПОМНИТЕ ОБ ИХ ВОЗРАСТЕ

Любой совет, из этой книги или из любых других будет применяться по-разному, в зависимости от возраста ребенка, наши методики воспитания должны расти, как растут дети. Например, когда младенец плачет, потому что вы отобрали у него что-то опасное, с чем он намерился поиграть, его совершенно нормально отвлечь другой игрушкой. Но отвлечение более взрослого ребенка неэффективно и оскорбительно, так же, как если бы вы жаловались своему мужу по поводу чего-то, что вас беспокоит, а он попытался бы сменить тему.

Контролирующие родители, как я уже сказал, чаще всего налагают на детей неоправданно высокие ожидания, частично потому, что они не понимают, насколько эти ожидания нереальны. Они могут, например, наказать двухлетнего ребенка за то, что он не сделал то, что пообещал, или требовать, чтобы дошкольник сидел тихо в течение долгого семейного ужина. Реальность заключается в том, что маленькие дети не могут пока понять обязательства, вытекающие из обещания, и считать их ответственными за это, пользуясь терминологией воспитателей, «не соответствует уровню развития». Так же нереально ожидать от детей усидчивости. Для них нормально крутиться, бегать, шуметь, забывать выключать игрушки, и срываться из-за мельчайших перемен в их окружении. Наши ожидания должны соответствовать тому, на что дети способны.

#### 10. ПОДОЗРЕВАЙТЕ ЗА ДЕТЬМИ ЛУЧШИЙ МОТИВ, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ФАКТАМ.

Эта фраза писателя Нела Ноддингса – один из наиболее мудрых советов, которые я когда-либо слышал. Она проистекает из двух фактов: Первый: Мы никогда не знаем наверняка, почему ребенок поступил так, а не иначе. Второй: Наши убеждения касательно причин поступка могут превратиться в пророчество. Если мы предположим, что какой-то неблагоприятный поступок был мотивирован дурным намерением ребенка вызвать неприятности и посмотреть, что сойдет ему с рук – или если мы считаем, что он прирожденный хулиган – он может стать именно тем, чего мы боимся. Дети строят теории касательно собственных мотивов частично на основании того, что мы считаем их мотивами, а потом поступают в соответствии с этим: «Вы думаете, я просто дрянной и меня нужно все время одергивать? Прекрасно. Так и поступим».

Иногда на своих семинарах я прошу участников вспомнить инцидент из детства, когда они совершили что-то нехорошее, или их обвинили в этом. Я прошу их вспомнить как можно больше деталей, с этим связанных, что им сказали или с ними сделали взрослые, и что в результате получилось. Меня всегда поражает, насколько ярки эти воспоминания, как будто события произошли десятки дней, а не лет назад. Такое упражнение служит напоминанием, как наказание ощущается с точки зрения ребенка, сколько вреда оно приносит и сколь мало хорошего. Но меня так же поражает, как часто такие истории касаются случаев, когда у родителя или учителя не было достаточно знаний или фактов, но они поспешили обвинить, хотя это и не было правдой. Это хороший урок, и о нем стоит помнить, хотя бы потому, что мы не хотим, чтобы наши дети однажды рассказывали на семинаре истории о нас.

Даже когда родители не говорят вслух, что ребенок ведет себя так, потому что он плохой, глупый или агрессивный, важно думать ли они так. Важны не только те эпитеты, которые мы произносим, но и те, которые рождаются у нас в голове. Может, мы не скажем ни одного недоброго слова о ребенке, наше мнение о них неизменно повлияет на то, как мы к ним отнесемся. И чем более негативно это мнение, тем более мы склонны контролировать их без необходимости.

Хорошие новости заключаются в том, что мы можем создать «непорочный круг» взамен порочного. Если у нас нет доказательств обратного, почему бы не предположить наиболее невинное объяснение произошедшего. Возможно то, что выглядело намеренной агрессией, было всего лишь случайностью. А то, что мы посчитали кражей, ей не являлось. Мы можем помочь детям выработать хорошие ценности обращаясь с ними так, как будто эти ценности уже ими двигают. Они научатся верить в лучшее в себе, и оправдать наше доверие.

Наиболее явный случай такого подхода к мотивации связан с незрелостью. Озорство может часто быть объяснено отсутствием помощи и навыков, невинной жадностью познания, неспособностью знать, что произойдет, если с этой штукой сделать то-то. И когда родители выкрикивают детям гневный риторический вопрос: «С какой стати ты это сделал? Ты что, тупой?» – я всегда представляю, что ребенок отвечает: «Нет, я не тупой. Мне три года!». Точно так же, может быть вы устали поднимать ложку с пола

в надцатый раз, важно понимать, что годовалый ребенок ее бросает, потому что в этом возрасте детям нравится бросать вещи, а не потому, что она «пробует границы», и уж точно не потому, что хочет испортить маме настроение. Только потому, что поведение ребенка имеет негативный эффект на вас, не значит, что таковым было его намерение.

Так каким же образом запустить «непорочный круг»? Представьте мальчика 5 лет, который поднял большой камень, и собирается его бросить. «Учитель, который находился рядом, сказал обыденно: «Одолжи мне камень на секунду», и продемонстрировал, прикоснувшись к голове ребенка, как камень мог бы ударить его одноклассника. Потом он вернул камень ребенку со словами «неси его аккуратно». После этого случая, который произошел в японской школе, Кэтрин Льюис, специалист в раннем образовании, отмечает, как она была удивлена, что учитель «не сказал ребенку положить камень, ни подразумевал, что ребенок намерен его бросить». Вместо этого учитель

подразумевал, что проблема была в информированности – что мальчик не подумал о том, как камень может причинить вред окружающим. Действия учителя так же предполагали, что мальчик способен к самоконтролю, ведь учитель вернул ему камень. Для сравнения, если бы учитель забрал камень или наказал мальчика, мальчик бы вынес, что доверять ему не следует или что он не способен к самоконтролю, он мог бы сделать вывод, что наказание – это причина, по которой нельзя бросать камни, а вовсе не опасность для окружающих.

Льюис признает, что «если бы мальчик был трудный подросток 12 лет, который действительно бы намеревался ударить одноклассника, и учитель вернул ему камень, он бы мог посчитать учителя дураком. Точно так же, будет лицемерием посчитать, что ребенок, только что нарочно ударивший кого-то не хотел причинить вреда. Вот почему лозунг Ноттингса предлагает подозревать за детьми лучший мотив, соответствующий фактам. Но есть масса случаев, когда фактов мы не знаем, поэтому нам стоит истолковать сомнения в пользу ребенка.

Особенно этот совет важен по отношению к маленьким детям, чье непослушание в большинстве случаев всего лишь атрибут их возраста (в коем случае наше предположение лучшего мотива скорее всего окажется верным), и чье ощущение себя все еще не сформировалось (и наши мнения о них, позитивные или негативные, влияют на них больше). Но даже и с более старшими детьми первой реакцией должно быть не обвинение: «ну наверное ты что-то сделал, что его разозлил». Напротив, нам стоит посочувствовать и понять, почему ребенок поступил именно так.

#### 11. НЕ ДЕРЖИТЕСЬ ЗА СВОИ «НЕТ» БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ

Мнение, что нынешние родители недостаточно часто говорят своим детям «нет» – это часть более широкого общественного убеждения, что повсюду правит вседозволенность, что дети избалованы, потому что взрослые недостаточно их контролируют. Я уже обсуждал эту идею, но имеет смысл упомянуть о конкретном случае жесткого запрета.

Реальность заключена в том, что большинство родителей постоянно говорит «нет». Согласно массе исследований, особенно маленьким детям постоянно запрещают делать то, что им хочется, и настаивают, чтобы они делали то, что им не хочется, практически каждые несколько минут. (Если не верите, попробуйте записать, что происходит у вас дома в течение дня). Естественно, ни один ответственный родитель не может избежать запретов. Но стоит спросить, не злоупотребляем ли мы.

Когда речь идет о безопасности, мы должны вмешаться, вне зависимости от того, сколько негатива это вызовет. Но даже здесь все не так однозначно. В соответствии с необходимостью соотносить с возрастом ребенка, важно помнить, что дети научаются лучше себя контролировать и лучше предвидеть опасности по мере взросления (естественно, они скорее разовьют в себе эти способности, если их поддерживать, уважать и доверять). Это означает, что многие запреты становятся все менее необходимы и более ограничивающи. Потом, естественно, встает вопрос о том, КАК мы вмешиваемся, когда чувствуем такую необходимость: мягко или грубо? С пониманием или без уважения? С объяснением или без?

Даже когда дети малы, можно поспорить, представляет ли реальную опасность то, что они намеревались сделать. Часто мы говорим об опасности только, чтобы скрыть иные причины. Мы можем запрещать им делать вполне безобидные вещи, или автоматически отказывать, когда они предлагают что-то необычное. Часто мы запрещаем ребенку что-то просто потому, что нам это неудобно. Дошкольник хочет начать рисовать огромную картину, и вы знаете, что он все испачкает и не сможет сам убрать. Оправданно ли наше «нет»? Ваш шестилетний сын хочет начать длинную ролевою игру, где вам отведено быть каким-то животным. У вас нет ничего срочного, но вам надоели эти игры, и вы бы предпочли, чтобы он поиграл сам. Ваша десятилетняя дочь просит принести ей яблоко, пока смотрит телевизор. Это разумная просьба, позволяющая вам показать пример, как мы делаем друг другу приятное, или нужно настоять, чтобы она сходила сама? И раз уж мы об этом говорим, может ребенок спать на полу? Или сидеть спиной в своем стуле за ужином?

Это не случаи, когда речь идет о нуждах ребенка. Это их желания, и поэтому правильную реакцию родителя заранее определить нельзя. Тем не менее, моя рекомендация – говорить «да» по возможности часто. Это должно быть ответом по умолчанию, то есть таким, чтобы вам нужна достойная причина не разрешить что-то или запретить что-то. Конечно, это вызывает вопрос, что является такой достойной причиной, но это разумный подход к проблеме, особенно если у нас уже есть привычка отказывать в большинстве просьб (чуть позже я поговорю о поиске совместных решений как альтернативе разрешения).

Когда я говорю, что нам не стоит говорить «нет» слишком часто или без необходимости, я не говорю, что наши нужды и наши желания не имеют никакой ценности. Безусловно, имеют. Но не настолько высокую, чтобы мы по умолчанию одергивали и ограничивали детей, запрещали им пробовать и исследовать. Если серьезно, собственно растить детей – чертовски неудобно, особенно если хочется делать это хорошо. Если вы не готовы

отказаться от части своего свободного времени, если хотите, чтобы ваш дом оставался чистым и тихим, возможно, вам стоит завести рыбку.

Некоторые родители считают, что лишения хороши сами по себе: «Дети должны привыкнуть разочаровываться, им стоит уяснить, что не все в жизни они получают на блюдечке». Кажется, что иногда этим принципом рационализируются «нет», и кажется, это предпочтительный принцип. Любой, кто рассмотрит это заявление серьезно, вынужден будет заметить, как часто дети переживают разочарование даже в семьях, где родители принципиально стараются говорить «да». У ребенка есть тысячи возможностей понять, что такое ограничения, и столкнуться с фактом, что все получить нельзя. Ему вовсе не нужно, чтобы родители прибавляли таких случаев, говоря «нет» там, где можно сказать «да». К тому же, что лучше готовит детей к трудностям мира, чем переживание радости и успеха. Люди не научаются справляться с несчастьем лучше, если их нарочно делали несчастными в детстве.

Кроме того, что маленькие дети смогут почувствовать себя уверенными в себе, наслаждаться познанием мира и пробовать новые возможности (даже когда не все получается так, как хотелось), есть чисто практическая причина ограничить количество «нет». Чертовски сложно следить за соблюдением бесконечной череды запретов. Это создает дилемму: С одной стороны, в конце концов мы можем почувствовать, что проще уж им разрешить. Что в свою очередь приводит к тому, что когда нам действительно нужно запретить, нас не воспримут всерьез. С другой стороны, мы можем отказаться пересматривать свои запреты, и проводить уйму времени в состоянии конфронтации, что крайне неприятно для всех. Поэтому мой совет: выбирайте себе поле битвы.

Конечно, дело не в арифметическом числе раз, сколько мы говорим «нет» или «да». Каждый из ответов может быть неумен в конкретной ситуации. Также, как родитель может впасть в привычку отказывать во всех просьбах, также легко можно привыкнуть со всем соглашаться: «А, черт с тобой, ешь свои конфеты!». Иногда мы соглашаемся из лени, проще позволить, особенно, если мы чувствуем себя беспомощными, потерянными, и недовольными тем, как мы справляемся с просьбами детей, которым зачастую нет конца.

Важна причина наших решений, и та степень, в которой мы готовы поддержать выбор ребенка, помочь разъяснениями, поддержать их – все это гораздо сложнее, чем просто сказать «нет» или «да». То, о чем я говорю, можно назвать «внимательное воспитание», в противоположность родительскому автопилоту. Оно требует огромных запасов внимания и терпения, и иногда спрашивает нас о том, как растили нас самих.

Естественно, мы не можем реагировать на каждый запрос и продумывать последствия каждого ответа, особенно когда мы и так перегружены. Но даже если мы не можем это делать постоянно, нам стоит пытаться делать это как можно больше. Суммируя: Не говорите «нет», если на то нет действительно веской причины. И постарайтесь иметь причины для всего, что вы говорите.

## 12. БУДЬТЕ ГИБКИ

Глупая последовательность – это флаг неэффективного воспитания. Отмените правила по особым случаям, периодически забывайте о том, что пора спать, отмените запрет на еду на диване в определенных обстоятельствах. Объясните детям, что то, что вы делаете – это исключение, то, что не стоит ожидать всегда, но не давайте страху создать прецедент лишить вас права быть спонтанным и гибким.

То же самое относится к тому, как вы реагируете на «плохое поведение». Каждое действие можно понять в контексте, как результат конкретной ситуации и конкретный причин и условий. Нужно делать скидку на то, что у ребенка не задался день, и на возможность, что ВЫ сегодня менее терпимы. Помните также о том, что дети, чаще всего жалующиеся на негибкость – и которые звучат совсем как адвокаты в суде, приводя бесчисленное количество объяснений и отговорок – это дети тех родителей, которые используют наказания. И напротив, удивительно, насколько все менее раздражаются и встают в защитную стойку, и насколько меньше стоит беспокоиться о «универсальной справедливости» (когда случается это, наш ответ должен быть таким-то), когда мы думаем о произошедшем, как о проблеме, требующей решения, а не нарушении, требующем наказания. Отсутствие практики наказания так же позволяет родителям более свободно и индивидуально подходить к каждому ребенку, если их больше, чем один, не рискуя быть обвиненными в фаворитизме. Равное отношение к детям не всегда значит одинаковое отношение, и гораздо проще быть гибким, если ты не занят решением, какое наказание применить.

Я согласен с большинством специалистов, что дети чувствуют себя лучше, когда в их жизни есть определенная степень предсказуемости. Но достаточно легко в этом переборщить – или, говоря точнее, поставить предсказуемость выше остальных потребностей, которые у детей никто не отменял. Нет никакой ценности в окружении, которое предсказуемо неприятно, как например в семье, где дети могут наверняка рассчитывать на гиперконтроль, отсутствие уважения, или только обусловленную любовь. Суть не в том, что дети должны знать, чего им ожидать, а в том, имеет ли смысл то, что они ожидают.

И, наконец, кроме разных ситуаций и разных детей, есть также момент разных родителей. Чаще всего у мамы и папы разнится чаша терпения или нормы допустимости нездоровой еды, или несоблюдения режима, и дети быстро соображают, к кому стоит обратиться в каждой из ситуаций. Опять же, с последовательностью, о которой говорят все книги по воспитанию детей, и здесь легко переборщить. Мы можем назвать это «единый фронт», однако, как заметила Алиса Миллер, ребенок может чувствовать, что два великана объединились против него. Детям полезно видеть, что взрослые могут расходиться во мнениях, это лишний раз подчеркивает, что мы – живые люди. Это также позволяет им видеть, как люди могут разрешать несогласия с уважением – или, просто терпеливо переносить их. Эти важные уроки не будут усвоены, если родители чувствуют необходимость занять одинаковую позицию по всем вопросам, я уж не говорю о скрытой неискренности такого подхода.

### 13. НЕ СПЕШИТЕ.

Раньше я давал такой совет родителям маленьких детей в шутку. Естественно, мы не всегда в состоянии контролировать, как идет наш день, и лишнее время у нас не всегда есть. Но я стал более серьезно относиться к этому вопросу, и обращать внимание на то, что стоит сделать все возможное, и как можно чаще, чтобы избежать ситуаций, где мы вынуждены использовать принуждение. Родители становятся более контролирующими, когда время поджимает, точно так же, как и на людях. Комбинация двух этих условий – убийственна.

Когда у вас найдется спокойная минутка, присядьте (с вашим мужем или женой, если они есть), и подумайте, где можно изменить ваш режим, чтобы избежать необходимости торопить ребенка. А что, если мы будем вставать на 15 минут пораньше? А по магазинам поедем в субботу? А купаться будем в другое время? Иногда избежать спешки легче, чем мы думаем, а тем самым мы подарим детям не чувствовать, что их торопят, чтобы они могли наслаждаться детством.

Еще одна выгода: пересмотр режима дает вам редкую возможность «взять ожиданием» ребенка, который сопротивляется или отказывается, вместо применения угроз. Если он отказывается делать что-то, что по вашему мнению должно быть сделано, вы можете сказать «Прости милый, но куртку нам придется надеть. На улице холодно и идти нам далеко. Но если ты хочешь подождать минутку, ничего страшного. Скажи мне, когда будешь готов» (я ловлю себя на том, что часто использую это предложение). Если вы ослабите хватку и дадите детям немного времени, обычно они соглашаются. Помните, однако, что хотя вы и даете детям выбор времени, вы все равно применяете свою волю, и поэтому пользоваться этой техникой постоянно не стоит. В соответствии со вторым принципом этой главы, настаивать на подчинении стоит только хорошо подумав, является ли ваше требование необсуждаемым, и почему.

Даже в ситуациях, когда мы немного торопимся, полезно не размениваться на мелочи. Торопить маленького ребенка – глупое занятие, поэтому иногда проще потратить немного времени сейчас, чтобы сэкономить его потом. Мой двухлетний сын однажды заснул по пути в супермаркет. Если бы я его полусонного засунул в тележку и отправился бродить между полками, он бы был совершенно разбит (а потом, естественно, и я). Вместо этого я медленно его разбудил, а потом посидел с ним тихо в машине (хотя у меня было совсем мало времени), рассказывая ему о том, что ему могло бы быть интересно – то есть помог ему проснуться постепенно. Мы умудрились завершить покупки быстро и без проблем.

Есть более общая идея за всеми этими примерами: вместо того, чтобы пытаться менять поведение ребенка, иногда проще поменять обстановку. Это касается и времени, и пространства. Закрытые ворота удержат ребенка от выбегания на улицу гораздо эффективней, чем страх наказания или убеждения. Говоря в общем, делайте, что можете, чтобы избежать проблемы. Если вы ожидаете, что ребенку будет трудно сидеть спокойно

(например, в ресторане), возьмите с собой книжки, игрушки и тому подобное, а не нагружайте его бременем хорошего поведения.

И заканчивая, не могу удержаться, чтобы не сказать о еще одной стороне фразы «не спешите». Подумайте о ней, как о напоминании замедлиться и наслаждаться временем с ребенком. Когда родился наш первый ребенок, мы поклялись бросить грязным подгузником в следующего, кто сообщит нам, что «они растут так быстро». Да, да, как же, – сказали мы.

Но это так.

## ГЛАВА 8

### ЛЮБОВЬ БЕЗ УСЛОВИЙ

Безусловное принятие может быть желаемо, но возможно ли оно? Прежде чем ответить на этот критический вопрос, давайте проясним, что мы спрашиваем. Вопрос не в том, могут ли люди принимать себе без условий – то есть бывает ли действительно безусловная самооценка. Мы хотим знать, реалистично ли ожидать, что мы сможем принимать и любить своих детей такими, какие они есть, без условий.

Здесь я думаю ответ будет положительный. Многие родители именно так чувствуют. Но возможно ли ежедневно вести себя с детьми так, чтобы они никогда не сомневались в нашей любви? Помня о том, что периодически мы вынуждены их расстраивать, говоря «нет», что иногда мы становимся нетерпимыми и сердимся на них, а детям часто сложно различать временные настроения и постоянные чувства. Можем ли мы сделать так, что они всегда чувствовали себя любимыми безусловно?

Скорее всего нет. Но наша задача – приблизиться к идеалу как можно ближе. В конце концов полное счастье тоже невозможно, оно, как сказал один писатель, «является воображаемым состоянием, которое по мнению взрослых есть у детей, и по мнению детей есть у взрослых». Но это не останавливает, да и не должно останавливать нас в попытках быть счастливее. То же касается доброты, мудрости и других качеств, которые не могут достичь идеала.

Тот факт, что столько родителей готовы принимать своих детей только на определенных условиях, не делает такой подход менее вредным или более приемлемым. И напомню, мы не говорим о баловании детей или о воспитании во вседозволенности. Безусловные родители играют активную роль в жизни своих детей, оберегая их и помогая им отличать хорошее от плохого. Говоря кратко, вопрос не в том, должны ли мы постараться быть более безусловными, и не в том, можем ли мы это сделать. Только потому, что всегда можно быть лучше, не значит, что мы не можем быть лучше, чем сейчас. Мы можем и должны. Вопрос в том, как.

### БЕЗУСЛОВНОСТЬ

Первый шаг – просто помнить о самой проблеме безусловности. Чем больше мы об этом думаем, оцениваем, можно ли расценить то, что мы говорим и делаем с нашими детьми как «любовь при условиях» (и если да, то почему), тем больше шансов, что мы изменимся. Представьте родителя, который рассказывает следующее: «Мы все пытались решить, что нам делать с нашим сыном, который прокричал что-то грубое и захлопнул дверь, когда я попросил его убраться в комнате. Нужно ли дать ему время остыть? Насколько твердыми мы должны быть? Я раньше никогда об этом не думал, но сейчас я задумался, оставит ли то, что мы хотим сделать у него чувство, что мы его не любим, когда он сердится». Я хочу сказать, что сам факт обдумывания – это уже шаг в правильном направлении, вне зависимости от того, как родитель в конце концов решит поступить.

Во-вторых, нам нужно выработать привычку спрашивать себя очень конкретный вопрос: «Если бы то, что я только что сказал своему ребенку, сказали мне – или что я сделал было сделано по отношению ко мне – чувствовал бы я себя безусловно любимым?». Такое воображаемый обмен местами несложно осуществить, но регулярное упражнение приведет к настоящей трансформации.

Когда мы отвечаем на этот вопрос «нет», это ставит нас перед необходимостью действовать. Мы можем заключить, что больше так делать не будем. Мы можем почувствовать необходимость извиниться. Но если мы не задаем вопрос, то нам легко продолжать оправдывать собственные действия. Многие родители, понимая, что их слова или действия имеют негативный эффект, могут сказать себе, что ребенок просто слишком чувствительно все воспринимает. Но когда мы спросим себя «А как бы я чувствовал себя?», нам сложнее найти себе оправдание.

Как только ребенок родился, нам пора подумать о стиле воспитания, и в особенности о нашей реакции, когда что-то пойдет не так. Будет ли младенец чувствовать себя нужным и любимым, даже когда он плачет много часов и не успокаивается, когда немедленно испачкает подгузник, который вы только что сменили, когда «плохо спит»? Многие очень быстро научаются быть нежными и поддерживающими только когда с ребенком легко. Но безусловная любовь важнее всего, когда трудно.

По мере взросления дети начинают испытывать наше терпение все новыми способами. Они говорят злые вещи. Они отвратительно себя ведут. Они делают именно то, что мы только что сказали им не делать, что особенно приводит в ярость родителей, которые, в силу собственных психологических особенностей, требуют абсолютного подчинения. Они демонстративно предпочитают одного родителя другому, а это не самое приятное, когда вы этот другой. Они понимают, где мы особенно уязвимы, и используют это в своих целях. И несмотря на все это, мы должны не только продолжать их принимать и любить, мы должны делать так, чтобы ОНИ знали, что мы принимаем и любим их.

Иными словами, иногда нам нужно доносить до них, что мы их любим, даже если мы не в восторге от того, что они делают. Однако эта рекомендация проводить различие зачастую используется слишком пространно. Настолько

пространно, что зачастую и родителю, не говоря уж о ребенке, трудно понять суть сказанного. «Мы любим тебя, но не то, как ты себя ведешь» звучит особенно неубедительно, если очень небольшое из того, что делает ребенок, встречает нашу радостную реакцию. «Что это за непонятное «я», которое вы говорите, что любите», может подумать ребенок, «если все, что я слышу, это негодование?». Как сказал Томас Гордон, «родители, которым не нравится большая часть того, что делает ребенок, рано или поздно возрастят в ребенке глубокое чувство, что он сам не может нравиться». И эта ситуация не меняется от того, что родители вспомнили добавить успокаивающим тоном, «мы любим тебя, дорогой, мы просто ненавидим почти все, что ты делаешь».

По минимуму, нужно понять, что словесное утешение – это не индульгенция наказаниям и контролю. Манипулирование все равно плохо, и все равно доносит только условную любовь, даже если мы периодически бормочем волшебные слова.

#### ЧТО МИНИМИЗИРОВАТЬ

Так что же нам делать, когда дети ведут себя неприемлемо. Когда нам не нравится то, что они сделали, и мы хотим, чтобы они об этом знали, наша реакция должна включать в себя большее широкую картину – в частности, необходимость того, чтобы они чувствовали себя любимыми, и достойными любви. Главное – не залезать в обусловленное воспитание. И вот как:

#### ОГРАНИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАМЕЧАНИЙ

Прикусите язык и проглотите большую часть возражений. Хотя бы потому, что частая негативная реакция непродуктивна. Если дети почувствуют, что нам сложно угодить, они перестанут пытаться. Выбирать более тщательно, против чего мы возражаем и что запрещаем, делает наше «нет» гораздо более весомым для тех случаев, когда мы должны его сказать. Но главное то, что переизбыток критики и замечаний заставит ребенка чувствовать себя никчемным.

#### ОГРАНИЧЬТЕ ПОЛЕ КАЖДОГО ЗАМЕЧАНИЯ

Говорите о том, что неправильно в конкретном действии («Твой голос был очень недобрый, когда ты говорил с сестрой»), а не распространяйте это на всего ребенка («ты ужасно грубо разговариваешь с людьми»).

#### ОГРАНИЧЬТЕ СИЛУ КАЖДОГО ЗАМЕЧАНИЯ

Вопрос даже не в том, сколько раз вы реагируете негативно, а в том, НАСКОЛЬКО вы негативны каждый раз. Будьте спокойны и мягки, насколько это возможно, но убедитесь, что вас поняли. Эмоции меняют многое, эффект того, что мы говорим, приумножается властью, которую имеет родитель. Даже когда кажется, что дети нас не слушают, они впитывают большую часть нашей негативной реакции – и более глубоко ее

переживают, чем нам кажется. Более того, мы можем добиться большего, когда не повышаем голос и не грубим. Подумайте не только о том, что вы говорите, но и языке жестов и тела, о выражении лица, тоне голоса. Все это может донести до ребенка гораздо больше нелюбви, чем вам хочется.

#### ИЩИТЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ КРИТИКЕ

Имеет смысл не только подкрутить звук пониже, говоря фигурально, но и переключиться на другую станцию. Когда дети ведут себя бездумно, агрессивно, вредничают, поищите в этом возможность научиться. Вместо «Да что с тобой такое? Я тебе что, не говорила, что так нельзя делать?», или, «Ты меня разочаровываешь, когда так поступаешь», – постарайтесь помочь ребенку понять последствия его действий, как это обижает других людей, как это осложняет им жизнь.

Прямые негативные оценки могут не быть необходимыми, если мы просто констатируем то, что видим («Джереми выглядел грустным, когда ты ему это сказал»), и задаем вопросы («В следующий раз, когда ты будешь рассержен, что бы ты мог сделать вместо того, чтобы толкаться?»). Это не гарантирует успеха, но это существенно повышает шансы, что у ребенка разовьется потребность поступать более разумно. И эти шансы еще вырастут, если вы пригласите его подумать вместе, как можно исправить, улучшить, починить, дать что-то взамен, убраться или извиниться, в зависимости от ситуации.

Это может звучать само собой разумеющимся, но иногда мы забываем, что когда дети поступают плохо, наша цель – не заставить их чувствовать себя плохо, и не заклеить какое-то поведение навсегда. Напротив, мы хотим повлиять на то, как они думают и чувствуют, помочь им стать людьми, которые НЕ ЗАХОТЯТ вести себя жестоко. И, конечно, вторая наша цель – избежать травмы для отношений с ними.

Один вполне конкретный путь, как удостовериться, что ваше вмешательство не несет в себе условного принятия – это постараться никогда не обижаться. Восклицание «Ты же мать (отец)!», обычно имеет подтекст – надави, покажи, кто тут главный, возьми бразды правления в свои руки. Но я использую эту фразу со значением – стоит стоять выше соблазна детской реакции око-за-око: «Ах так? Ну раз ты не будешь убираться, я тебе не дам десерт! Вот так тебе!». Многие книги как раз сподвигают родителей на такое поведение (естественно без «ах так?», и «вот так тебе!»). Если об этом подумать, то очевидно, насколько вредна такая реакция.

Я помню однажды мой двухлетний сын устал ждать, когда моя шестилетняя дочь закончит играть с игрушкой, которую ему хотелось получить. Он попытался отобрать ее, на что получил гневный отпор. После того, как она его оттолкнула и забрали игрушку обратно, она сказала: «А теперь я не хочу ему давать, потому что он хотел ее отобрать». Она хотела преподать ему урок, раз он поступил плохо, он должен потерять право очереди играть с игрушкой. Вопрос в том, хотим ли мы вести себя как шестилетние дети? Многие из приемов, считающихся дисциплинарными, по

сути являются ответом око-за-око, дающим нам просто удовлетворение от сведения счетов.

Роль родителя означает, что у вас есть некоторые обязанности, и их не всегда легко выполнить. Моя жена часто напоминает мне, особенно когда очередной ужин, который мы приготовили для детей, остался нетронутым, что все, что мы можем – это готовить питательную еду (учитывая насколько можно предпочтения детей) и надеяться на лучшее. Это не только все, что мы МОЖЕМ, это то, что мы ДОЛЖНЫ продолжать делать, вне зависимости от того, сколько таких ужинов окончит жизнь в мусорном ведре.

Так же и с безусловной любовью. Продолжайте давать ее, даже если кажется, что ваши усилия бесполезны и бесплодны. Иногда дети ведут себя так, что это ужасно напоминает лишение любви. Они могут рывкнуть «уходи!», «я тебя не люблю!», когда чувствуют себя брошенными или преданными, даже если нам вся проблема кажется не стоящей выеденного яйца. Но наша работа – оставаться спокойными, избегать такого же поведения, и понять, что это значит не больше, чем есть – единомоментный выброс раздражения. Они не перестали нас любить. Горько, но даже те дети, над которыми издеваются, продолжают любить своих мучителей. Никогда не стоит забывать, что мы не равны. Это не отношения между двумя взрослыми равных сил. Даже небольшой намек на лишение любви с нашей стороны имеет гораздо большее влияние, чем детское «ненавижу тебя!» имеет (или должно иметь) на нас.

#### ЧТО УВЕЛИЧИТЬ

Нам нужно делать меньше всего, что может сообщать ребенку об условности любви, и больше всего, что сообщит о ее безусловности. Первый вопрос здесь настолько очевиден, что большинство из нас не останавливаются, чтобы задуматься о нем: «Какое обычно у меня настроение, когда я с детьми?». Конечно, это не проблема для тех людей, чьи лучезарные улыбки никогда не меркнут вне зависимости от обстоятельств. Они могут провести целый день в доме, полным детей, и все равно реагировать терпеливо на каждую просьбу. А что насчет всех нас, кто реагирует на таких вечно счастливых родителей со смесью зависти и недоверия? Нельзя просто силой воли заставить себя стать более веселыми и терпеливыми людьми. Но мы можем, и должны, приложить усилия, чтобы быть насколько возможно позитивными со своими детьми.

Вместо того, чтобы рассматривать разницу в таланте или темпераменте как неизменяемую – некоторые просто родились такими, а некоторые другими – думаю полезнее думать о количестве усилий, которые должен приложить каждый из нас, чтобы достичь чего-то. Чувство пространства у моего брата позволяет ему найти дорогу, даже не смотря по сторонам. Мне же, с другой стороны, приходится тратить много усилий, чтобы не заблудиться. Именно поэтому я их и прилагаю, когда попадаю в незнакомое место.

То же касается и эмоционального состояния: родители, которые сами

по себе не очень веселые и легкие люди, имеют обязанность пытаться больше такими быть, по крайней мере рядом со своими детьми. Результаты таких усилий помогут определить, как эти дети будут чувствовать себя любимыми. Если наши дети знают, что мы рады их видеть, это первый шаг в сообщении им о нашей безусловной любви. Если, напротив, они часто чувствуют негативную оценку, исходящую от нас, кислое настроение (которое они могут некорректно интерпретировать как свою вину), закатывание глаз, глубокие вздохи раздражения – могут чувствоваться совсем не как безусловная любовь.

Самый больной вопрос, конечно же, это как нам продолжать доносить безусловную любовь даже тогда, когда дети продолжают вести себя неподобающе, и мы считаем, что намеренно (ведь мы им сто раз говорили!). Принято считать, что они «тестируют границы». Это очень популярная фраза в мире дисциплины, и обычно используется для того, чтобы оправдать установку еще более жестких границ, а иногда – для наказания. Но я подозреваю, что плохим поведением дети тестируют нечто совершенно иное – а именно, безусловность нашей любви. Может быть, они ведут себя неприемлемо, чтобы посмотреть, перестанем ли мы их принимать.

Ответом должен быть упрямый отказ заглатывать наживку. Мы должны успокоить их: «Что бы ты ни делал, как бы я не сердился, я никогда, никогда, никогда не перестану любить тебя». Сказать это столькими словами нелишне, но говорить прежде всего должны дела. Безусловные родители постоянно, и особенно в период конфликта, доносят до ребенка, насколько он важен и значим для них. Когда ребенок ведет себя не слишком хорошо, такие родители могут сказать, что это поведение – временно и не в стиле ребенка, оно не отражает того ребенка, которого они знают и любят (обратите внимание, что напоминание говорить о безусловности нашей любви сильно отличается от более привычных советов заменить замечания похвалами. Позитивные оценки не отменяют негативных оценок, потому что проблема в самих оценках).

Эти рекомендации – как и вся идея безусловного принятия – касается и образования тоже. Мэрилин Уотсон, психолог в области образования, учит учителей, как превратить школьный класс в интересующееся и чувствующее сообщество, и подчеркивает, насколько ученикам важно, что их понимают и им доверяют. Учитель вполне может объяснить, что какие-то действия неприемлемы, продолжая «заверять, на самом глубоком уровне, что он по-прежнему любит и беспокоиться о них, и не будет их наказывать или бросать, даже если они сделают что-то плохое». «Если мы хотим, чтобы наши ученики знали, что они нам не безразличны», суммирует она, «мы должны выражать свою любовь, не требуя, чтобы взамен они вели себя каким-то образом или показывали какие-то результаты. Дело не в том, что мы не требуем вести себя подобающе – мы требуем. Но наша любовь и беспокойство от этого не зависят».

Уотсон замечает, что такую позицию легче поддерживать, даже с агрессивными и жестокими детьми, помня о том, ПОЧЕМУ они ведут себя так. Суть в том, чтобы учитель думал, в чем нуждаются эти дети (эмоционально), и чего недополучают. Так учитель под броней

непослушного и озлобленного подростка увидит ранимого ребенка. Как и родители, учителя могут научиться рассматривать провокации, как способ ребенка проверить, сохранит ли родитель любовь к нему.

Один из учителей работал с особенно сложным учеником, и справился, сев с ним вместе и сказав ему: «Знаешь что? Ты мне очень, очень нравишься. Ты можешь продолжать так себя вести, но я не передумаю. Мне кажется, ты хочешь заставить меня не любить тебя, но ничего не выйдет. Я этого никогда не сделаю». Учитель добавил потом: «Вскоре после этого, хотя я не сказал бы, что немедленно, его разрушительное поведение начало затихать. Мораль в том, что безусловное принятие это не только то, чего все дети заслуживают, но и крайне эффективный путь помочь им стать лучше. (И, конечно же, важно, чтобы мы были искренни, когда заверяем ребенка, что любим его, чтобы ни случилось. Нет ничего хуже, чем пустое цитирование фразы из книги).

### ВМЕСТО УГРОЗ

Не легко прекратить делать вещи, которые неумышленно, и зачастую скрыто, доносят до детей идею, что нашу любовь они должны заслужить. Как ни удивительно, но многим родителям оказывается сложнее отказаться от методик более прямолинейных и жестких, которые используют любовь как инструмент, чтобы заставить детей подчиняться. Использование наказаний (включая изолирование в комнате и прочие способы лишения любви), и наград (включая положительное подкрепление), оставляет детям мало шансов чувствовать себя любимыми безусловно.

И тем не менее, по причинам, описанным в шестой главе, иногда очень сложно прекратить это делать. Как бывшие курильщики должны постоянно сдерживать себя от желания закурить, мы всегда имеем риск скатиться обратно к удобным взяткам и угрозам. Даже некоторые постулаты бихевиоризма, которые стоят за этими техниками, могут быть соблазнительны. Я периодически ловлю себя за то, что задумываюсь, не воспримут ли мои дети выражение безусловной любви как награду за плохое поведение.

Но ответ я знаю. И я уже сказал – мой собственный опыт подтверждает то, что я прочел в исследованиях различных ученых: **НАКАЗАНИЯ И НАГРАДЫ НИКОГДА НЕ НУЖНЫ И НЕ НЕОБХОДИМЫ**. Но прежде чем с этим согласиться, многие предпочитают спросить: «а какова альтернатива?» Ответ несколько сложнее, чем может показаться, потому что нет некой единой методики, которая заменяла бы наказания и награды. То, что я предлагаю – это создание совершенно новой динамики отношений между родителем и ребенком. «Альтернатива», таким образом, не состоит из набора приемов, а состоит из всего, что мы обсуждаем во второй части книги.

Многие книги по дисциплине, как вы могли заметить, изобилуют рекомендациями, как лучше применять наказания и награды, чтобы дети сдались и подчинились. Я как раз думал об этом однажды в супермаркете, когда услышал, как мама рычала на ребенка: «Если ты хочешь снова прийти в этот магазин, **НЕМЕДЛЕННО УСПОКОЙСЯ!**» (я уж не говорю, что тон

ее голоса был далек от спокойного). Мне пришло в голову, как сказал мы типичный эксперт по дисциплине, что угроза была глупой. Для начала, перспектива, что его больше не потащат за продуктами, не является особо пугающей для большинства детей. А даже если бы она таковой была, совершенно ясно, что мать не сможет ее придерживаться и лишит ребенка магазина навсегда. Особенно с маленькими детьми, которых не с кем оставить, вам приходится брать их с собой, хочется вам того или нет. Именно поэтому эксперты по дисциплине говорят «Угрожайте тем, что вы в состоянии выполнить».

Но советовать такое родителям – это примерно то же, что сказать ребенку, что не стоит угрожать побить одноклассника, если он не уверен, что в драке окажется победителем. Иными словами, внимание фокусируется на том, как лучше делать что-то непродуктивное и сомнительное, а не на том, стоит ли это делать вообще. Безусловные родители хотят знать, что можно сделать кроме наказаний и угроз. Они не рассматривают отношения с ребенком, как противостояние, и поэтому стремятся избежать столкновений, а не выиграть их. Использование наказаний делает это стремление менее достижимым, и рекомендация наказывать более эффективно еще более осложняет понимание этого.

Подумайте о тех наказаниях, которые можно квалифицировать как лишение любви. Игнорирование ребенка, когда он ведет себя неподобающе, молчание в ответ – это временное эмоциональное предательство. Как будто мы игнорируем само существование ребенка на то время, что он нас раздражает. Это предполагает, в обычной бихевиористской манере, что наше внимание – это всего лишь «подкрепление», и его отсутствие заставит ребенка прекратить делать то, что он делает. Это крайне упрощающий анализ того, почему дети ведут себя так, как они себя ведут, он не помогает решить те нужды, которые ведут к определенному поведению, не говоря уж о том эффекте, который он оставляет на наших отношениях.

Психолог Герберт Ловетт однажды заметил, что если мы игнорируем детей, когда они ведут себя плохо, мы на самом деле говорим им: «Мы не знаем, почему ты так делаешь, и нам наплевать». Оправданием такой реакции часто является заявление, что дети ведут себя плохо, «просто потому, что им нужно наше внимание», замечает Ловетт, что предполагает, что «желание быть замеченным – это непонятная, идиотская потребность». Как если бы кто-то высмеял вас за желание встретиться с друзьями за ужином, объяснив, что вы всего лишь делаете это «потому что вам нужно общение».

Существуют случаи, когда ребенок будет повторять требование снова и снова. Вы объясняете, почему нельзя съесть торт прямо перед обедом, вы улыбаетесь с пониманием и говорите, что действительно сложно отказаться от чего-то такого вкусного. Ребенок просит снова, вы снова объясняете, почему нельзя. Посленадцатого заявления, что он очень, ну очень хочет торт прямо сейчас, вы чувствуете, как терпение иссякает. Вы спокойно говорите, что от того, что он попросит сто раз, торт вы ему не дадите, и предлагаете заняться чем-то поинтереснее до ужина. Но если запросы на торт не прекращаются, думаю, вполне корректно

перестать отвечать. Причиной молчания, однако, является не задача заткнуть ребенка (или «искоренить поведение» на бездушном языке бихевиористов), вы просто прекратили отвечать, потому что больше, собственно, нечего сказать. И сделали это насколько возможно мягко, учитывая, что вы заняты и сыты по горло. Вы не делаете вид, что его нет, вы даете понять, что вам не все равно, вы слышите, вы замечаете. Ребенок все равно расстроится, но в идеале он не будет чувствовать себя нелюбимым.

Или возьмите другую популярную форму лишения любви, удаление в свою комнату. Вопрос не в том, как это проделывать умнее, на сколько минут нужно удалять ребенка, или куда, или за какое нарушение. Вопрос в том, какие не наказательные методы мы можем использовать вместо этого. Как я раньше говорил, имеет смысл предложить ребенку ВЫБОР удалиться в удобное и уютное для него место, когда он бесится. Это можно обсудить заранее, чтобы он чувствовал, что его не удаляют и не изолируют наперекор его желанию. Он просто принимает решение передохнуть в тихой комнате, или сбросить пар, не боясь последствий, или посидеть с любимой книгой. Во время кризиса родитель может мягко спросить, нужно ли ему это. Но даже такое предложение должно быть вторым шагом, первым же – спросить, что случилось, напомнить ему, что своим поведением он влияет на других людей, объяснить почему некоторые способы поведения просто неприемлемы, подумать вместе, и так далее.

А что, если обстоятельства делают такую дискуссию невозможной в конкретный момент? Что, если он пребывает в таком возбуждении, что его просто нельзя оставить там, где он находится, но он отказывается от приглашения побыть наедине с собой? В таком случае последняя мера – мягко вывести его из ситуации и места, где случилась проблема – НО НЕ ОТ ВАС («пойдем посидим в обнимку на диване»). Такое вмешательство – действительно применение своей воли к ребенку, принуждение делать что-то, что он не хочет. Вот почему этого стоит избегать, кроме как в особенных случаях. Но даже поступая так, старайтесь делать это так, чтобы он ощущал, что вашего присутствия, внимания, любви его не лишают.

Я также должен оговориться, что нет ничего плохого в том, если РОДИТЕЛЬ захочет изолироваться в комнату. Когда наше терпение на нуле, когда мы боимся, что можем сделать что-то, в чем будем потом раскаиваться, имеет смысл выйти и остыть. Естественно, мы должны ясно объяснить, что это потому что МЫ хотим успокоиться, а не потому что мы не хотим видеть ребенка, или требуем, чтобы он заслужил нашу милость обратно.

## ВМЕСТО ВЗЯТОК

А что насчет другой версии обусловленной любви – которая заключается в том, что детям дают требуемое (или то, что им просто нравится), только если они послушались или порадовали нас? Альтернатива – это давать без причин, время от времени давать что-то приятное или особенное – сходить куда-то вместе, заняться чем-то интересным, книгу или

игрушку – просто потому, что вы его любите. Я бы сказал, что меня приводит в замешательство осознание того, насколько нелюбящим являются подарки за что-то, что нас устраивает. Немного нужно обусловить в поведении ребенка прежде, чем наша любовь к нему будет восприниматься обусловленной.

Конечно, иногда подарки предлагаются по причинам, далеким от идеала. Некоторые заваливают детей дарами, потому что чувствуют себя виноватыми, что проводят с ними недостаточно времени. С подарками можно переборщить. Мы же не хотим осыпать ребенка вещами, особенно если их комнаты и так уже готовы треснуть от изобилия.

Моя мысль проста – когда мы дарим, мы дарим без условий. Подарки никогда не следует предлагать как стимул к хорошему поведению, хорошим оценкам или чему-то еще. Как-то я купил билеты в театр на «Волшебник из страны Оз», от которого моя дочь сходила с ума. За день до похода в театр она устроила истерику по поводу чего-то, и мне пришлось бороться в себе соблазна пригрозить ей, что мы не пойдём, если ее поведение не изменится. Я напомнил себе, что если я так поступил, то использовал бы наш поход как инструмент контроля, а не как выражение любви. А они несовместимы.

В то время как вполне возможно избаловать детей изобилием вещей, невозможно избаловать их безусловной любовью. Как сказал один из авторов, проблема избалованных детей в том, что они «получают слишком много того, что хотят, и слишком мало того, в чем нуждаются». Поэтому давайте им любовь (в которой они нуждаются), без ограничений, условий и сомнений. Дарите им столько внимания, сколько можете, вне зависимости от настроения или обстоятельств. Пусть они знают, что вы счастливы быть с ними, что они вам важны, что бы ни случилось. Этот основной посыл, как я уже заметил, сильно отличается от похвалы, которая выдается по мерке в зависимости от того, что делает ребенок.

Это не значит, что чувства, которые вызывает ребенок, должны всегда оставаться одинаковыми и недвижимыми. Разве такое возможно? Дети радуют нас, удивляют нас, приводят нас в ярость. Они вызывают у нас слезы, потому что они такие очаровательные и ранимые, а потом внезапно взрослые. Они также заставляют нас плакать от бессилия или бешенства. Мы даже можем испытывать две противоположные эмоции в одно и то же время. И все, что мы испытываем, просочиться в наши лица и в наш голос. Мы не всегда будем довольны, и они будут это знать. Вот почему для нас так важно стараться донести всеми возможными способами, что наши изначальные любовь и принятие их – это данность, крепкий корень всего, что бы мы не чувствовали, или они ни делали в данный момент.

Так же я не говорю, что нельзя гордиться их достижениями. Как ни странно, безусловные родители гордятся, даже когда ребенок не добивается успеха. Этот парадокс я не мог понять, пока у меня не появились свои дети, и мне до сих пор сложно это объяснить. Можно особенно гордиться, когда ваш ребенок сделал что-то выдающееся, но опять же, не так, чтобы он подумал, что ваша любовь базируется только на таких моментах. Если вы держите разумный баланс, меньше шансов, что

дети вырастут, считая себя стоящими, только если добились успеха. И они смогут терпеть поражения, не считая себя неудачниками.

Наиболее деструктивной похвалой является та, которая направлена напрямую на подкрепление какого-то действия ребенка. Нам советуют поймать момент, когда ребенок хорошо себя ведет (читай: подчиняется) и дать им вербальную собачью косточку – это расчетливая попытка манипулировать ими с помощью обусловленной любви. А что, если похвала – это спонтанное восхищение чем-то, что сделали дети, и не используется для подкрепления чего-либо?

Без сомнений, это серьезное улучшение в том, что касается наших мотивов. Но опять же, важно не то послание, которое вы посылаете, или даже почему вы его посылаете, а то, что получает ребенок. В положительных оценках поразительно не то, что они положительные (иначе альтернативой похвалы была бы критика). Нет, поразительно то, что это по-прежнему оценка. Почему мы считаем, что нам стоит продолжать оценивать действия наших детей, превращая их в задания, с которыми, если ему повезет, он хорошо справится? С этой точки зрения видно, что нам нужно искать способы быть позитивными, которые не являются оценочными.

Хорошая новость – вовсе не обязательно оценивать детей, чтобы подбодрить их. Популярность похвал, в частности, базируется на неспособности отделить эти два подхода. Внимание к тому, что делает ребенок, проявления интереса – прекрасно подбадривает их. Более того, это важнее, чем то, что мы говорим, когда ребенок сделал что-то потрясающее. КОГДА ЕСТЬ В НАЛИЧИЕ БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ И ИСКРЕННИЙ ИНТЕРЕС К РЕБЕНКУ, «МОЛОДЕЦ» – НЕ ОБЯЗАТЕЛЕН, КОГДА ИХ НЕТ, «МОЛОДЕЦ» НЕ ПОМОЖЕТ.

Но если вы все еще не уверены, что можно говорить, есть несколько возможностей, отражающих безусловный подход. Один из вариантов – просто ничего не говорить. Некоторые продолжают настаивать, что мы должны сказать что-то позитивное, когда дети сделали что-то хорошее, потому что, втайне или подсознательно, они считают, что сделано это было случайно. Если верить, что дети по сути своей плохи, тогда им нужно создать искусственную причину поступать хорошо (конкретно, вербальную награду), а иначе это больше никогда не повторится. Но если это циничное предположение ничем не подтверждается, тогда и похвала не нужна.

Поначалу вам покажется странным молчать, если вы привыкли выдавать постоянные оценки («отлично нарисовано!», «как ты хорошо выпил сок!», «прекрасно покакал!»). Вам может показаться, что вы перестали ребенка поддерживать. Но наблюдая за многими детьми и родителями, включая себя самого, я понял, что у родителей потребность похвалить больше, чем у детей – похвалу услышать. И если это правда, то нам пора подумать, что мы говорим.

Если вам кажется, что стоит что-то сказать, можно просто описать, что мы увидели, и позволить ребенку решать, как к этому относиться (а не

сообщать ему об этом). Простое, свободное от оценки замечание позволит ребенку понять, что вы заметили. Это также позволяет ей гордиться тем, что она сделала. Когда на втором году жизни моя дочь впервые сама поднялась по лестнице, я был очень рад, но я не считал, что должен ее оценить. Я просто сказал: «У тебя получилось!», чтобы она знала, что я видел, и мне не все равно, и могла собой гордиться.

В других ситуациях более подробное описание может подойти лучше, но и его не стоит загрязнять оценками. Можно просто рассказать то, что вы увидели. Если ребенок повел себя щедро или заботливо, можно обратить его внимание на то, как его действия повлияли НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА. Это кардинально отличается от похвалы, которая сообщает, что ВЫ думаете о том, что он поделился.

Наконец, лучше описаний всегда вопросы. Зачем говорить ему, что вы думаете, если можно спросить его, что думает он? Таким образом вы поможете ему задуматься, почему поступать так, а не иначе, имеет смысл. Вопросы о том, что он нарисовал или написал помогают ему подумать, что он сделал и как ему это удалось. Это может вызвать интерес к дальнейшему развитию и самому заданию. Как вы помните, исследования подтвердили, что похвала имеет противоположный эффект, направляя интерес от задания к вашей реакции.

Недавно я участвовал в детском мероприятии в местной библиотеке, где дети вместе делали снежинки из ершиков и бусинок. Мальчик 4-5 лет, сидевший возле меня, показал своей маме, что он сделал, и она немедленно просияла, как чудесно у него получилось. Потом, так как я был единственным другим взрослым рядом, он протянул снежинку мне, чтобы я тоже ее посмотрел. Вместо оценки, я спросил его, нравится ли ему самому. «Не особо», признался он. Я спросил почему, и он начал объяснять, и по тону голоса можно было видеть настоящий интерес к тому, как он мог бы использовать материалы. Это именно те рассуждения и размышления, которые мы убиваем, когда останавливаем детей похвалой. Они прекращают думать и говорить о том, что они сделали, как только мы вынесли суждение.

ВМЕСТО ПОПРОБУЙТЕ

Мне нравится, как ты.. Не говорите ничего (просто проявите внимание)

Отлично нарисовано!

Мне очень нравится эта картина! Опишите, что вы видите «смотри-ка, а у этих людей, которых ты нарисовал, что-то новенькое на ногах. Теперь у них пальцы появились».

Ты такой прекрасный помощник! Объясните эффект его действий на других людей «Ты накрыл на стол!

Теперь мне гораздо легче закончить готовить ужин»

Ты написал отличное сочинение! Пригласите его подумать: «Как ты так придумал начало, что оно так привлекает внимание читателя?»

Ты молодец, что делишься! Спросите, а не судите: «А почему ты решил дать половину Ане?»

Все предлагаемые варианты ответов избегают обусловленного принятия, высокомерного поглаживания по головке за то, что ребенок достиг ваших стандартов и соответствовал вашим ожиданиям. Одновременно с этим они дают признание, внимание и поддержку, в которой нуждаются дети (молчание само по себе этого не дает, но в идеале мы даем детям все это в остальное время).

А вот стратегия, которая вызывает у меня смешанные чувства: Если у нас стоит цель сделать детей щедрыми, один из исследователей предлагает, чтобы мы оставляли за ними щедрые мотивы. То, как мы о себе думаем, влияет на то, как мы поступаем, таким образом, идея заключается в том, чтобы убедить детей, что они уже щедрые. Мы хотим считать себя заботливыми людьми, которые делают добро из лучших побуждений, а не только ради собственной выгоды. Одно из исследований показало, что после того, как дети подражали взрослому, поступавшему щедро, те, кому сказали, что «ты сделал это, потому что ты щедрый человек, который любит помогать людям» потом проявляли больше щедрости, чем те, кому сказали, что они поступили так, потому что так было нужно.

В то время как стратегия явно более эффективна, чем просто положительное подкрепление, я не уверен, что она менее манипулятивна. Мы не реагируем искренне и спонтанно на поступок ребенка, мы намеренно что-то говорим (что может быть правдой, а может и не быть), чтобы добиться желаемого эффекта. Тем не менее общий принцип стоит принять во внимание: вместо того, чтобы использовать похвалу, которая фокусируется на определенном поведении, и может заставить детей считать, что их любят только на определенных условиях, мы можем помочь детям подумать о том, какие они, как они поступают, и какими хотят быть.

Меня часто спрашивают, значит ли это, что мы не должны говорить комплименты и благодарить. Я отвечу так: это зависит от трех вещей: почему мы это говорим, кому мы это говорим, и каков эффект наших слов.

ПОЧЕМУ: Сказан ли комплимент просто для того, чтобы сделать приятное («какое симпатичное платье», «спасибо, что зашли»), или это просто другой способ использовать положительное подкрепление для контроля будущего поведения? Если второе, то заменять похвалу комплиментами особо ничего не меняет.

КОМУ: Меня гораздо меньше беспокоят все эти «спасибо» и восхищенные комментарии, когда они говорятся между двумя взрослыми одинакового статуса, особенно если они не зависят от любви и одобрения другого. Если я говорю спасибо соседу, что он одолжил мне свою машину, или коллеге, что мне понравилась его книга, я не пытаюсь манипулировать ими, а даже если бы у меня была такая цель, я вряд ли бы преуспел.

Меня так же не беспокоит, ставлю я под сомнение безусловность моей любви к ним, потому что у меня с ними вообще нет такого рода отношений. Но мы должны быть намного осторожнее с тем, что мы говорим детям.

**ЭФФЕКТ:** В похвале много серых зон, и много примеров, где не совсем ясно, невинен ли тот или иной комментарий. Мой совет здесь – смотреть на произведенный эффект. Если вы привыкли говорить своим детям что-то, что может быть расценено как намеренная похвала, обратите внимания, ищут ли они ее и пытаются ли ее получить регулярно. Постарайтесь понять, уменьшилась ли их внутренняя мотивация (готовность к действию и интерес к нему) в результате ваших замечаний.

Вкратце, я не предлагаю прекратить говорить детям позитивные вещи. Я говорю, что нам стоит посмотреть на скрытую значимость того, что мы говорим, для них, как они это слышат, вместо того, чтобы просто избегать тех или иных конкретных слов. Если дети ощущают, что мы просто радуемся вместе с ними их достижениям, то все в порядке. Но если они ощущают, что мы их судим и оцениваем, то мы можем легко затмить их инстинктивное ощущение, когда стоит собой гордиться. Они могут быстро научиться определять ценность своих достижений по нашей похвале – и позже – по похвале других у власти.

От таких методов нелегко избавиться. Вместо того, чтобы пытаться резко прекратить, можно попробовать найти некий переходный вариант, в течение которого можно продолжать оценивать, но одновременно задавать вопросы и описывать. И по мере того, как вам станет комфортно в новом стиле поведения, вы можете обнаружить, что избавились от привычки начинать разговор с оценки.

Одновременно с этим имеет смысл обсудить, что вы делаете, и почему, с детьми. Если они привыкли получать похвалу за какие-то действия, то внезапная остановка восхвалений может их удивить. Они могут посчитать отсутствие положительных оценок равным негативной оценке. Постарайтесь донести до них, что вы не пытаетесь быть менее позитивным, а безусловно позитивным, и предлагать поддержку и любовь свободно, а не в ответ на определенное поведение, которое вы сочтете достойным.

Также, в соответствии с принципом говорить меньше и спрашивать больше, попросите детей, если они достаточно взрослые для этого, рассказать об их ощущениях от того, что их хвалят. Не спрашивайте, нравится ли им похвала. Спросите, не чувствуют ли они, что стали зависимы от похвалы. Или что они думают о тех занятиях, за которые получают похвалу (так же они интересны, если никто не будет хвалить в процессе?). И есть ли у них мысли, как еще вы могли бы предложить им свою поддержку.

## В УСПЕХЕ И НЕУДАЧЕ

Многие дети чувствуют, что родительское одобрение базируется не только на их хорошем поведении, но и на их успешности, как уже обсуждалось в 5 главе. Нужно посмотреть, присутствует ли этот момент в наших семьях. Попробовать посмотреть глазами стороннего наблюдателя, что мы говорим

своим детям о важности преуспеть в тех или иных занятиях, как мы реагируем, когда они добиваются успеха и как – когда терпят поражение, и как они отвечают на нашу реакцию. Иногда имеет смысл спросить ребенка напрямую: «А ты чувствуешь, что я люблю тебя больше, когда ты получаешь хорошие оценки (или побеждаешь в спорте, или делаешь что-то, чем я могу похвастаться перед друзьями), чем когда ты этого не делаешь?»

Естественно, вопрос полезен только если дети чувствуют, что могут быть с вами откровенны и честны, что значит, кроме прочего, что мы способны выслушать любой ответ, не сердясь и не становясь в защитную позу.

Частью проблемы во многих семьях является не только присутствие обусловленной любви, но и само количество внимания, уделяемого успешности. Через несколько лет никто не будет помнить, кто одержал победу в этом матче, или какую оценку получил ваш сын по математике в этом году. Однако психологический эффект того, что ребенок чувствует, что должен заработать вашу любовь, останется надолго. Мы должны переоценить свои действия и свои мотивы. Мы должны взглянуть в зеркало и спросить себя, возможно ли, что мы слишком многого требуем от детей, и важны ли их достижения потому, что говорят о наших. Даже родители, которые с готовностью произносят «я всего лишь желаю ребенку счастья», своим поведением дают совершенно иной посыл.

Большинство из нас знают людей, которые были успешны в общепринятом смысле слова, но жизнь их была жалкой. Мы также знаем людей, которые не подавали никаких надежд, но их добились. Огромное количество блестящих, умных, состоявшихся взрослых были посредственными учениками, в то время как огромное количество восходящих звезд перегорели. Один ученый потратил 15 лет на слежение за карьерой школьных отличников и звезд, и пришел к выводу, что большинство из них «просто знают, как преуспеть в школе. От них нельзя ждать творческих прорывов, и они не становятся заметными лидерами в каких-то областях». Но даже если и становятся, они чаще всего отвергают родителей, которые обращали на них внимание только когда те преуспевали.

Иначе говоря, успешные люди не всегда счастливы. Наш долг – предупреждать детей о последствиях пристрастия к отличным оценкам и золотым кубкам, и самим не стимулировать это пристрастие. Мы должны обращать их внимание – да и свое тоже – на то, что действительно значимо. А это значит – укреплять отношения, чтобы они знали, что наша любовь никак не связана с тем, какие успехи они демонстрируют. Это значит – подумать, как мы реагируем на тысячи маленьких успехов и неудач, которыми полно детство.

Из этого следуют два вывода: когда дети терпят неудачу или чувствуют себя неумельцами – им нужна наша любовь, а не наше разочарование. Второе, что даже более опасно, когда они добиваются успеха, мы настолько их поощряем, что они могут сделать вывод, что наша любовь базируется на том, что они сделали, а не на том, кто они, и что им нужно продолжать демонстрировать успехи, а то ... Хуже будет.

До какой бы степени ни оставалось важным помочь нашим детям преуспеть, полезно помнить, что наиболее думающие и творческие люди это те, кто наслаждается тем, что они делают. Как правило, интерес приносит достижение, и под этим я понимаю интерес к самому занятию, а не интерес в том, чтобы добиться успеха или превзойти других.

Огромное количество доказательств говорит о том, что когда дети озабочены КАК они успевают, они гораздо меньше получают удовольствия от того, ЧТО они делают. Это грустный результат сам по себе, и зачастую становится причиной серьезного стресса, но он также имеет парадоксальный эффект, удерживая детей от того, чтобы показать лучшее, на что они способны. Когда ученики переживают о своих оценках, они начинают воспринимать учебу как обязанность, а не повод для интереса. Это не предмет, в котором нужно разобраться, а предмет, в котором нужно преуспеть.

Поэтому вместо давления мы должны предлагать поддержку: мягкое направление, подбадривание, веру в растущее умение, и помощь там, где необходимо. Вместо соревнования и конкуренции, поискать занятия, от которых можно получить удовольствие и поучиться без необходимости кого-то победить.

Вместо излишнего фокусирования на школьных оценках, стоит проявлять живой интерес к тому, что изучает ребенок. «А что ТЫ думаешь по поводу того, почему вымерли динозавры?» – это вопрос, способствующий интеллектуальному росту. «А почему тройка?» – нет. Если ребенок написал сочинение, имеет смысл говорить не о том, достаточно ли оно хорошее, а о его содержании (и процессе его написания). Можно спросить: «А как ты выбрал, о чем будешь писать? Что ты узнал, готовясь к теме? Почему ты решил оставить этот важный пункт на конец сочинения? Изменилось ли твое мнение о теме с того времени, когда ты начал писать?».

Опять же, наиболее эффективный (и наименее деструктивный) способ помочь ребенку преуспеть – будь то литература или лыжи, скрипка или компьютерная игра – это делать все возможное, чтобы он полюбил занятие, и обращать меньше внимания на то, насколько успешен ребенок в нем, и больше – на само занятие. Это еще один способ сказать, что мы должны больше поддерживать, меньше оценивать, и любить всегда.