АЛЬФИ КОН

ВОСПИТАНИЕ СЕРДЦЕМ

БЕЗ ПРАВИЛ И УСЛОВИЙ

МИФ
ДЕТСТВО

Альфи Кон

Воспитание сердцем. Без правил и условий

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2005

УДК 37.015.31
ББК 88.611

Кон А.

Воспитание сердцем. Без правил и условий / А. Кон — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2005

ISBN 978-5-00100-833-0

В этой книге известный психолог и специалист в области образования Альфи Кон ставит под сомнение подходы к воспитанию, основанные на поощрении и наказании, и призывает увидеть в ребенке личность, нуждающуюся в безусловной любви и принятии. Автор предлагает задуматься о долгосрочных целях воспитания и дает практические советы о том, как перейти от привычной стратегии работы над ребенком к работе с ребенком и помочь ему вырасти хорошим человеком – хорошим в полном смысле этого слова.На русском языке публикуется впервые.

УДК 37.015.31
ББК 88.611

ISBN 978-5-00100-833-0

© Кон А., 2005
© Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2005

Содержание

Введение 6
Глава 1. Условное воспитание 11
Два способа растить детей: основополагающие убеждения 13
Следствия условного воспитания 18
Глава 2. Любовь и ее лишение 21
Тайм-аут – перерыв в любви 22
Результаты лишения любви 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Альфи Кон
Воспитание сердцем. Без правил и условий

Издано с разрешения автора и Ross Yoon Agency acting jointly with Projex International LLC

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 12+

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Alfie Kohn, 2005 Published by permission of the author and his literary agents Ross Yoon Agency (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

Насколько капля человечности драгоценнее всех правил мира.

Жан Пиаже

Введение

Еще до того, как у меня появились дети, я знал, что оно того стоит, и вместе с тем быть родителем нелегко. Но даже представить не мог *насколько*.

Я не знал, до какой степени можно вымотаться, насколько растерянным и беспомощным придется чувствовать себя и что каждый раз, когда силы будут на исходе, придется брать откуда-то новые.

Я не знал, как способны кричать дети, если приготовленные на ужин макароны оказались не той формы. И что соседи уже собираются позвонить в службу опеки.

Я не знал, что упражнения по глубокому дыханию, которым матери учатся на курсах подготовки к естественным родам, очень пригодятся спустя много времени после рождения ребенка.

Я и представить не мог, какое облегчение принесет известие, что другие дети провоцируют те же проблемы и иногда ведут себя так же, как мои. (Еще одно потрясающее открытие – оказывается, у многих родителей тоже бывают трудные моменты. И они осознают, что им совершенно не нравится собственный ребенок; и раздумывают, не бросить ли все; и допускают иные неприглядные мысли.)

Короче говоря, воспитание не для слабаков. Моя жена считает, что это тест на способность справиться с хаосом и непредсказуемостью – причем к нему нельзя подготовиться и его результаты не всегда обнадеживают. Забудьте о ракетостроении и нейрохирургии. Если хотите подчеркнуть, что какое-то дело в действительности не так уж и сложно, лучше скажите: «Это же не воспитание детей…»

Воспитание – это действительно непросто, и в том числе поэтому мы тратим столько сил, чтобы преодолеть сопротивление детей и заставить их делать то, что требуется. Если не проявить осторожности, это легко станет нашей основной целью. И мы можем незаметно для себя присоединиться к тем людям (а их вокруг немало), кто хвалит детей за покорность и превыше всего ценит кратковременное послушание.

Несколько лет назад я был в лекционном турне. Самолет только приземлился и выруливал к нужным воротам. Как только прозвучало *дзинь*, дающее понять, что мы можем встать с мест и достать свои сумки, один из моих попутчиков наклонился к предыдущему ряду и сказал сидевшим там родителям маленького мальчика: «Он так хорошо себя вел во время полета!»

Задумайтесь об акценте в этом предложении. Слово *хороший* нередко несет дополнительный нравственный смысл. Оно может подразумевать *этичный, достойный уважения* или *отзывчивый*. Но если речь идет о детях, это слово обычно значит всего лишь *тихий* или *не доставляющий хлопот*. Случайно услышанная в самолете фраза вызвала у меня в голове собственный маленький *дзинь*! Я осознал, что в нашем обществе многие именно этого больше всего хотят от детей: неважно, будут ли те заботливыми, изобретательными или любопытными – главное, чтобы они просто хорошо себя вели. «Хороший» ребенок, с младенческих до подростковых лет, – это тот, кто не создает для нас, взрослых, слишком много неудобств.

Методы получения нужного результата за последние несколько поколений изменились. Если раньше детей регулярно подвергали суровым телесным наказаниям, теперь их отправляют на «перерыв» или тайм-аут, а за послушание предлагают награду. Но не путайте новые средства с новыми задачами. Целью по-прежнему остается контроль, даже обеспеченный современными методами. Это не означает, что мы не заботимся о наших детях. Просто родителям, перегруженным бесконечными повседневными проблемами семейной жизни – уложить малышей в кровать или поднять с нее, затолкать в ванную или выгнать оттуда, усадить в автомобиль или вытащить из него, – бывает трудно отступить на шаг и оценить свои действия в более широком контексте.

Однако проблема в том, что, пытаясь заставить детей слушаться, мы упускаем из виду другие, более серьезные цели, связанные с ними. Сегодня вас больше всего заботит, как не дать сыну устроить скандал в магазине, заставив смириться с тем, что вы не купите ему большую яркую коробку сладостей, продающихся под видом сухих завтраков. Но стоит копнуть немного глубже. Семинары для родителей я обычно начинаю с вопроса: «Какие *долгосрочные* цели вы ставите для ваших детей? Опишите в нескольких словах, какими вы хотели бы их видеть, когда они вырастут?»

Найдите минутку, чтобы подумать, как сами ответили бы на этот вопрос. Пришедшие на семинары родители во всех уголках страны произносят удивительно похожие фразы: чтобы дети были счастливыми, уравновешенными, независимыми, удовлетворенными, продуктивными, самодостаточными, ответственными, приспособленными, добрыми, рассудительными, любящими, любознательными и уверенными в себе.

Что интересно в этом перечне качеств – и в первую очередь полезно при размышлении над заданным вопросом – он заставляет задуматься, соответствуют ли наши действия истинным целям. Поможет ли мое повседневное поведение моим детям вырасти такими людьми, какими я хотел бы их видеть? Даст ли ребенку возможность то, что я сейчас сказал ему в магазине, стать хоть немного более счастливым, уравновешенным, независимым, удовлетворенным и так далее? Или (о ужас!) то, как я обычно решаю подобные ситуации, делает эти результаты *менее* вероятными? Если да, что я должен делать вместо этого?

Если слишком сложно вообразить, какими станут через много лет ваши дети, подумайте, что действительно важно сегодня. Представьте, что вы на вечеринке по случаю дня рождения или в школе, где учится ваш ребенок. За углом стоят два других родителя, которые не знают, что вы рядом. И вдруг вы понимаете, что они разговаривают… о вашем чаде! Какие слова в подобной ситуации доставили бы вам самое большое удовольствие?[1] Снова задумайтесь на минуту – что вам приятнее всего услышать? Полагаю (и надеюсь), это вряд ли будет следующее: «Подумать только, этот ребенок беспрекословно выполняет все, что ему говорят». Отсюда ключевой вопрос: не ведем ли мы себя порой так, будто *это* для нас важнее всего?

Примерно двадцать пять лет назад социальный психолог Элизабет Каган изучила внушительную стопку современных книг о воспитании и пришла к выводу, что они в основном «безоговорочно признают родительские привилегии» и «почти не рассматривают всерьез потребности, чувства или развитие ребенка». По ее словам, согласно господствующим взглядам, желания родителей считаются «автоматически легитимными», а значит, единственной темой для обсуждения остаются способы заставить детей делать то, что им говорят[2].

К сожалению, с тех пор изменилось не так много. В США ежегодно публикуется более ста книг о воспитании детей[3], а также множество статей в журналах для родителей. Большинство из них советуют, как заставить детей соответствовать нашим ожиданиям, примерно себя вести – то есть как дрессировать их, словно домашних животных. Во многих подобных руководствах горячо отстаивается необходимость не поддаваться подрастающему поколению и бороться за свою власть. В некоторых случаях авторы явно стараются развеять опасения, которые могут возникнуть у родителей, собравшихся последовать их рекомендациям. Тенденция видна даже в названиях недавно изданных книг: «Не бойтесь дисциплины», «Родитель здесь главный», «Родитель всегда прав», «Возьмите воспитание в свои руки», «Как вернуть себе контроль в

[1] Я позаимствовал этот мысленный эксперимент у Деборы Мейер.

[2] Cagan, pp. 45–46.

[3] Цифры взяты из Simpson, p. 11. На тот момент (в середине 1990-х годов) было опубликовано более 1500 книг о воспитании.

семье», «Дисциплина для дошкольника: не чувствуйте себя злодеем», «Потому что я мама, вот почему», «Разъясняем правила», «Воспитание без чувства вины», «Ответ – нет» и так далее.

Некоторые из этих книг проповедуют устаревшие ценности и методы («Кому-то крепко достанется по попе, когда отец вернется домой»), другие выступают за новомодные принципы («Отличная работа! Ты сходил на горшок, милый! Теперь можешь получить свою наклейку!»). Но ни те, ни другие не призывают убедиться, что наши требования разумны или хоть в какой-то степени согласуются с интересами детей.

Кроме того, как вы могли заметить, предлагаемые этими трудами методы нередко оказываются не слишком действенными. И сами авторы приводят в доказательство их полезности до смешного нереальные диалоги между родителями и детьми[4]. Конечно, знакомство с неэффективными подходами раздражает. Но гораздо опаснее, если в книге даже не затрагивается вопрос: «Что же мы подразумеваем под *эффективными способами*?» Не уделяя достаточно внимания конечной цели, мы по умолчанию обращаемся к средствам, предназначенным исключительно заставить детей делать, что им говорят. Это значит, фокусируемся только на том, что удобно нам, а не детям.

Еще одна особенность книг о воспитании: большинство предлагает советы, основанные исключительно на личном мнении писателя, с тщательно подобранными случаями из жизни, иллюстрирующими авторскую точку зрения. В них редко упоминается, что говорит об этих идеях наука. Действительно, вы можете зайти в местный книжный магазин, перебрать целую полку изданий по теме и даже не понять, что за разными подходами к воспитанию кроется немалое количество научных исследований.

Некоторые читатели скептически относятся к «исследованиям, доказывающим», будто некая идея истинна. И это вполне понятно. Но авторы, которые разбрасываются подобными фразами, часто не упоминают, о каких научных изысканиях идет речь, не говоря уже о том, как они проводились или хотя бы насколько существенными оказались результаты. Кроме того, есть еще один щекотливый вопрос. Если специалист утверждает, будто *X* более эффективно в воспитании детей, чем *Y*, сразу хочется поинтересоваться: «Что именно вы подразумеваете под *эффективным*? Вы утверждаете, что с психологической точки зрения детям будет лучше в результате *X*? Станут ли они внимательнее относиться к тому, как их поступки воспринимают другие? Или *X* просто дает больше шансов добиться бездумного послушания?»

Отдельных специалистов, как и некоторых родителей, по-видимому, интересует только последний вопрос. Они считают успешной любую тактику, позволяющую заставить детей выполнять требования. Другими словами, сосредоточены только на том, как дети *ведут себя*, и не принимают во внимание, что они чувствуют, подчиняясь указанию. И, если уж на то пошло, как относятся к человеку, который заставил их это сделать. Это довольно сомнительное мерило ценности родительского вмешательства. Опыт показывает, что даже «работающие» дисциплинарные методы часто гораздо менее успешны, если оценивать их по более значимым критериям. Стремление ребенка к заданному поведению нередко поверхностно и поэтому не сохраняется надолго[5].

Но это еще не все. Мы не только многое упускаем, оценивая наши стратегии исключительно по достигнутой степени послушания. Проблема в том, что само по себе послушание не всегда желательно. Есть такая вещь, как излишне хорошее поведение. Например, в Вашинг-

---

[4] Иногда даже лучшие книги, пропагандирующие достаточно уважительное отношение к детям, так и напрашиваются на пародию. Например, они не только советуют использовать метод «рефлексивного слушания», дабы показать детям, что мы их услышали, но и приписывают этому методу почти волшебную силу и способность давать мгновенные результаты. *Ребенок*: «Это несправедливо! Ты всегда так делаешь! Я тебя ненавижу!» (Рыдает.) *Родитель*: «Хм-м. Звучит так, будто ты думаешь, что мое предложение несправедливо. Это заставляет тебя чувствовать гнев, не так ли?» *Ребенок*: «Да! (Шмыгает носом.) Но… но… наверное, я это переживу. (Пауза.) Ох, спасибо, что ты нашел время понять меня! Теперь мне стало намного лучше!»

[5] Например, см. исследование, о котором идет речь в Chapman and Zahn-Waxler, p. 90.

тоне ученые, наблюдавшие за группой детей от младенчества до пяти лет, обнаружили, что «частое послушание [было] иногда связано с неудовлетворительной адаптацией ребенка». И наоборот, «некоторое сопротивление власти родителей» расценивалось как «положительный знак». Еще одна пара психологов описала в журнале Journal of Abnormal Child Psychology тревожное явление, которое они назвали компульсивной уступчивостью, когда страх ребенка перед родителем заставляет его немедленно и без раздумий выполнять любое распоряжение. Многие терапевты также высказывались об эмоциональных последствиях чрезмерного стремления нравиться взрослым и слушаться их. Они указывали, что удивительно хорошо воспитанные дети делают то, чего от них хотят родители, и даже становятся теми, кем их хотят видеть, но часто ценой потери чувства собственного «я»[6].

Мы могли бы сказать, что дисциплина далеко не всегда помогает научиться *само*дисциплине. Но и эта второстепенная цель не так хороша, как принято считать. Если дети усвоят наши желания и ценности и продолжат выполнять требования, даже когда нас нет рядом, это не обязательно лучший вариант. Пытаясь содействовать усвоению, или самодисциплине, мы как будто стремимся регулировать их поведение с помощью пульта дистанционного управления. Это просто усиленная версия послушания. Есть принципиальная разница между ребенком, который поступает определенным образом, потому что сам считает это правильным, и тем, который делает то же самое по принуждению. Позаботиться, чтобы дети усвоили наши ценности, не значит помочь им сформировать собственные[7]. И это диаметрально противоположно желанию научить их самостоятельно мыслить.

Я убежден: большинство из нас хотят, чтобы дети умели думать, были уверенными в себе, имели ясные представления о нравственности и могли их отстаивать, общаясь с друзьями. Мы надеемся, что они смогут дать отпор хулиганам и воспротивиться давлению сверстников, особенно когда дело касается секса и наркотиков. Но если нам важно, чтобы дети не стали «жертвами чужих идей», мы должны научить их «иметь собственное мнение обо всех идеях, в том числе взрослых»[8]. Или, говоря другими словами, если дома мы ставим на первое место послушание, то можем в конечном счете вырастить людей, готовых и вне дома соглашаться со всем, что им скажут. Писательница Барбара Колорозо замечает, что ей часто приходится слышать от родителей подростков жалобы: «Он был таким хорошим ребенком, чудесно себя вел, был прекрасно воспитан, прилично одевался. А теперь посмотрите на него!» На это она отвечает:

> С самого детства он одевался так, как вы ему велели; поступал так, как вы вынуждали; говорил то, что вы хотели. Он слушал другого человека, который указывал ему, что делать… И он не изменился. Он по-прежнему слушает других людей, которые говорят ему, что делать. Проблема в том, что теперь это не вы, а его ровесники[9].

---

[6] Washington, D.C., исследование: Kuczynski and Kochanska. (Цит. с. 404 и 398 соответственно.) «Компульсивное послушание»: Crittenden and DiLalla. Психотерапевты: см., например, Juul. Психологи, изучающие закономерности привязанности детей и родителей, замечают, что здоровый малыш – не тот, который «автоматически подчиняется любой просьбе матери. Скорее, это ребенок, который демонстрирует определенную степень непослушания, когда его просят прекратить игру или собрать игрушки, но который постепенно начинает сотрудничать с матерью» (Matas et al., p. 554).

[7] См. дискуссию в исследовании Эдварда Деси и Ричарда Райана о контроле на с. 57–58. Я разбирал этот вопрос в книге Punished by Rewards (Kohn 1999a, pp. 250–252; издана на русском языке: Кон А. Наказание наградой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017), позаимствовав у Деси и Райана крайне полезный анализ различных типов интернализации. Наименее конструктивный вариант – интроекция, когда человек заглатывает правило или убеждение, а затем чувствует, как оно давит на него изнутри, заставляя поступать определенным образом. Именно эту разновидность интернализации поддерживают те виды дисциплины, которые я анализирую в книге.

[8] DeVries and Zan, p. 253.

[9] Coloroso, p. 77.

Чем больше мы размышляем над долгосрочными целями для наших детей, тем сложнее становится этот вопрос. Любая цель, если рассматривать ее отдельно, может оказаться нежелательной: немногие качества настолько важны, что ради их достижения мы готовы пожертвовать всем остальным. Возможно, разумнее помочь отыскать золотую середину между противоположными качествами, чтобы дети выросли самостоятельными и *вместе с тем* заботливыми или уверенными в своих силах и *при этом* способными здраво оценивать свои возможности. Некоторые родители уверены: то, что важно для них, помогает и детям ставить собственные цели и достигать их. Если мы разделяем эту точку зрения, то должны быть готовы, что решения и ценности потомков будут отличаться от наших.

Размышляя о долгосрочных целях, можно зайти куда угодно, но хочу особенно подчеркнуть: неважно, как именно мы представляем себе эти цели. Гораздо важнее все время о них помнить. Они должны стать ориентиром, хотя бы позволяя не увязнуть в зыбучих песках повседневной жизни с ее постоянным искушением сделать что угодно ради послушания. Мне как отцу двоих детей хорошо знакомы проблемы и разочарования, сопровождающие эту задачу. Бывают моменты, когда лучшие приемы не работают, заканчивается терпение или я просто хочу, чтобы дети сделали то, что им говорят. Нелегко помнить о перспективе, когда один из малышей поднимает крик в ресторане. И если уж на то пошло, иногда сложно вспомнить, какими людьми *мы сами* хотели быть. Особенно в разгар тяжелого дня, когда так и тянет забыть о благородстве. Это трудно, но по-прежнему того стоит.

Некоторые пытаются рационализировать свой отказ от важных целей и называют идеалистичными попытки быть хорошим человеком или воспитать таковым своего ребенка. Но это всего лишь означает, что подобные попытки опираются на идеалы, без которых, если честно, мы не слишком многого стоим. Идеалистичный не обязательно означает непрактичный. В самом деле, существуют нравственные и в равной степени прагматичные причины сосредоточиться на долгосрочных целях вместо сиюминутного безоговорочного подчинения. И задуматься не только о том, чего мы требуем, но и в чем наши дети нуждаются; увидеть не только поведение, но и личность ребенка.

В этой книге я расскажу, почему имеет смысл перейти от традиционной стратегии *работы над* ребенком к *работе с* ним. Множество детей и взрослых испытали на собственном опыте первый подход. Но когда вы сталкиваетесь с доводами в защиту системы наказаний и поощрений, нельзя просто ответить: «Так уж устроен мир». Важнейший вопрос, какими людьми мы хотим видеть своих детей – в том числе должны они принимать мир таким как есть или пытаться улучшить его.

Это взрывоопасный материал – в буквальном смысле слова. Он подрывает традиционные представления о воспитании детей и бросает вызов недальновидному стремлению вынудить их прыгать через наш обруч. Возможно, некоторых он заставит усомниться во многом из того, что мы делали и даже как вели себя взрослые в нашем детстве.

Предметом этой книги можно назвать не только дисциплину, но и, в более широком смысле, способы взаимодействия с детьми, поведения с ними и отношения к ним. Ее цель – напомнить о ваших лучших побуждениях и еще раз поговорить о том, что действительно имеет значение – после того, как пижамы надеты, домашнее задание выполнено, а ссоры между братьями и сестрами наконец улажены. Она предлагает пересмотреть ваши основные представления о детско-родительских отношениях.

И главное, книга дает практические альтернативы привычным методам. Тем, которые иногда так хочется использовать, чтобы заставить детей хорошо себя вести или подтолкнуть их к успеху. Я считаю, что иные подходы имеют реальный шанс помочь детям вырасти хорошими людьми – *хорошими* в наиболее полном смысле слова.

Глава 1. Условное воспитание

Иногда меня утешала мысль, что, несмотря на многочисленные родительские ошибки, которые я уже совершил (и наверняка еще совершу), с детьми все будет в полном порядке – я же люблю их по-настоящему. В конце концов, это чувство исцеляет любые раны. Все, что вам нужно, – это любовь. И если вы искренни, значит, необязательно извиняться за то, что сегодня утром на кухне вышли из себя.

В основе подобного обнадеживающего представления лежит идея о том, что существует родительская любовь – некая однородная субстанция, которую можно прикладывать к детям в большем или меньшем количестве. (Больше, конечно, лучше.) Но если это предположение на самом деле грубое упрощение? Если есть разные способы любить ребенка и не все они в равной степени желательны? Психоаналитик Алис Миллер[10] однажды заметила, что можно любить ребенка «со всем пылом, но абсолютно не так, как ему требуется быть любимым». Если она права, вопрос не в том, любим ли мы наших детей, – и даже не в том, насколько сильно. Имеет значение то, *как* мы их любим.

Раз так, мы можем довольно быстро составить длинный список различных видов родительской любви, а заодно предположить, какие из них лучше. Эта книга рассматривает одно такое отличие: любить детей за то, *что они делают*, или за то, *какие они личности*. Любовь первого вида – *условная*. Чтобы ее заработать, дети должны поступать так, как мы считаем нужным, или соответствовать нашим ожиданиям. Любовь второго вида – *без*условная. Она не зависит от того, что дети делают, добиваются ли успеха, хорошо ли себя ведут и так далее.

Безусловная любовь предполагает и воспитание без условий, или воспитание сердцем. В защиту этого хочу привести оценочное суждение и прогноз. Оценочное суждение (это очень просто) состоит в том, что дети не обязаны заслуживать наше одобрение. Мы должны любить их, как говорит моя подруга Дебора, «без всякой уважительной причины». Кроме того, важно не только наше представление, что мы любим безусловно, – нужно, чтобы *дети чувствовали* именно такое отношение.

Что касается прогноза, то безусловная любовь положительно влияет на детей. Это не только правильно с моральной точки зрения, это еще и дальновидно. Ребенку нужно, чтобы его любили таким, какой он есть. Если это происходит, у него складывается представление о себе как хорошем, в сущности, человеке, даже если иногда он что-то портит или с чем-то не справляется. Когда такая основная потребность удовлетворяется, ребенок свободнее воспринимает других людей. Безусловная любовь требуется детям, чтобы процветать.

Однако родителей все время тянет обставить свою любовь какими-нибудь условиями. И к этому нас толкают не только собственные убеждения, но и воспитание, которое мы в свое время получили. Можно сказать, для нас созданы все условия, чтобы ставить условия. Корни такого поведения проникли глубоко в почву человеческого сознания. Безусловное принятие кажется редкостью даже в виде идеала: интернетпоиск вариантов с упоминанием *безусловного* в основном выводит на обсуждение религии или домашних животных. По-видимому, трудно представить, что между людьми может существовать любовь без каких-либо оговорок. Для ребенка эти оговорки чаще всего связаны с *хорошим поведением* или *достижениями*. Эту главу и три следующие мы посвятим исследованию поведенческих проблем. В частности, тому, как популярные методики воспитания заставляют детей чувствовать, что их любят только при опреде-

[10] Алис Миллер (род. 1923) – родилась в Польше; в 1946 году эмигрировала в Швейцарию. Доктор наук философии, психологии и социологии. Писатель, известна работами о насилии над детьми, включая физическое, эмоциональное и сексуальное. Изучала воздействие отравляющей педагогики на детей и общество в целом. Разработала собственную идею о детском развитии и психологии. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

ленном поведении. Затем в главе 5 рассмотрим, каким образом некоторые дети приходят к выводу, что любовь родителей напрямую зависит от их успехов, например, в учебе или спорте.

Во второй половине книги я изложу конкретные предложения, как выйти за рамки этого подхода и дать детям нечто более похожее на ту любовь, в которой они нуждаются. Но сначала хотелось бы рассмотреть идею условного воспитания в более широком смысле: какие предпосылки лежат в его основе (и чем оно отличается от воспитания без условий) и какое влияние оно оказывает в действительности.

Два способа растить детей: основополагающие убеждения

Через несколько месяцев после четвертого дня рождения моей дочери Эбигейл для нее наступили трудные времена – возможно, из-за появления «конкурента». Она стала более упрямой и непослушной, чаще капризничала, кричала, топала ногами. Самые обычные повседневные действия перерастали в конфликты. Однажды вечером Эбигейл пообещала, что сразу после ужина пойдет в ванную. Однако не сдвинулась с места – а когда ей напомнили об этом, завопила так громко, что разбудила новорожденного брата. Когда малышку попросили вести себя тише, снова закричала.

Внимание, вопрос: после того, как все стихло, что должны были сделать я или моя жена? Продолжить вечерний заведенный порядок, улечься вместе с Эбигейл и почитать перед сном книжку? Условный подход к воспитанию говорит – нет. Продолжив заниматься обычными приятными делами, мы поощрили бы ее неприемлемое поведение. Нам следовало отменить эти дела и мягко, но непреклонно сообщить дочери, что именно вызвало такие «последствия».

Этот план действий прекрасно знаком большинству из нас и вполне согласуется с советами многих книг по воспитанию. Более того, должен признать: я испытал бы некое удовлетворение, применяя этот метод, поскольку непослушание Эбигейл серьезно разозлило меня. Как родитель я занял бы твердую позицию и дал ей понять, что вести себя подобным образом не разрешается. То есть снова взял бы власть в свои руки.

Однако безусловный подход говорит о том, что искушению необходимо сопротивляться, и мы действительно должны улечься с ребенком, чтобы почитать книжку, как обычно. Но это не значит, что нужно игнорировать инцидент. Воспитание без условий – не новомодный термин, означающий вседозволенность. Очень важно (дождавшись, когда буря утихнет) вразумить ребенка, вместе подумать о том, что произошло. Именно это мы и сделали вместе с дочерью после того, как прочитали сказку. Какой бы урок мы ни собирались преподать, у Эбигейл было гораздо больше шансов усвоить его, если она не сомневалась в нашей любви. И в том, что эта любовь не стала слабее из-за ее поведения.

Задумывались мы или нет, но в основе каждого стиля воспитания лежит определенный набор представлений о психологии, детях и человеческой природе. Условный подход тесно связан со школой мысли, известной как бихевиоризм[11], виднейший представитель которой – Беррес Фредерик Скиннер[12]. Наиболее выдающейся характеристикой этого подхода, как следует из названия, можно обозначить его исключительное внимание к поведению. Согласно теории бихевиоризма, когда дело касается людей, значение имеет лишь то, что можно увидеть и измерить. Нереально увидеть желание или страх, поэтому с тем же успехом можно сосредоточиться просто на том, что люди *делают*.

Кроме того, все модели поведения, согласно этой теории, возникают и исчезают, усиливаются и ослабевают в строгой зависимости от того, какое получают «подкрепление». Бихевиористы считают: все наши действия можно объяснить получением какого-либо вознаграждения, специально предложенного или возникающего естественным путем. По их мнению, если ребенок ласкается к родителю или делит конфету с другом, то только потому, что в прошлом подобное поведение привело к получению приятного отклика.

Вкратце: действие внешних сил (полученное ранее вознаграждение или наказание) обусловливает наши поступки, а они в сумме создают личность. Даже люди, никогда не читавшие

---

[11] Бихевиоризм (от англ. behaviour – поведение) – направление в психологии, изучающее понимание поведения человека и животных как совокупности двигательных и сводимых к ним вербальных и эмоциональных ответов (реакций) на воздействия (стимулы) внешней среды.

[12] Беррес Фредерик Скиннер (1904–1990) – американский психолог, писатель и изобретатель. Внес большой вклад в развитие и популяризацию бихевиоризма.

книг Скиннера, соглашаются с этим утверждением. Постоянно обсуждая детское «поведение», родители и учителя действуют так, как будто ничто не имеет значения, кроме этого лежащего на поверхности аспекта. Вопрос не в том, что собой представляют дети, о чем они думают, что чувствуют, в чем нуждаются. Забудьте о мотивах и ценностях – нужно просто изменить их поведение. Это, разумеется, побуждает обратиться к дисциплинарным методам, единственная цель которых – заставить детей действовать (или перестать действовать) определенным образом.

Наглядный пример повседневного бихевиоризма: возможно, вы встречали родителей, которые заставляют детей извиняться, если те сделают что-нибудь оскорбительное или нечестное. («Ты можешь попросить прощения?») Что происходит в этот момент? Неужели родители полагают, что, вынудив ребенка произнести некие слова, они как по волшебству внушат ему реальное чувство сожаления о проступке, хотя все свидетельствует об обратном? Или, что еще хуже, им даже не важно, действительно ли ребенок сожалеет. Дело в том, что искренность не имеет никакого значения – главное сказать подходящую фразу. Обязательные извинения приучают детей говорить то, чего они на самом деле не подразумевают, – то есть лгать.

И это не просто отдельный воспитательный прием, который следовало бы пересмотреть. Это один из множества примеров того, как скиннерианское мышление, сосредоточенное на поведении, ограничивает понимание детей и искажает взаимодействие с ними. Мы наблюдаем его в методиках приучения малышей ко сну отдельно от родителей или пользованию горшком. С точки зрения этих методик не имеет никакого значения, *почему* ребенок плачет в темноте. Он может плакать от страха, скуки, одиночества, голода или чего-то другого. Точно так же не имеет значения, почему кроха отказывается ходить на горшок, когда родитель просит об этом. Предлагая пошаговые рецепты по приучению детей спать отдельно либо советуя успешный поход на горшок поощрять золотыми звездочками, конфетами или похвалой, специалисты озабочены лишь поведением ребенка, а не мыслями, чувствами и намерениями, вызвавшими его поступки. (Я не производил реальных подсчетов, подтверждающих мою версию, но готов предположить: ценность книги о воспитании обратно пропорциональна тому, сколько раз в ней упоминается слово *поведение.*)

Давайте вернемся к Эбигейл. Условное воспитание предполагает, что, прочитав ей на ночь книгу и иными способами выразив нашу неизменную любовь, мы только дадим повод устроить еще один скандал. Она поймет, что будить младенца и отказываться идти в ванную – нормально, потому что истолкует нашу привязанность как подкрепление своих недавних действий.

Безусловное воспитание смотрит на эту ситуацию – и на людей в целом – совершенно по-другому. Прежде всего оно предлагает принять во внимание, что причины поведения Эбигейл могут оказаться скорее внутренними, чем внешними. Ее действия нельзя объяснить механически, посредством сторонних сил, таких как положительные отклики на предыдущее поведение. Может быть, ее переполняют страхи, которые девочке трудно сформулировать, или переживания, которые она не может выразить.

Безусловное воспитание предполагает, что поведение – лишь внешнее выражение чувств и мыслей, потребностей и намерений. Проще говоря, *важен ребенок, который демонстрирует то или иное поведение, а не поведение само по себе*. Дети не домашние животные, которых нужно дрессировать, и не компьютеры, у которых легко запрограммировать предсказуемую реакцию на ввод данных. Действовать так, а не иначе их побуждает множество различных причин, причем иногда они могут быть перепутаны и неотделимы друг от друга. Но мы не можем игнорировать их, реагируя только на следствие (то есть поведение). Скорее всего, каждая из этих причин потребует отдельного плана действий. Например, если окажется, что Эбигейл ведет себя вызывающе, так как ее тревожит излишнее внимание к младшему брату, нам придется разобраться с этим, а не просто пытаться искоренить ее способ выражения страха.

Стараясь понять причины конкретных действий и изучить их, нельзя упускать наиважнейшее условие: малышке нужно знать, что мы любим ее, несмотря ни на что. Более того, сегодня для нее особенно важно прижаться к нам и убедиться на деле, что родительская любовь к ней непоколебима. Это поможет Эбигейл преодолеть свою полосу препятствий.

В любом случае, назначив ей то или иное наказание, мы поступили бы неконструктивно. Вероятно, это снова заставило бы ребенка плакать. Предположим, нам удалось таким образом временно утихомирить ее. И в следующий вечер девочка также сдержит свои эмоции, опасаясь охлаждения родительской любви. Но общий итог подобного воздействия вряд ли можно считать положительным. Во-первых, мы не уделили внимания ее соображениям. А во-вторых, действия, которые мы рассматриваем как урок, для нее, скорее всего, выглядят просто отказом в любви. В широком смысле это могло сделать ее более несчастной, возможно, заставило бы чувствовать себя одинокой и незащищенной. В более узком смысле она поняла бы, что любима – или достойна любви, – только когда поступает так, как хотим мы. Результаты исследований, которые мы рассмотрим, позволяют заключить, что это только усугубляет проблему.

Долгие годы размышляя над этим, я пришел к выводу, что условное воспитание не может быть полностью объяснено бихевиоризмом. Происходит что-то еще. Снова представьте ситуацию: очевидно, чем-то расстроенная девочка громко кричит; затем, когда она успокаивается, отец укладывается рядом, обнимая ее одной рукой, и читает историю про Квака и Жаба. Сторонник условного воспитания воскликнет: «Нет, нет, нет! Вы просто подкрепляете ее плохое поведение! Показываете, что капризничать можно!»

Эта позиция объясняет, чему дети учатся в той или иной ситуации или даже *как* они учатся. Кроме того, она отражает довольно пессимистичный взгляд на подрастающее поколение – и, как следствие, на всю человеческую природу. Согласно этой концепции, если дать детям хоть малейший шанс, они немедленно сядут нам на шею. Протяните им палец, и они откусят руку. Из неоднозначной ситуации сделают наихудший вывод (не «Меня все равно любят», а «Ура! Можно беситься, и мне за это ничего не будет!»). Безусловное принятие будет истолковано как разрешение быть эгоистичным, требовательным, жадным или невнимательным. Таким образом, условное воспитание как минимум в какой-то своей части основывается на глубоко циничном убеждении: принимая детей такими, как есть, мы поощряем их быть плохими, потому что такова их природа[13].

В основе безусловного подхода к воспитанию, напротив, лежит напоминание, что у Эбигейл не было цели сделать меня несчастным. Дочь действовала без злого умысла. Она просто сообщала мне единственным известным ей способом: что-то не так. Может быть, отреагировала на какое-то недавнее событие, или дело в более глубоких накопившихся причинах. Безусловный подход дает детям кредит доверия. Он подвергает сомнению аксиому, что малыши извлекут из любви неправильный урок и всегда будут поступать дурно, если решат, что это сойдет им с рук.

Такая точка зрения может показаться излишне романтичной и оторванной от реальности – действительно, глупо отрицать, что дети (и взрослые) иногда поступают очень плохо. Да, малыши нуждаются в руководстве и помощи, но они не маленькие монстры, которых необходимо приручать или держать в ежовых рукавицах. Они способны быть сострадательными или агрессивными, бескорыстными или эгоистичными, объединять усилия или соперничать. Многое зависит от того, как их растили, и в том числе чувствовали ли они, что их безоговорочно любят. И когда ваши чада поднимают крик или отказываются выполнять обещание идти в ван-

[13] Эта точка зрения на детей – обычное предубеждение, а не вывод, опирающийся на убедительные доказательства. В одной из своих предыдущих книг (The Brighter Side of Human Nature) я сделал обзор десятков исследований, подтверждающих, что для человека быть заботливым и проявлять эмпатию так же естественно, как быть агрессивным или эгоцентричным. Сокращенную версию этого обзора можно найти в статье для преподавателей от 1991 года Caring Kids (Kohn 1991).

ную, часто это объясняется просто возрастом. Они еще не могут определить источник своего беспокойства, выразить чувства более подходящим способом, запомнить и сдержать обещание. Таким образом, выбор между условным и безусловным воспитанием во многом подразумевает определение одного из диаметрально противоположных взглядов на человеческую природу.

Но есть еще один набор убеждений, который стоит осветить. Общество учит, что хорошие вещи нельзя давать просто так – их нужно заработать. И действительно, людей до глубины души возмущает нарушение этого принципа. Обратите внимание, например, на то, какую враждебность многие испытывают к государственным пособиям и к тем, кто ими пользуется. Или на популярность схемы оплаты труда в зависимости от производительности. Или на количество учителей, оценивающих приятные мелочи (например, каникулы) как подарок ученикам, своего рода плату за выполнение требований педагога.

В конечном счете условное воспитание отражает тенденцию рассматривать почти каждое человеческое взаимодействие, даже среди членов семьи, как своего рода экономическую операцию. Законы рынка – спрос и предложение, услуга за услугу – получили статус универсальных и абсолютных принципов. Кажется, будто все в нашей жизни, даже взаимоотношения с детьми, подчиняется тем же правилам, что и покупка автомобиля или аренда квартиры.

Автор серии книг о воспитании – как нетрудно догадаться, бихевиорист, – сформулировал это следующим образом: «Если я хочу взять ребенка на прогулку или даже просто обнять и поцеловать его, то должен сначала убедиться, что он это заслужил» [14]. Прежде чем отмахнуться от этих слов, сочтя их частным мнением одинокого экстремиста, подумайте, что выдающийся психолог Диана Баумринд[15] (см. ниже) приводила аналогичный аргумент против безусловного воспитания. Она заявила, что «правило обмена, плата за полученную ценность – это закон жизни, который относится ко всем нам»[16].

Даже писатели и психологи, не обращающиеся к этой проблеме напрямую, явно подразумевают какую-то разновидность экономической модели. Между строками их советов просматривается убеждение: если дети не делают того, что мы хотим, их нужно лишить тех вещей, которые им нравятся. В конце концов, люди не должны ничего получать даром. Даже счастье. Или любовь.

Сколько раз вам приходилось слышать – обычно произнесенное решительно, с вызовом: «Это привилегия, а не право»? Иногда я представляю, как провел бы научное исследование, чтобы определить, какие характеристики личности чаще всего встречаются у людей, занимающих такую позицию. Представьте человека, который утверждает, что все, от мороженого до внимания, должно напрямую зависеть от того, как дети поступают, и ничего никогда нельзя давать просто так. Можете ли вы вообразить такого человека? Какое у него выражение лица? Насколько он счастлив? Нравится ли ему проводить время с детьми? Хотели бы вы подружиться с ним?

Кроме того, слыша выражение «привилегия, а не право», я всегда задаюсь вопросом, что именно говорящий *согласен* рассматривать как право. Существует ли то, на что люди имеют незыблемое право? Нет ли отношений, которые мы хотели бы исключить из квазиэкономической схемы? Действительно, взрослые рассчитывают на денежную компенсацию за свой труд и привыкли платить за продукты и прочие товары. Но распространяется ли (и если да, то при каких обстоятельствах) подобный «закон обмена» на наше общение с друзьями и семьей.

---

[14] Цит. Stephen Beltz, How to Make Johnny WANT to Obey, p. 236.

[15] Диана Баумринд (род. 1927) – американский психолог, доктор философии. Ее исследования посвящены проблемам семьи, социализации и анализу индивидуальных различий в сфере компетентности и нравственного поведения. Анализируя отношения родителей и детей, в качестве нравственной нормы она утверждает идею взаимности прав и обязанностей.

[16] Baumrind 1972, p. 278. Далее она продолжает: «Родитель, выражающий свою любовь безусловно, поощряет ребенка быть эгоистичным и требовательным», – тем самым подтверждая, что экономическая модель человеческих отношений вполне может идти рука об руку с пессимистическим взглядом на человеческую природу.

Социальные психологи отмечают, что с некоторыми людьми у нас действительно складываются отношения обмена: я делаю что-нибудь для вас, только если вы делаете (или даете) что-нибудь для меня. Но они тут же добавляют, что этот закон действителен далеко не всегда, да и мы вряд ли этого захотели бы. Некоторые коммуникации основаны на заботе, а не на обмене. Одно исследование показало, что люди, которые рассматривают свои отношения с супругами как обмен и стремятся получить не меньше, чем отдают, как правило, имеют не вполне благополучный брак[17].

Когда наши дети вырастут, получат много возможностей сыграть роли экономических субъектов, потребителей и работников в мире, где каждый преследует собственные интересы и можно точно рассчитать условия каждой сделки. Но безусловное воспитание настаивает: семья должна оставаться убежищем, тем уголком, где нет места подобным операциям. В частности, любовь родителей не должна быть оплачена ни в каком смысле. Это подарок. На это все дети имеют неотъемлемое право.

Если вы с этим согласны и если другие основополагающие принципы безусловного воспитания кажутся вам верными (мы должны обращать внимание не только на поведение, но и на личность ребенка; не следует приписывать детям худшие мотивы и так далее), тогда придется усомниться в традиционных методах дисциплины, в основе которых прямо противоположные убеждения. Те приемы, на которых строится условное воспитание, как правило, сводятся к совершению неких действий *над* детьми с целью добиться послушания. Методы, о которых пойдет речь во второй половине этой книги, напротив, проистекают из идеи безусловного воспитания естественным образом. Они предлагают разные варианты *работы с* детьми, помогая им вырасти в достойных людей, которые умеют принимать правильные решения.

Мы можем подытожить различия между этими подходами следующим образом.

	Безусловный подход	**Условный подход**
На чем сосредоточен	Ребенок в целом (включая рассуждения, мысли, чувства)	Поведение
Взгляд на природу человека	Положительный или уравновешенный	Отрицательный
Взгляд на родительскую любовь	Дар	Привилегия, которую нужно заслужить
Методы	Работаем с (решаем проблемы)	Работаем над (контроль через поощрения и наказания)

[17] Маргарет Кларк опубликовала в 1970–80-х годах несколько исследований, посвященных различиям между так называемыми отношениями обмена и общинными отношениями. Конкретный вывод о браках взят из исследования Murstein et al. Более широкое исследование экономических моделей и метафор в различных областях жизни см. Barry Schwartz, The Battle for Human Nature, а также сочинения Эриха Фромма.

Следствия условного воспитания

Наши методы вполне могут противоречить долгосрочным целям, которые мы ставим для своих детей (см. введение). Точно так же подходы, связанные с условным воспитанием, могут не соответствовать нашим основополагающим убеждениям. В обоих случаях имеет смысл пересмотреть то, что мы делаем с детьми. Но аргументы против условного воспитания не исчерпываются отсылкой к ценностям и взглядам, которые многие из нас сочтут удручающими. Они становятся еще более убедительными, если изучить реальные последствия подобного воспитания.

Почти полвека назад ведущий психолог Карл Роджерс нашел ответ на вопрос: «Что происходит, когда любовь родителя зависит от поведения ребенка?» По его мнению, дети, получавшие любовь при соблюдении неких условий, отказываются от тех частей своей личности, которые не признаны ценными. Они считают себя достойными, только когда действуют (думают, чувствуют) определенным образом[18]. Это прямой путь к неврозу – или даже хуже. В документе, опубликованном ирландским Министерством по делам здравоохранения и детства (который был принят другими организациями во всем мире), приведены десять примеров, иллюстрирующих понятие «эмоциональное насилие». Вторым в этом списке, сразу после «непрерывной критики, сарказма, враждебности и обвинений», стоит «условное воспитание, в рамках которого степень заботы, получаемой ребенком, зависит от его поведения или поступков»[19].

Большинство родителей, если их об этом спросить, будут настаивать, что они, *разумеется*, безусловно любят своих детей, несмотря даже на то, что прибегают к методам, которые я (как и другие авторы) считаю проблемными. Некоторые могли бы даже сказать, что таким образом наказывают своих детей, *потому что* любят их. Но я хочу вернуться к наблюдению, о котором упомянул лишь вскользь. *То, что мы чувствуем к нашим детям, не так важно, как то, каким образом они воспринимают наши чувства, как оценивают отношение к ним*. Педагоги напоминают: в школе имеет значение не то, что говорит учитель, а то, что слышит ученик. То же самое происходит в семье. Важно не то, что мы пытаемся сообщить детям, а то, как они понимают наше сообщение.

Исследователям влияния различных методов воспитания нелегко определять и измерять то, что на самом деле происходит в семьях. Не всегда есть возможность наблюдать взаимодействие двух поколений (или даже сделать видеозапись), поэтому некоторые эксперименты проводились в лабораториях, где родителя и ребенка просили сделать что-то вместе. Взрослым задавали вопросы или предлагали заполнить анкету об их обычном стиле воспитания. Если дети были не совсем маленькими, *их* расспрашивали о том, что делают мамы и папы – или делали, когда они были еще младше.

Каждый из этих методов имеет недостатки, а выбор способа исследования может повлиять на результаты. Например, когда родителей и детей по отдельности просили рассказать о том, что происходит, их истории порой сильно отличались[20]. Что интересно, если у исследователей имелся объективный способ узнать правду, детские представления о поведении родителей оказывались так же точны, как и отчеты родителей об этом же[21].

---

[18] Например, см. Rogers 1959.

[19] См. www.doh.ie/fulltext/Children_First/Chapter2.html. Ссылки в интернете появляются и исчезают, однако я в разное время находил этот документ на сайте управления шерифа штата Иллинойс и на странице CAPSEA (гражданская организация по борьбе с разными видами насилия) Пенсильвании, а также упоминание о том, что его включили в законопроект штата Миссури. Кроме того, его цитируют на различных сайтах в Англии и Канаде.

[20] Например, «родители сообщают, что в целом активно привлекают детей к участию в принятии семейных решений, в то время как дети так не считают» (Eccles et al., pp. 62–63).

[21] Три исследования приводятся в поддержку этого утверждения в Kernis et al., p. 230. Хотя нет никакой возможности

Однако важно все же не выяснение, кто прав, – когда речь идет о чувствах, однозначного ответа, как правило, не существует. Скорее, имеет значение то, какие последствия для детей имеют обе точки зрения. Рассмотрим исследование одного из вариантов условного воспитания. Дети, родители которых использовали этот подход, были в такой же хорошей форме, как те, чьи мамы и папы этого не делали. Но когда экспериментатор разделил детей по другому принципу – на основе того, чувствовали ли *они*, что их родители использовали этот метод, – разница оказалась поразительной. Дети, получавшие любовь мамы и папы при определенных условиях, оказались в среднем менее благополучными, чем те, которых любили несмотря ни на что[22]. Мы еще обсудим детали этого исследования, сейчас лишь подчеркну: наши представления о том, что мы делаем для детей (или уверены, что не делаем), с точки зрения воздействия на них не так важны, как *их* собственный опыт и восприятие того, что мы делаем.

За последние несколько лет в области исследований условного воспитания произошло некоторое оживление. Одна из самых замечательных работ была опубликована в 2004 году. В эксперименте участвовали более ста студентов. У каждого спросили, менялась ли в детстве любовь родителей к ним в зависимости от одного или нескольких условий: 1) успехи в школе; 2) усердие в спорте; 3) внимательность по отношению к другим; 4) подавление отрицательных эмоций (например, страха). Студентам также задали несколько других вопросов, в том числе об их поведении (скрывали ли они свои чувства, прилежно ли готовились к экзаменам и так далее) и о том, насколько ладили с родителями.

Оказалось, что условная любовь имела определенный успех в формировании желаемого поведения. Дети, получавшие одобрение старших, только если поступали определенным образом, были более склонны аналогично вести себя даже в колледже. Но этот метод дорого обходился им. Студенты, считавшие, что материнская и отцовская любовь к ним условна, чаще чувствовали себя отвергнутыми и, как следствие, обижались на родителей и испытывали к ним неприязнь.

Нетрудно представить, что каждый из взрослых, услышав подобное, воскликнул бы: «Не знаю, откуда мой сын это взял! Я люблю его, несмотря ни на что!» Лишь потому, что исследователи опросили именно детей (уже выросших), они услышали совсем другие – и очень тревожные – истории. Многие молодые люди постоянно чувствовали, что получали меньше любви, когда не удавалось произвести впечатление на родителей или выполнить их требования. И это были именно те студенты, чьи отношения с семьей оставляли желать лучшего.

Чтобы окончательно прояснить ситуацию, ученые провели второе исследование, на этот раз опросив более ста матерей взрослых детей. В этом поколении условная любовь тоже имела негативные последствия. Мамы, которые в детстве ощущали, что их любят только тогда, когда они соответствуют ожиданиям своих родителей, во взрослой жизни чувствовали себя менее ценными. Примечательно, однако, что, став родителями, *они применяли тот же подход к своим детям*. Женщины обращали условную любовь «на собственных детей, несмотря на то, что этот метод оказал на них отрицательное воздействие»[23].

Насколько мне известно, это было первое исследование, продемонстрировавшее, что методы условного воспитания передаются из поколения в поколение. Другие психологи, к сожалению, пришли к схожим выводам. Некоторые из этих вопросов обсуждаются в следующей главе, описывающей два конкретных практических метода условного воспитания. Однако

сравнить точность двух отчетов, еще одно исследование показало, что родительские сообщения не всегда совпадают с наблюдениями экспериментатора (например, Kochanska 1997; Ritchie).

[22] Hoffman 1970a, особенно Table IV p. 106. Эти и другие результаты лишения любви обсуждаются на с. 29–30. Дополнительные доказательства основного вывода – «собственное отношение ребенка к родительскому поведению, вероятно, оказывает наибольшее влияние на последующее развитие ребенка» – см. Morris et al.; цит. с. 147.

[23] Assor et al. Цит. на с. 60. Из этого исследования неясно, почему родители вели себя со своими детьми так же, как когда-то обращались с ними; о вероятных объяснениях условного воспитания я говорю в главе 6.

даже в широком смысле результаты довольно удручающие. Например, группа ученых из Денверского университета показала: подростки, считающие, что они должны выполнять определенные условия ради одобрения родителей, могут начать испытывать неприязнь к самим себе. Это, в свою очередь, приводит к формированию ложного «я» – заставляет притворяться таким человеком, которого *будут* любить. Продиктованная отчаянием стратегия, которая позволяет получить признание, нередко сопровождается депрессией, чувством безнадежности и, как правило, ведет к потере контакта с истинным «я». Подростки перестают понимать, какие они на самом деле – они же так упорно трудились, чтобы стать кем-то другим[24].

За много лет исследователи пришли к выводу: «чем сильнее обусловлена поддержка [которую получает ребенок], тем ниже представление о собственной ценности как личности». Когда дети получают любовь с оговорками, они, как правило, принимают с условиями и *самих себя*. Напротив, те, кто получает абсолютное принятие – со стороны родителей или даже учителей (согласно другим исследованиям), – чувствуют себя намного лучше[25], в точности как предсказал Карл Роджерс.

И это подводит нас к главной цели этой книги, центральному вопросу, который стоит обдумать. В анкетах, составленных исследователями условного воспитания, подростку или молодому человеку предлагают выбрать один из вариантов ответа («совершенно верно», «скорее верно», «не могу сказать», «скорее неверно» или «совершенно неверно») на такие вопросы: «Мать любила меня и поддерживала контакт даже во время самых острых конфликтов» или «Даже когда отец не согласен со мной, я знаю, что он все равно меня любит»[26]. Так вот, как бы вы хотели, чтобы ваши дети ответили на этот вопрос через пять, десять или пятнадцать лет – и как вы думаете, каким на самом деле будет их ответ?

---

[24] Harter et al. Более того, это «ощущение обусловленности любви, которую можно получить, только когда ты делаешь то, чего хочет другой человек, препятствует коммуникации… [чем еще больше] затрудняет отказ от условной любви… Создается порочный круг коммуникативных барьеров» (Newcomb, p. 53).

[25] Цит. по: Harter 1999, p. 181. Об изучении воздействия безусловной поддержки со стороны родителей и учителей см. соответственно Forsman; Makri-Botsari. Последнее исследование показало, что студенты, которые чувствовали безусловное принятие со стороны учителей, чаще проявляли искреннюю заинтересованность в обучении и получали удовольствие от решения сложных научных задач (а не просто выполняли то, что им поручили, или выбирали простые задачи, в которых могли гарантированно добиться успеха).

[26] Первое предложение позаимствовано из «Линейки лишения любви», разработанной Брентом Маллинкродтом и его коллегами из Университета Миссури. Второе предложение (изменено от первого лица) – из инструмента, которым пользуются Майкл Кернис и его коллеги из Университета Джорджии.

Глава 2. Любовь и ее лишение

В 1950–1960-х годах, приступив к изучению этого вопроса, ученые поделили родительские воспитательные методы на две категории: основанные на применении силы и на любви. В дисциплину, базирующуюся на силе, включили побои, крик и угрозы. К отношениям, имеющим в основе любовь, причислили почти все остальное. Результаты исследований быстро дали понять, что сила воздействует хуже, чем любовь.

К сожалению, во второй категории смешалось в кучу множество самых разных методик. Одни из них советовали обращаться к разуму детей и наставлять тепло, с пониманием. В других было намного меньше любви. Некоторые сводились, по сути, к попыткам *контролировать* детей, отнимая любовь, когда те плохо себя ведут, и осыпая вниманием и заботой при хорошем поведении. Это и есть две стороны условного воспитания: «лишение любви» (кнут) и «положительное подкрепление» (пряник). В этой главе я хочу разъяснить, как оба метода выглядят на практике, какие имеют последствия и почему. Затем более подробно рассмотрю идею наказания.

Тайм-аут – перерыв в любви

Лишение любви может применяться как угодно и с разной степенью интенсивности. На одном краю спектра находится родитель, который инстинктивно отдаляется от ребенка в ответ на его проступок, ведет себя несколько более холодно и замкнуто, возможно, даже не осознавая этого. На другом краю – взрослый, который прямо заявляет: «Когда ты так делаешь, я тебя не люблю» или «Когда ты так себя ведешь, я не хочу даже находиться рядом с тобой».

Некоторые отказывают в любви, просто переставая замечать ребенка – то есть намеренно его игнорируют. Возможно, они ничего не говорят, но посылают вполне ясное сообщение: «Если ты продолжишь делать то, что мне не нравится, я не буду обращать на тебя внимания. Сделаю вид, что тебя просто не существует. Если хочешь, чтобы я снова увидел тебя, ты должен меня слушаться».

Другие физически отделяют себя от ребенка. Существует два способа сделать это. Родитель может либо уйти сам (оставив малыша рыдать или в панике звать: «Мамочка, вернись! Вернись!»), либо прогнать его в комнату или другое место, где нет взрослых. В сущности, этот метод – не что иное, как принудительная изоляция. Но это определение вызвало бы у многих родителей дискомфорт, поэтому вместо него, как правило, используют более мягкий термин, позволяющий завуалировать реальные события. Этот эвфемизм, как вы, вероятно, уже догадались, – *тайм-аут*, или *перерыв*.

В действительности такой популярный дисциплинарный прием оказывается разновидностью лишения любви – по крайней мере, когда детей отсылают против их воли. Нет ничего плохого в том, чтобы дать ребенку возможность посидеть в своей комнате или другом уютном месте, когда он рассержен или расстроен. Если он хочет провести какое-то время в одиночестве и если все обстоятельства (когда уйти, куда пойти, что там делать, когда вернуться) зависят от него, это не воспринимается как изгнание или наказание и часто бывает полезным. Но я говорю не об этом. Речь о так называемом тайм-ауте – практически приговоре, вынесенном родителем: одиночное заключение.

Ключ к природе этого метода кроется в происхождении термина. На самом деле слово *тайм-аут*, или *перерыв*, – сокращение от изначального *перерыв в положительном подкреплении*. Метод был разработан почти полвека назад для дрессировки животных. Пытаясь, например, научить голубей клевать определенные клавиши в ответ на световой сигнал, Скиннер и его последователи кормили птиц по определенным схемам, предлагая пищу как награду за совершение нужных экспериментаторам действий. Иногда они пытались наказывать пернатых, не давая еду, или вообще переставали подавать световые сигналы, чтобы проверить, сможет ли это «погасить» попытки клевать клавиши. Подобные опыты были проведены и с другими животными. В 1958 году коллега Скиннера опубликовал итоговую статью под названием «Контроль поведения шимпанзе и голубей с помощью перерыва в положительном подкреплении».

Прошло несколько лет, и в тех же экспериментальных психологических журналах начали появляться статьи с названиями наподобие «Продолжительность перерыва и подавление девиантного поведения[27] у детей». Теперь метод был опробован в исследовании «умственно отсталых, находящихся в специализированных учреждениях» малышей. Но прошло совсем немного времени, и его начали рекомендовать всем без разбора. Даже специалисты по воспитанию, которые были бы ошеломлены идеей обращения с детьми в качестве подопытных животных, с энтузиазмом советовали устраивать чадам тайм-аут, если те делают что-то не так. Вскоре

[27] Девиантное поведение – это поведение, отклоняющееся от общепринятых, социально одобряемых, наиболее распространенных и устоявшихся норм в определенных сообществах на определенный момент их развития.

метод стал «наиболее часто рекомендуемой дисциплинарной процедурой в профессиональной литературе для детей младшего школьного возраста»[28].

Мы говорим о методе, который изначально был разработан, чтобы *контролировать поведение животных*. Каждое из этих трех слов ставит перед нами тревожные вопросы. С одним из них мы уже встречались: должно ли наше внимание ограничиваться только *поведением*? Тайм-аут, как все наказания и поощрения, касается лишь поверхностной стороны ситуации. Он предназначен исключительно для того, чтобы заставить подопытного действовать (или перестать действовать) определенным образом.

Следующее слово, *животные*, напоминает: бихевиористы, которые изобрели метод тайм-аута, считали, что люди мало чем отличаются от других видов. Мы создаем более сложные модели поведения, в том числе владеем речью, но предполагается, что наши принципы обучения в значительной степени такие же, как у животных. И все, кто не разделяет это убеждение, должны задуматься: стоит ли подвергать детей методам, разработанным для дрессировки птиц и грызунов?

И наконец, последний вопрос, который лежит в основе всей этой книги: имеет ли смысл воспитывать наших детей на основе модели *контроля*? Даже если история и теоретическая основа этого подхода не кажутся вам сомнительными, взгляните еще раз на оригинальный термин – *перерыв в положительном подкреплении*. То есть родители вовсю раздавали наклейки или конфеты и вдруг решили остановиться. В чем, собственно, заключается положительное подкрепление, для которого наступает перерыв, когда малыш получает тайм-аут? Иногда он занят чем-то интересным, и его отрывают от этого занятия. Но так бывает не всегда, и даже в подобном случае, думаю, этим дело не ограничивается. Отсылая ребенка прочь, главное, чего вы на самом деле его лишаете, – это вашего присутствия, внимания, *любви*. Скорее всего, вы не задумывались об этом. Можете даже настаивать, что ваша любовь к малышу не уменьшается из-за его плохого поведения. Но помните: важнее всего, как происходящее воспринимает сам ребенок.

[28] Chamberlain and Patterson, p. 217.

Результаты лишения любви

В дальнейших главах я расскажу больше об альтернативах тайм-аута. Но давайте сделаем шаг назад и более внимательно рассмотрим саму идею отлучения. У многих прежде всего возникает вопрос – работает ли этот подход? Снова приходится признать, что дело может оказаться сложнее, чем кажется. Мы должны спросить: «Работает в пользу чего?» – и положить на одну чашу весов временные изменения в поведении, а на другую – глубокие, более длительные отрицательные последствия. Другими словами, выйти за рамки краткосрочной перспективы и взглянуть на то, что происходит *под* лежащим на поверхности поведением. Вспомните исследование с участием студентов колледжа, которое показало, что условная любовь может с успехом изменить поведение детей, но слишком высокой ценой. Оказывается, то же самое можно сказать и о лишении любви.

Рассмотрим рассказ родителя маленького мальчика (назовем его Ли):

> Не так давно я обнаружил, что, когда ли начинает капризничать, совсем необязательно угрожать лишить его каких-нибудь привилегий или даже повышать голос. Я просто спокойно сообщаю о намерении уйти из комнаты. Иногда достаточно отойти в дальний угол и сказать, что я там подожду, пока он не перестанет кричать, спорить и так далее. В большинстве случаев это удивительно хорошо работает. ли сразу восклицает: «Нет, не надо!» – успокаивается или делает то, о чем я прошу. Я сделал вывод, что хватает даже самого слабого воздействия. Можно добиваться необходимого и без наказания. Но мне не давал покоя страх в его глазах. Я решил, что для ли мои действия и есть наказание – может быть, символическое, но тем не менее довольно сильное.

Значимое исследование об эффективности лишения любви в основном поддерживает вывод этого папы: иногда метод действительно работает, но это не значит, что мы должны его применять. В начале 1980-х годов двое исследователей из Национального института психического здоровья (National Institute of Mental Health, NIMH) изучали поведение матерей с годовалыми малышами. Лишение любви – намеренное игнорирование ребенка или принудительное отделение от себя – как правило, применялось в сочетании с еще какой-то стратегией. Независимо от того, в чем заключалась эта стратегия – в объяснениях или шлепках, – дополнительное лишение любви повышало вероятность того, что маленькие дети будут выполнять требования своих матерей, по крайней мере, в конкретный момент.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.