



Гордон Ньюфелд, PhD  
клинический психолог  
психотерапевт

# КЛЮЧИ К БЛАГОПОЛУЧИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

*почему дети должны расти в семьях,  
которые, в свою очередь,  
должны получать поддержку  
общества и государства*

выступление в Европарламенте  
Брюссель 2012 г.



*Перевод Ирины Одновал, Надежды Шестаковой*

Гордон Ньюфелд

**Ключи к благополучию детей  
и подростков: почему дети  
должны расти в семьях, которые,  
в свою очередь, должны  
получать поддержку общества  
и государства. Выступление в  
Европарламенте, Брюссель 2012 г.**

«Издательство Ресурс»

2012

## **Ньюфелд Г.**

Ключи к благополучию детей и подростков: почему дети должны расти в семьях, которые, в свою очередь, должны получать поддержку общества и государства. Выступление в Европарламенте, Брюссель 2012 г. / Г. Ньюфелд — «Издательство Ресурс», 2012

ISBN 978-5-9906512-3-4

Доктор Гордон Ньюфелд посвятил свою профессиональную карьеру преподаванию и разработке своей теории в области психологии развития в университете, а также практике клинического психолога. Его подход к развитию на основе привязанности сформулирован в более чем 20 курсах лекций, созданных им для родителей, педагогов и консультирующих психологов. Эти лекции доступны он-лайн на сайте Института Ньюфелда. Его книга «Не упускайте своих детей» адресована, по большей части, родителям, но также в ней можно найти ссылки на научную литературу для серьезных исследователей. Эта книга переведена уже на 15 языков. Мы пригласили доктора Ньюфелда, ведущего исследователя парадигмы развития, выступить перед нами с докладом на тему благополучия детей и подростков. В данную текстовую расшифровку мы включили некоторые слайды из его выступления. Узнать больше о д-ре Ньюфелде, его работе и курсах лекций вы можете на сайте института Ньюфелда.

ISBN 978-5-9906512-3-4

© Ньюфелд Г., 2012  
© Издательство Ресурс, 2012

## Содержание

Примечание об авторе и докладе	7
Вступление от автора	8
Что значит полностью реализовать личностный потенциал?	9
Как дети приходят к реализации своего личностного потенциала?	11
Итак, что же это за три процесса, отвечающие за спонтанное раскрытие личностного потенциала?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Гордон Ньюфелд**  
**Ключи к благополучию детей и подростков:**  
**почему дети должны расти в семьях,**  
**которые, в свою очередь, должны получать**  
**поддержку общества и государства.**  
*Выступление в Европарламенте*  
*Брюссель 2012 г.*

© Издательство «Ресурс»

\* \* \*

## Примечание об авторе и докладе

*Доктор Гордон Ньюфелд посвятил свою профессиональную карьеру преподаванию и разработке своей теории в области психологии развития в университете, а также практике клинического психолога. Его подход к развитию на основе привязанности сформулирован в более чем 20 курсах лекций, созданных им для родителей, педагогов и консультирующих психологов. Эти лекции доступны он-лайн на сайте Института Ньюфелда. Его книга «Не упускайте своих детей» адресована, по большей части, родителям, но также в ней можно найти ссылки на научную литературу для серьезных исследователей. Эта книга переведена уже на 15 языков. Мы пригласили доктора Ньюфелда, ведущего исследователя парадигмы развития, выступить перед нами с докладом на тему благополучия детей и подростков. В данную текстовую расшифровку мы включили некоторые слайды из его выступления. Узнать больше о докторе Ньюфелде, его работе и курсах лекций вы можете на сайте института Ньюфелда.*



## Вступление от автора

Я очень рад возможности поделиться с вами результатами работы всей своей жизни – попытки понять детей. По некоей причине – не знаю, говорит ли это о моем психическом здоровье или о наличии невроза, – что-то сподвигло меня собрать все составляющие части процесса развития ребенка, как кусочки головоломки, воедино, пока не вырисовалась логичная и ясная картина раскрытия личностного потенциала. Составляющие части этой картины взяты из разных источников: из теории психологии развития, из научных исследований, в том числе в области нейропсихологии, из профессиональной практики клинического психолога, а также из бесчисленных наблюдений за годы воспитания пятерых детей и пятерых внуков. Я не буду подробно останавливаться на каждом пункте, составляющем эту модель, вместо этого я попытаюсь показать всю картину, открывающуюся нам, когда все части собраны в одно целое. Эта задача потребовала профессионального умения обобщать и отфильтровывать все лишнее. Составляющие части взяты из научных исследований и наблюдений, а обобщение выполнено лично мной.

Какую-либо модель или теорию нельзя доказать, можно только опровергнуть. Передо мной стояла задача создать модель развития человека, способную дать необходимые объяснения, имеющую четкое применение на практике, приложимую к любым условиям и созвучную научным открытиям. Если принять, что эта модель верна, мы получим ключ к благополучию детей и подростков, а следовательно и благополучию всего общества. Это, как я понимаю, наша общая цель, с которой мы здесь сегодня собрались, и основная причина, по которой меня пригласили выступить.

**С точки зрения психологии развития благополучие лучше всего определяется тем, насколько человек себя реализовал.**

Мы должны начать с определения благополучия для детей и подростков. К этому можно подойти с разных сторон. С точки зрения психологии развития<sup>1</sup> наиболее важно раскрытие личностного потенциала. Как девелопменталист, я исхожу из того, что каждый ребенок имеет потенциал стать полноценным и гуманным человеком, но не каждый человек этот потенциал реализует. Другими словами, раскрытие личностного потенциала спонтанно, но не неизбежно. Без сомнения, в этом заключается суть того, что бы стать человеком, как говорится, мы все вырастаем, но не все взрослеем. **В этом случае действительно «вырастить» ребенка – значит подвести его к полному раскрытию личностного потенциала.** Я говорю не об индивидуальном потенциале, а о человеческом потенциале – о том, которым мы все обладаем, принадлежа к виду *homo sapiens*. Такое определение благополучия также нужно отличать от социальных и финансовых достижений.

---

<sup>1</sup> Термины «психология развития», «девелопментализм», к сожалению, часто употребляют в разных смыслах. Под «девелопменталистами» я имею в виду не тех, кто работает с детьми, строит теории о детях или проводит исследования на них, скорее я говорю о теоретиках, исследователях и практиках, которые исходят из допущения о спонтанном раскрытии личностного потенциала. К сожалению, во всяком случае, с моей точки зрения, большинство тех, кто называется сторонниками теории развития (психологами-девелопменталистами) сегодня, по крайней мере, в Северной Америке, больше не являются ими по данному определению.

## Что значит полностью реализовать личностный потенциал?



Илл. 1. Из чего складывается личный потенциал

Когда мы соединяем все кусочки головоломки воедино, выявляются три основные темы. Во-первых, каждый ребёнок рождается с потенциалом стать отдельным существом: способным самостоятельно думать, независимо функционировать, дифференцировать себя от всех остальных. Это фундаментальное достижение процесса развития как клетки, так и органа, полушария мозга, плода. Это также справедливо для всех областей развития: биологической, физической, эмоциональной, психологической. У каждого ребенка есть потенциал стоять на собственных ногах, иметь границы, принимать собственные решения. Но не все дети и не все взрослые реализуют этот потенциал.

Во-вторых, каждый ребенок рождается со способностью адаптироваться к обстоятельствам, которые он не может контролировать; кардинально изменяться под влиянием того, на что он не может повлиять. Адаптивность является основной составляющей человеческой природы. Но, снова повторяюсь, это не неизбежно. И дети, и взрослые очень по-разному реализуют эту основную человеческую способность.

В-третьих, у каждого ребенка есть потенциал стать членом общества в полном смысле этого слова. Стать человеком, способным объединяться, сохраняя при этом ощущение своей отдельности, по крайней мере, до определенной степени. Наш человеческий социальный потенциал включает в себя намного больше, чем просто жить вместе и ладить друг с другом. Мы можем быть милы друг с другом по довольно нездоровым причинам, жертвовать своей прямоотой из-за страха огорчить или потребности произвести впечатление или понравиться. Наш потенциал, тем не менее, заключается в ощущении единения без потери отдельности и, наоборот, в ощущении отдельности без потери единения. В качестве примера: быть прямым, не жертвуя дипломатичностью, или быть дипломатичным, не жертвуя прямоотой. Это нелёгкое дело, и для развития такой способности понадобится много лет. Задумайтесь, как трудно достичь подобной зрелости в браке. Как детям, так и взрослым удаётся раскрыть такую способность к интеграции в очень разной степени.

Нам всем следует желать, чтобы наши дети стали жизнеспособными как отдельные личности, способными адаптироваться к обстоятельствам, которые они не могут изменить, и внимательными к другим людям, не теряя при этом себя. В этом заключается суть благополучия с точки зрения психологии развития. Только представьте себе общество, которое характеризуется такими людьми!

## **Как дети приходят к реализации своего личностного потенциала?**

Если в этом состоит наш человеческий потенциал и цель развития в воспитании детей, то как этого можно достичь? Я не могу представить более животрепещущего вопроса для нашего современного общества. Этот вопрос обдумывался приверженцами психологии развития на протяжении нескольких поколений, и теперь можно вывести некоторые умозаключения. Конечно, мы знаем, что раскрытие человеческого потенциала не происходит автоматически. Оно не связано с возрастом и стадией развития, как полагалось раньше. Мы также знаем, что нельзя винить наследственность, если потенциал не реализуется. На самом деле, мы равны в нашей способности стать полноценными и гуманными людьми. Мы также знаем, что не можем контролировать взросление – ни чьё-либо, ни своё собственное. Хоть и соблазнительно бывает сказать супругу/супруге или детям, чтобы они повзрослели, но это не работает. Зрелость не появляется ни в результате желания, ни в результате волевых усилий.

Так что же является ответом на вопрос о раскрытии личностного потенциала? Те, кому неизвестны процессы развития, полагают, что детям нужно учиться, чтобы стать полноценными и человеческими людьми. Они должны учиться быть отдельными, независимыми, устанавливать границы, адаптироваться к обстоятельствам, быть более стойкими, ладить с окружающими, быть равнодушными. Вкратце, дети должны учиться, чтобы стать зрелыми. Если бы это действительно было так, главной предпосылкой для раскрытия личностного потенциала был бы интеллект, а школа была бы тем местом, где потенциал бы разворачивался. Однако мы знаем очень умных людей, которые так и не повзрослели. А проведенные в США исследования показывают, что дети, получающие домашнее образование, демонстрируют более высокий уровень зрелости, чем те, кто учится в школе.<sup>2</sup>

Когда мы соединяем все части головоломки воедино, ответом на вопрос раскрытия личностного потенциала оказывается сам процесс взросления. Удивительно, однако, что существует не просто один процесс взросления, а скорее три отдельных процесса, соответствующих развитию трех человеческих потенциалов. Эти процессы естественного роста открывали и переоткрывали, и снова переоткрывали многие приверженцы теории развития на протяжении долгих лет, а сегодня их заново открыли нейробиологи. Это привело к огромной путанице в терминах и появлению целой плеяды понятных лишь посвящённым названий и наименований. Я взялся за то, чтобы изучить все эти запутанные языки и перевести их на язык, более близкий человеческой интуиции. Правильная наука всегда должна находить отклик во внутренней интуиции, но, прежде чем она сможет этого достичь, язык, которым она оперирует, должен стать доступным.

---

<sup>2</sup> К этому выводу пришли многие исследования домашнего образования, включая широкое исследование, проведенное журналом *Peabody Journal of Education*, вып. 74, апрель 2000 г., а также исследование Патрика Бэшама, Институт Катона, Вашингтон (Patrick Basham, Cato Institute of Washington, D.C.).

## Итак, что же это за три процесса, отвечающие за спонтанное раскрытие личностного потенциала?



Илл. 2. Три процесса взросления, участвующие в раскрытии личностного потенциала

Наиболее известным из этих процессов является процесс становления, известный также как процесс сепарации, процесс отделения, процесс индивидуации или процесс актуализации. Когда у ребенка есть свобода от поиска и сохранения близости или единения, у него появляется бьющая ключом энергия дерзновения, выражающаяся в спонтанном формировании отдельных границ, поиске независимости, предрасположенности изучать мир вне своих привязанностей. Это переключение энергии наступает с большей вероятностью, если у ребенка установлена безопасная «база» дома. Этот процесс глубоко эмоционален, не рационален и, тем более, не преднамерен.[7] Другими словами, у ребенка должны быть правильные чувства, чтобы природа взяла в нем свое.

Второй в трилогии процессов взросления является адаптация. Она тоже глубоко эмоциональна: для получения правильного результата необходимы правильные чувства. Ключ к пониманию этого процесса – в том, что происходит, когда ребенок сталкивается с тщетностью, то есть с чем-то, что он не может контролировать. Таких переживаний в жизни маленького ребенка десятки в день, наиболее распространенным является родительское «нет». Другие каждодневные переживания тщетности включают в себя ситуации, когда что-то идет не так, как хочется; не получается быть лучшим во всём; не получается быть все время первым; невозможно единолично распоряжаться маминым вниманием. Если процесс разворачивается правильно, тщетность будет переживаться глубоко в лимбической системе, части мозга, отвечающей за эмоции. Как только тщетность регистрируется эмоциями, энергия, направленная на то, чтобы изменить ситуацию или добиться того, чтобы всё было, как хочется, успокаивается. В терминах эмоций и психологии вегетативная нервная система переключается с попытки сделать так, как хочется (посредством симпатической нервной системы), на отпусkanie (посредством парасимпатической нервной системы). В результате этих переживаний повышается психологическая устойчивость и возрастает адаптивность.

Встреча с тщетностью должна быть очень глубоко затрагивающим переживанием, которое приводит к изменениям внутри нас, когда мы не можем изменить обстоятельства, вызы-

вающие у нас фрустрацию. Телесным проявлением ощущения тщетности у ребенка являются слезы тщетности. Довольно примечательно то, как это работает.<sup>3</sup> [3] Когда мы чувствуем тщетность, лимбическая система подает сигнал слезным железам, и из глаз начинают течь слезы. Конечно, существуют другие причины для слез, например лук, боль или огорчения. Однако слезы тщетности, появляющиеся, когда мы прекращаем попытки сделать то, что не получается, довольно сильно отличаются по своему химическому составу. Всегда нужно отпустить какое-то желание, чтобы мозг обнаружил, что, не получив своего, можно выжить. Естественно, для адаптации к большим разочарованиям нужно много слез. Например потеря любимого человека, неизбежность смерти, невозможность повернуть время вспять. Греки называли эти виды тщетности трагедиями и ставили представления, чтобы вызвать слезы. Они видели в этом ключ к цивилизованному обществу. В традиционных обществах слезы всегда были частью воспитания детей. Я уверен, наши предки не считали, что встреча с тщетностью была по-настоящему пережита, пока не наступали слезы тщетности. Мы утратили мудрость своих слез, а с ними и способность адаптироваться к тому, что мы не можем контролировать. Сегодня слишком много родителей боятся огорчить своего ребенка, боятся сказать «нет». Они больше не справляются с ролями субъекта тщетности или субъекта утешения и не понимают, что детям нужно погрузиться над чем-то, что находится вне их контроля. В результате мы растим поколение избалованных детей, которым постоянно нужно добиваться своего, которые не умеют адаптироваться к обстоятельствам. Соответственно мы обнаруживаем, что одними из самых распространенных синдромов, диагностируемых у детей в наши дни, являются синдромы с отсутствием слез. Отсутствие слез не является причиной основной проблемы, но оно, конечно, мешает мозгу находить обходной путь в случае какого-либо нарушения или дисфункции. Мозгу не хватает пластичности – процесса адаптации. Такие дети не раскрывают свой личностный потенциал в полной мере.

Третий процесс взросления – это интеграция, катализатором которой оказывается переживание внутреннего конфликта. Такое понимание имеет богатую историю в психологии развития, в том числе его можно найти у Фрейда, Эриксона, Юнга, Пиаже. Пиаже обнаружил, что у маленьких детей отсутствует способность к когнитивному диссонансу и что переживание противоречивых мыслей и чувств является движущей силой для умственного развития. Противоречивые сигналы – это основа для развития глубины и перспективы во многих областях роста, включая зрение, тонус мышц, сенсорную интеграцию, решение задач, развитие полушарий мозга и т. д. Мы обнаружили, что внутренний конфликт играет центральную роль в эмоциональном развитии, представляющем сегодня основной интерес для нейробиологии. До пяти лет дети способны испытывать только одно чувство в момент времени. Они не чувствуют никаких «но с другой стороны» и редко испытывают ощущение «половина меня чувствует то, а другая половина – это». Если условия развития благоприятны, в возрасте от 5 до 7 лет у ребёнка появляются смешанные чувства, оказывающие на него заметный цивилизующий эффект. Часть мозга, отвечающая за смешивание эмоций, – это префронтальный кортекс. Если условия неблагоприятны для здорового развития, ребенок остается импульсивным, равнодушным к чувствам других и не способным контролировать себя в достаточной степени. Беда в том, что в современном обществе очень много взрослых, не умеющих смешивать чувства, лишенных способности ко внутреннему конфликту. Они не смогли реализовать свой личностный потенциал.

---

<sup>3</sup> Открытие роли слез в человеческой адаптации изложено в книге А. Вингерхоэкса «Почему плачут только люди: раскрывая тайну слез» (A. Vingerhoets «Why only humans weep: unravelling the mystery of tears») и В. Фрея «Плач: тайна слез» (William Frey's «Crying: the mystery of tears»).

## **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.