

Сюзанна Мирау

свободные *и* любимые



Бестселлер
по версии
SPIEGEL

Современный
подход *к воспитанию*
детей на основе
безусловного принятия

18+

МИО

Сюзанна Мирау
Свободные и любимые.
Современный подход к
воспитанию детей на основе
безусловного принятия
Серия «Воспитание без стресса»
Серия «МИФ Психология»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67885677

*Свободные и любимые. Современный подход к воспитанию детей
на основе безусловного принятия / Сюзанна Мирау: Манн, Иванов и*

Фербер; Москва; 2022

ISBN 9785001953364

Аннотация

Книга для осознанных и чутких родителей о том, как растить детей без насилия и давления, относиться к ним с уважением и безусловной любовью.

Задача каждого родителя – понять своего ребенка (его темперамент, сильные и слабые стороны), безоговорочно принять его таким, какой он есть, и сопровождать по мере взросления,

поддерживая и помогая. А не воспитывать, указывая в безоговорочной форме, что нужно и как правильно.

Все дети – личности с рождения, а потому из них не нужно лепить, как из глины. Наоборот, у них должна быть возможность развиваться свободно и идти своим путем.

Эта книга о том, как научиться растить детей без насилия и давления, относиться к ним с уважением и безусловной любовью. Автор-педагог рассказывает, как прийти к такому отношению и что нужно делать в повседневной жизни на практике.

Для кого книга

Для мам и пап, которые стремятся понять своего ребенка и поддержать его.

Для молодых и будущих родителей.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение	7
Глава 1. Воспитание сегодня: какое оно?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Сюзанна Мирау
Свободные и любимые.
Современный
подход к воспитанию
детей на основе
безусловного принятия

Научный редактор Виктория Шиманская

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

© 2021 Beltz Verlag in the publishing group Beltz – Weinheim, Basel

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

*Посвящается моей покойной матери Мириам.
Каждый день я вспоминаю ее голос, ее улыбку и*

тепло ее рук

Введение

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

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

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

буется эмоционально здоровое окружение, которое их поддерживает и направляет. К сожалению, сегодня мы живем в мире, где место доверительного общения между людьми заняли технические устройства, дистанцирование и системы искусственного контроля. Детям же для здорового взросления нужны эмоциональные и личные связи. Как и нам, родителям, необходимы свободные от предубеждений и поддерживающие отношения в семье. И мы можем и должны их обеспечить. Прежде всего – детям, но и себе самим – тоже, потому что это сделает нашу общую жизнь легче.

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

рые можно равняться. Кажется, что мы не даем себе права на ошибки и с трудом решаемся признаться в них. Выматывает и сама необходимость делать хорошую мину при плохой игре.

Этим проблемам можно противостоять: нужно просто признать, что ребенок – это отдельная личность, и принять его таким, какой он есть, чтобы поддерживать его с его индивидуальными потребностями и способностями. К сожалению, во многих ситуациях на наши поступки оказывает влияние груз собственного и общественного прошлого – иногда мы это осознаем, а иногда – нет. Мы должны снять с себя этот груз. Лишь тогда мы обретем свободный взгляд на наших детей, благодаря которому нам будет легче проделать вместе с ними тот путь, который они хотят и должны пройти. Семейный психотерапевт Йеспер Йууль очень удачно написал по этому поводу: «Большинству родителей по-прежнему неинтересно, что на самом деле думают их дети и что они чувствуют. Их больше занимает, что дети *должны* думать и чувствовать»¹. Мы смотрим на наших детей с неким представлением о том, какими они должны быть и чего мы им желаем, упуская из виду – часто из добрых побуждений, – кто перед нами. Мы пытаемся сделать их кем-то, сформировать их, не замечая, что они уже существуют. Детям нужно не формироваться, а раскрываться. Они не комья глины, ко-

¹ Juul, Jesper (2020): *Respekt, Vertrauen & Liebe: Was Kinder von uns brauchen*. Weinheim, Beltz. *Прим. авт.*

торым мы можем придать форму, и не зеркала, в которых отражаются наши собственные чувства, упущения и обиды. Вопрос не столько в том, как нам быть с бранью, криками и нарушением границ, сколько в том, почему мы вообще думаем, что детей нужно формировать.

Детям просто необходимо расти свободно, в любви и безусловном принятии. Только тогда у них есть шанс справиться с вызовами в настоящем и будущем. За последние годы в связи с миграционным кризисом во многих странах, климатическими изменениями и природными катастрофами, пандемиями и техническим прогрессом наша жизнь сильно изменилась. И мы, взрослые, с нашим устоявшимся образом мыслей и заикленностью на старых решениях, уже не выдерживаем конкуренции. Общество не может оставаться прежним. Но изменения способны принести только нынешние дети, которые растут не при старом укладе воспитания, основанном на власти, силе и необходимости приспособливаться. У них есть шанс стать эмоционально и духовно здоровыми взрослыми, чтобы распространять в мире усвоенные ими общечеловеческие ценности: динамичность, осознанность, эмпатию, справедливость, толерантность, готовность помочь, чувство юмора, устойчивое развитие и дальновидность. Еще сорок лет назад Астрид Линдгрэн в своей ставшей знаменитой речи «“Нет” насилию!»² утверждала:

² В 1978 году Астрид Линдгрэн получила Премию мира немецкой книготорговли. На вручении этой премии в церкви Святого Павла во Франкфурте-на-Майне

«Ребенок, к которому относятся с любовью и который любит своих родителей, учится у них относиться с любовью ко всему, что его окружает, и сохраняет это отношение на всю жизнь. И это прекрасно, даже если окажется, что он или она не будет принадлежать к тем, кто вершит судьбы мира. А когда он или она вопреки ожиданиям все же станет вершителем судеб, то для всех нас будет большой удачей, если он будет относиться к миру с любовью, а не с ненавистью»³. Мы сможем конструктивно и последовательно сохранять здоровье и адаптивность общества, только если перестанем мыслить с позиции того, кто сильнее. Для этого нам надо общаться с детьми на равных и заложить основы здоровых отношений и любви, благодаря которым они будут социализированными, креативными, сплоченными и бережными к ресурсам.

Масштаб задачи может выглядеть пугающим. Но мы не имеем права падать духом. Именно сейчас нам как родителям важно что-то менять и принять твердое решение идти новыми, иными путями. В 1976 году Эрих Фромм в своей знаменитой книге «Иметь или быть»⁴ писал: «Впервые в ис-

она произнесла знаменитую речь «“Нет” насилию!», которая вызвала множество дискуссий в европейских странах. Астрид Линдгрэн сделала заявление, прозвучавшее на весь мир: детей бить нельзя. *Прим. ред.*

³ Цит. по изданию: Стремstedт М. Великая сказочница. Жизнь Астрид Линдгрэн. М.: Аграф, 2002. *Прим. ред.*

⁴ Издана на русском языке: Фромм Э. Иметь или быть? М.: АСТ, 2016. *Прим. ред.*

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

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

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

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

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

Для начала прошу вас ответить на несколько вопросов. Это поможет вам решить для себя, пригодится ли вам эта книга. Позволит ли она освободиться от груза тяжелых мыслей. Поможет ли увидеть ребенка в его целостности и избежать дальнейших проблем, связанных с «воспитанием».

Далее мы подробно обсудим все затронутые в предисловии проблемы. А пока просто коротко ответьте: «да» или «нет».

Вопросы о вашем детстве

- Ваши родители применяли физические (побои, грубые хватания, пинки, подзатыльники) или психологические (пугающие истории, угрозы, оскорбления, обесценивание) методы воспитания?
- У вас возникало ощущение, что вы занимаетесь чем-то не по собственной воле, а потому, что этого хотят родители?
- Вам приходилось эмоционально заботиться о родителях (обоих или одном из них), утешать, проявлять больше нежности, быть рядом?
- Вас уговаривали или заставляли идти с другими людьми на более тесный физический контакт, чем вам того хотелось бы («Поцелуй бабушку», или «Дай ручку на прощание!», или даже больше)?
- Вам запрещали в детстве испытывать какие-либо чувства (гнев, печаль, настойчивость)?
- Вас наказывали или ругали, если вы злились на родителей либо отвечали им отказом?
- Вы (когда-либо) боялись родителей?
- Вам иногда хотелось, чтобы ваше детство было другим?
- Ваши нынешние отношения с родителями, скорее, напряженные?

- Вы все еще мечтаете, что родители однажды изменятся?

Вопросы о ваших отношениях с ребенком

- Часто ли возникают ситуации, когда вы не знаете, что делать дальше, и чувствуете, что ваше воспитание просто «не срабатывает»?
- Вы хотите, чтобы ваш ребенок рос без всяких условий, но не знаете, как именно это воплотить?
- Вы считаете, что жизнь в наше время меняется и для будущего детям нужны способности, на которые в сегодняшнем обществе обращают слишком мало внимания? Например, креативное обучение, гибкость, сотрудничество вместо соревнования.
- Вы часто думаете о том, что вообще-то хотели действовать совсем не так, как вышло?
- Вам сложно поддерживать ребенка в его чувствах?
- Вам сложно позволять ребенку быть не таким, как вам хотелось бы?
- В вашей семье часто возникают конфликты?
- Вы тревожитесь о том, «что получится из ребенка»?
- У вас есть страхи и тревоги, которые сказываются на повседневной жизни семьи?
- Вы беспокоитесь из-за того, как присматривают за вашим ребенком, когда он вне дома: у родственников, в детском саду или школе?

Если на некоторые из этих вопросов или даже на большинство их вы ответили «да», эта книга, вероятно, поможет вам проанализировать отношения и общение с ребенком и скорректировать их в том, что для вас важно. Она будет сопровождать вас на разных уровнях. В [первой главе](#) мы обсудим, что такое воспитание вообще, какой цели предполагаем достичь – и чего добиваемся на самом деле. Во [второй](#) и [третьей](#) главах исследуем прошлое и разберемся, чем вызваны многие проблемы в общении с нашими детьми. Зачастую эти сложности питаются превратными представлениями и воспитательными мерами, действовавшими на протяжении нескольких поколений. Мы выясним, какие альтернативы возможны в конкретных ситуациях. Осознание своей неправоты порой дается болезненно и тягостно и тянет за собой чувство вины. Поэтому в четвертой главе книги мы обсудим, что родители всегда допускают промахи, имеют на них право и что всем нам нужен новый, справедливый взгляд на ошибки. Если, читая другие главы, вы начнете волноваться, почувствуете страх или тревогу, загляните в [четвертую главу](#) – это вас поддержит. Прояснив свою роль и роль общества, в [пятой главе](#) мы поговорим о том, что на самом деле нужно детям. Попытаемся не смотреть на них через мутные стекла, а разглядеть их личностную ценность, определить индивидуальные потребности и способности. Посмотрим, как стать хорошим попутчиком в путешествии по дет-

ству со всеми его вызовами и перегрузками. И увидим, что действительно может в этом помочь.

Эта книга – не инструкция и не директива. Она не поучает вас, не может дать вам образец правильного воспитания и указать конкретный путь. В ней приводятся примеры из опыта других родителей, которые приходили ко мне на консультации и задавали вопросы, волнующие многих. Расценивайте книгу как предложение лучше узнать вашего ребенка и тем самым выбрать собственный путь, учитывая свои уникальные возможности и потребности.

Возможно, с чем-то из прочитанного вы с радостью согласитесь, а что-то примете с трудом. Не исключено, что некоторые моменты вас шокируют и размышлять над ними будет больно. Если почувствуете, что для вас это чересчур, отложите книгу. Иногда сил хватает лишь на то, чтобы поддерживать стабильность в повседневной жизни, и недостаточно для того, чтобы разбираться с прошлым. Наша цивилизация развивается, мы вместе идем к тому, чтобы переосмыслить воспитание и действовать по-новому. И все мы постоянно учимся. Мы неспособны в одночасье изменить мышление и поведение, как бы прекрасно это ни было. Поэтому читайте медленно и не спеша обдумывайте каждую главу. Возможно, стоит делать заметки в блокноте и анализировать, что это дает вам, что меняется в вашем взгляде на ребенка и самих себя. В качестве поддержки в книге есть разделы для самоанализа. Обсуждая, что на самом деле нужно нашим детям,

мы поговорим и о том, что необходимо или чего хотелось бы и нам самим.

Глава 1. Воспитание сегодня: какое оно?

Любить детей – значит позволять им быть такими, какие они есть.

Ремо Ларго, профессор, врач-педиатр

Дети делают жизнь такой прекрасной: вот они громко чмокают нас, к нам приникает мягкое теплое тельце, крошечная ладошка ложится в большую руку взрослого, мы вместе смеемся, радостно отмечаем сходство с собой, вместе смотрим телевизор по вечерам и крепко обнимаемся, когда ребенок возвращается из своей первой поездки с классом. Однако жизнь с детьми бывает и очень сложной: надо серьезно им сопереживать, выдерживать возрастные кризисы и соотносить свои потребности с нуждами ребенка. Порой нам приходится ощущать себя беспомощными и чувствовать, что нами помыкают другие. Мы спорим и произносим необдуманные слова, вынуждены принимать решения и заботиться о будущем.

Жить и расти вместе с ребенком непросто, потому что мы как родители несем ответственность за этого человека. В минуту, когда впервые берем его на руки, внезапно появляется эта уверенность: я за тебя в ответе, я должна/должен заботиться о тебе. А еще вопросы: как это делать, правильно

ли поступаю? По мере взросления детей вопросов меньше не становится. Напротив, чем больше дети доверяют себе, тем дальше в некоторых ситуациях мы с ними расходимся. Тем зачастую сильнее неуверенность в том, что нужно, можно, необходимо сделать, кто к кому должен прислушиваться: ребенок – к родителям, родители – к ребенку, – и всегда ли следует приходить к консенсусу. Как же все-таки нам жить вместе, как дать ребенку то, что ему нужно в его жизни? Откуда вообще знать, что нужно ему сейчас, а что понадобится потом? И насколько велик риск «сломать» что-нибудь в этом маленьком человеке?

Когда я вела курсы для беременных и родителей малышей, меня часто спрашивали о справочниках по воспитанию. И новоиспеченные, и опытные родители интересовались, как вводить прикорм и вообще обращаться с ребенком, который постепенно становится все более автономным. Вопросы вызывал любой период: беременность и младенческие годы, время подготовки к школе и собственно учеба, подростковый период. Снова и снова мы размышляем, как нам быть с потребностями наших детей, как согласовать их с нашими собственными, в чем разница между желаниями и потребностями и как вывести детей на тот самый «правильный путь». Мы ведь желаем им только добра! Во время беременности мы задумываемся, не пора ли ребенку в животе слушать Моцарта, а после родов хотим знать, как часто брать младенца на руки, чтобы не «избаловать». Тысячи и тысячи

поводов для беспокойства – ведь мы и дальше остаемся родителями. И все это касается воспитания.

У меня есть некое представление о своем ребенке и его будущем, и я помогаю ему идти к этой цели – вот что мы обычно понимаем под воспитанием. В нас глубоко укоренилась мысль о воспитании с определенной целью, и в этом заключены как забота («Я готовлю ребенка к жизни»), так и предостережение («Без воспитания дети не станут достойными членами общества»). В основе – предположение, что дети в определенном смысле не готовы к жизни и не знают, что для них хорошо. Они смогут соответствовать принятым социальным нормам после определенной «огранки» в зависимости от того, как мы, родители, понимаем это соответствие нормам. Вот только не вполне ясно, как именно выглядит это «правильное» воспитание. Как разобраться во множестве самых разных имен, концепций и рекомендаций? Авторитарность уже не в тренде, антиавторитарность – вроде бы тоже. Каков наш нынешний стиль воспитания: авторитарный, эгалитарный, перmissive, гибкий – или просто «невоспитание»? Необходимо ли нам вообще к чему-либо примыкать или достаточно иметь путеводную звезду? Нужно ли воспитывать детей и можно ли не воспитывать вовсе? Что делать родителям, чтобы оказывать детям хорошую поддержку? Или достаточно просто быть? Какой метод подходит, чтобы дети выросли достойными людьми?

Разные стили воспитания и что они значат

Стили воспитания описывают «характерный комплекс основополагающих действий и психологических установок»⁵, которые проявляются в поведении родителей в разных ситуациях. При этом важно, что это описание касается только поведения родителей, а не «успешности» такого поведения. Ведь *воспитание – это только попытка воздействия*. Успех не гарантирован, если передача информации родителями и восприятие этой информации детьми не совпадают. Тогда проблема часто перекладывается либо на ребенка («детское поведенческое расстройство»), либо на родителей («родительская несостоятельность»).

Автократический стиль воспитания⁶

Идея автократического стиля в том, что детям крайне необходим авторитет и они нуждаются в правилах, от которых не разрешается отклоняться. Ребенок скорее объект, чем субъект, и его индивидуальность не воспринимается. Мнение ребенка ничего не стоит, он должен приспособливаться и быть ведомым сильной рукой

Авторитарный стиль воспитания

⁵ Heidrich, Mark/Aschermann, Ellen (2019): „Von Erziehungsstilen zu Erziehungskompetenzen“ // *report psychologie* 44 6–2019.

⁶ Vgl. Vollmer, K. (2012): „Erziehungsstile“ // Vollmer, K.: *Fachwörterbuch für Erzieherinnen und pädagogische Fachkräfte*. Freiburg: Verlag Herder. S. 125 f.

Иерархически авторитарный стиль похож на автократический. Родители обладают властью и правом определения. Они принимают решения в большинстве ситуаций. Воспитание строгое, по правилам. Чтобы влиять на поведение ребенка, применяются поощрения и наказания

Авторитетный/демократический стиль воспитания

Авторитетный стиль предполагает воздействие с помощью правил и стандартов. Если от них отклоняются, родители реагируют предсказуемо и последовательно. Они эмоционально открыты детям и в то же время поддерживают самостоятельность ребенка. Предложения и потребности ребенка выслушиваются, и при необходимости родители пересматривают свое мнение в его пользу.

Определение «демократический стиль воспитания» принадлежит социальному психологу Курту Левину, который выбрал это понятие как золотую середину между авторитарным и попустительским воспитанием, хотя, скорее, для работы с молодежью. Сегодня его часто используют как альтернативное обозначение для авторитетного стиля

Эгалитарный стиль воспитания

Этот стиль основывается на равноправии. Родители и дети находятся на одном уровне, у них равные права и обязанности. Мнение детей учитывается так же, как мнение родителей

Пермиссивный (попустительский) стиль

воспитания

При перmissiveм стиле воспитания родители, скорее, устраниются. Это более мягкая форма либерального стиля. Ребенок несет ответственность за свои потребности, родители пассивны, предписаний мало, а помощь предоставляется по запросу

Либеральный стиль воспитания

Родители пассивны, не обозначают никаких границ и ориентиров. К поведению детей они, скорее, равнодушны и делают только самое необходимое, порой доходя до пренебрежения

Пренебрегающий стиль воспитания

Никакого воспитания нет, и родители не интересуются ребенком и его взрослением. Для ребенка не существует ни правил, ни рамок, ни безопасности, не предлагается никаких взаимоотношений. Ребенок заброшен эмоционально и физически, что может доходить до преступного пренебрежения его основными потребностями

Невоспитание

Концепция «невоспитания» отказывается от воспитания, которое в этом подходе определяется как осознанное формирование человека «в направлении, признанном правильным кем-либо другим, а не собственной личностью»⁷

Отношения вместо воспитания

⁷ de Rodriguez, Aida (2016): Erziehung ist Gewalt! Warum es keine Graduierung gibt. <http://elternmorphose.de/erziehung-ist-gewalt-warum-es-keine-graduierungen-gibt/>.

Провозглашенный педагогом Катариной Заальфранк подход «отношения вместо воспитания» тоже отклоняется от классического понимания воспитания. Во главу угла поставлены отношения, для которых характерны готовность к диалогу, открытость и толерантность⁸

Некоторые родители следуют семейным традициям и мало что меняют в общении с детьми по сравнению со своим взрослением. Однако многим важно делать все не так, как их родители. Это происходит, если они чувствуют: то, как их воспитывали, совсем не облегчило им жизнь, а в некоторых ситуациях даже сильно усложнило. Кто-то критикует своих родителей за излишнюю строгость, кто-то – наоборот, за попустительство. Одни травмированы физическим, другие – психологическим насилием. Одни недовольны, что их излишне опекали, другие возмущены, что чересчур часто были предоставлены самим себе. Одни критикуют родителей за то, что выросли в системе поощрений и потребления, другие – за излишнюю строгость родителей-экоактивистов, запрещавших использовать пластик. У всех нас свой опыт, связанный с воспитанием, собственные личные истории и мнения. Вероятно, и вы уже когда-нибудь задавались вопросом «Что вышло бы из меня, если бы родители воспитывали меня иначе?». И в большинстве мы снова и снова ис-

⁸ Saalfrank, Katharina (2020): *Du bist ok, so wie du bist. Beziehung statt Erziehung: Was Kinder wirklich stark macht*. München: GU.

пытываем неприятное ощущение, что нас загоняли в определенные рамки или даже уродовали. Не воспринимали такими, какими мы были на самом деле, будь то принуждение учиться играть на виолончели, или запрет девочкам играть в «мальчишечьи игрушки», а мальчикам – в «девчачьи», или внушение чувства, что вы во всем недостаточно хороши, не вполне успешны в школе или недостаточно «красивы» для семейной фотографии.

Самоанализ. Барометр участия в принятии решений

Границы между отдельными стилями воспитания размыты, поэтому сложно подогнать свой опыт только под один из них. Для повседневной жизни такая жесткая привязка и не нужна. Однако, чтобы дальше работать с этой книгой и осознать свои установки, имеет смысл основательно поразмышлять над тем, как вы оцениваете право участвовать в принятии решений в вашей семье: вы как родитель/родители задаете тон, у всех равные права или ориентируетесь в основном на ребенка/детей? И как это было в вашем детстве?

Обозначьте на барометре место вашей семьи. Во многих семьях позиции со временем меняются. Пока ребенок грудной, при принятии решений во многом ориентируются на него. В раннем детском возрасте ситуация часто развивается в противоположном

направлении, а позже колеблется где-то на середине. Такие наблюдения на протяжении длительного времени в повседневной жизни тоже полезны.

Какими мы становимся, кто мы и что чувствуем

Воспитание определяет всю нашу дальнейшую жизнь и отношение к себе: уверены ли мы в себе, положительно ли оцениваем себя и свои силы, ощущаем ли способность справляться со сложными и обременительными ситуациями. На формирование уверенности в себе сильно влияет привязанность, которая устанавливается у нас со значимым взрослым. Система привязанности складывалась на протяжении всей истории человечества: ребенок в первые годы жизни привязывается как минимум к одному человеку, который обеспечивает ему защиту⁹, и своим поведением заставляет заботиться о себе. Младенец подает сигналы, благодаря которым в идеальном случае получает еду, защиту и уход. Плюс удовлетворяются его эмоциональные потребности, что

⁹ В нашей культуре значимые взрослые – это, как правило, оба родителя или один из них. Однако необязательно привязанность формируется только на основе биологического родства. Ребенок привязывается к тем, кто проводит с ним особенно много времени и удовлетворяет его потребности по большей части. Если есть несколько значимых взрослых, которые проводят с ребенком разное время или же по-разному реагируют на его сигналы, формируется иерархия привязанностей – часто (в зависимости от модели семьи) с каким-то основным значимым взрослым.

необходимо для здорового психического развития. Едва появившись на свет, младенец обладает относительно небольшим спектром сигналов, чтобы требовать близости и защиты: он кричит или плачет. Позже он может активно искать близости, перекатываясь вслед за близким человеком, ползая и бегая за ним, а также цепляясь за него. Используются и другие возможности: например, лепет, а потом речь, мимика и жесты. Значимые взрослые реагируют на сигналы малыша в повседневной жизни – так возникает привязанность между родителями и ребенком. Она складывается в течение первых трех лет жизни. Эта система привязанностей так важна, что предваряет все остальные задачи развития¹⁰. С точки зрения ребенка, эти защищающие его значимые взрослые – самое важное, что у него есть, ведь они дают ему возможность выжить. Но это также означает, что ребенок в первые годы жизни абсолютно не сомневается в действиях этих близких людей: они все делают правильно. Если в этот период малыш испытывает насилие в какой-либо форме (физически, эмоционально, в виде лишения любви или оскорблений и т. д.), он начинает обвинять себя и берет на себя ответственность за поведение взрослых¹¹: «Я сам виноват в том, что со мной так обращаются, потому что всегда был

¹⁰ Подробнее об этом у Bowlby, John (2001): *Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen*. 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

¹¹ Vgl. Forward, Susan (1993): *Vergiftete Kindheit. Elterliche Macht und ihre Folgen*. 20. Aufl. München: Goldmann, S. 31 f.

слишком шумным, надоедливым, глупым...» Он формирует представление о том, каков он есть и каким должен быть. Узнав, что у него есть право существовать только в определенном качестве, он попытается этому соответствовать. Это могут быть такие представления, как «мальчики не должны играть с куклами, они всегда активные и смелые» или «девочки играют только с куклами, любят розовый цвет и всем сочувствуют» и т. д.

Под защитой эмоциональной связи ребенок начинает исследовать мир и постепенно развивает навыки, чтобы действовать все более самостоятельно и самому обеспечивать свое выживание. Важную роль играет при этом и понимание собственных чувств. Ребенок и тут поначалу ориентирован на значимого взрослого, чтобы получить компетенции в обращении с чувствами, которые позже понадобятся ему в обществе. Ребенок учится воспринимать себя отдельной личностью и действовать на основе этого опыта. Поэтому первые годы жизни очень важны для формирования собственного «я» и образования определенного типа привязанности в дальнейшем. В зависимости от того, как значимые взрослые реагируют на сигналы ребенка, формируются разные типы привязанности. Если сигналы были восприняты, правильно интерпретированы и на них последовала реакция, опыт ребенка показывает: о нем заботятся хорошо. Взаимодействуя со взрослыми, ребенок учится яснее выражать свои потребности. Складываются надежная привязанность и по-

ложительный образ «я». Ребенок знает, что другие люди его поддерживают и при необходимости всегда готовы помочь. Он постепенно начинает понимать, на какую реакцию родителей может рассчитывать, и согласует с ней свое поведение. Он уверен, что стабильно окружен заботой, даже если ему приходится дольше ждать удовлетворения своих потребностей. Если же, наоборот, сигналы часто уходят в пустоту, не получают регулярного отклика или сознательно игнорируются, надежная связь, как и доверие, не устанавливается. Образ «я» тоже развивается иначе, и ребенок усваивает, что необязательно получит помощь, защиту и поддержку. Его опыт не показывает, что отдельные потребности наверняка будут удовлетворены. Ребенок вынужден каждый раз снова бороться за это или сознавать свое бессилие.

Только у 50–60 процентов детей в Германии сформирована надежная привязанность¹², у остальных сложилась привязанность другого типа. Ситуация не слишком отличается и в нашем поколении взрослых. Многие из нас, не имея надежной привязанности, периодически чувствуют неуверенность, некомпетентность или некую «сломленность», обусловленные прежним опытом. То, как мы живем и реагируем, не определяется раз и навсегда в раннем детстве. И

¹² Cassidy, Jude (2008): The nature of the child's ties. In: Cassidy, J./Shaver, P. R. (Hrsg.) (2008): *Handbook of attachment*. 2. Aufl. New York: Guilford Press, S. 3–22. Исследователь привязанности профессор Карл-Хайнц Бриш приводит данные о том, что в Германии у 60 процентов детей сформирован надежный тип привязанности: https://www.khbrisch.de/media/ph_05_2014_bindung_s26s30_2.pdf.

все же этот период – важная основа нашей жизни. Ненадежная привязанность необязательно приведет к нарушениям в дальнейшем, но может привести к проблемам с контролем поведения, склонности к приступам ярости и сложности в отношениях с ровесниками в дошкольном возрасте и позже. Тревожно-амбивалентная привязанность (которая может возникнуть в результате опыта насилия, депривации или при родителях с непроработанной травмой) может иметь психопатологические последствия: ярко выраженную агрессивность, неспособность успокоиться, проблемы с регулировкой эмоций, трудности в учебе, низкую самооценку и неприятие со стороны сверстников¹³. По данным Немецкого общества психиатрии и психотерапии, психосоматики и неврологии, в Германии у 27,8 процента взрослых диагностированы психические заболевания, а это 17,8 млн человек¹⁴. Не все из этих психических заболеваний связаны с ранним детством. Однако проблемы с привязанностью вдвое повышают риск депрессии и тревожных расстройств, а расстройств пищевого поведения – в 3–5 раз. У таких людей чаще проявляется склонность к суициду. У них выявляются расстройства, которые не сводятся или сводятся не только к органи-

¹³ Powell, Bert/Cooper, Glen/Hoffman, Kent/Marvin, Bob (2015): *Der Kreis der Sicherheit. Die klinische Nutzung der Bindungstheorie*. Lichtenau: G. P. Probst Verlag, S. 48 f.

¹⁴ https://www.dgppn.de/Resources/Persistent/154e18a8cebe41667ae22665162be21ad726e8b8/Factsheet_Psychiatrie.pdf

ческим причинам: например, синдрому хронической усталости, фибромиалгии и синдрому раздраженного кишечника. Повышается вероятность и таких заболеваний, как сахарный диабет второго типа, инсульт и коронарная болезнь сердца. Из-за трудностей раннего детства изменяется реакция организма на стресс, что может привести к целому ряду физических осложнений и изменений, причем даже в мозге. Гиппокамп и префронтальная кора головного мозга уменьшаются, отчего могут ухудшаться когнитивные способности. Миндалевидное тело, отвечающее среди прочего за формирование страха, напротив, увеличивается и тем самым может провоцировать тревожные расстройства¹⁵.

То, как мы обращаемся с нашими детьми, действительно важно для их дальнейшего развития и может повлиять на всю жизнь. Как мы увидим во второй главе книги, история детства – нашего и всех предыдущих поколений – изобилует серьезными стрессами. Многие из нас ощущают их последствия на физическом или психологическом уровне, даже став взрослыми. Анализируя свое детство (или просто чувствуя, какими несчастными детьми мы были), мы осознаем, что там корень той или иной проблемы. И в таком случае мы, став родителями, собираемся действовать иначе.

Помогает ли новый метод поступать по-новому

Сегодня хватает пособий, обещающих безотказные воспитательные решения в самых разных ситуациях: как наладить сон, как справиться с упрямством или как нам сдерживать свой взрослый гнев, если дети просто не делают того, чего мы от них хотим. «Вот так не надо, это вредно! А вот так делай!» Мы в отчаянии изучаем методику за методикой, но они не дают ожидаемого эффекта. Возможно, мы даже замечаем – особенно с детьми постарше, – как с каждой новой опробованной рекомендацией отчуждение между нами и нашими детьми растет. Мы больше не находим общего языка в попытке приспособиться самим или приспособить наших детей к чему-то новому. И в то же время ребенок теряет себя (или мы сами теряем себя), стараясь соответствовать всем запросам.

Это приводит нас к ситуации, которая на самом деле давно известна науке и обсуждается в исследованиях. Зачастую советы по воспитанию создают новую беспомощность, поскольку обещают родителям непреременный успех, который на деле гарантировать невозможно. Рекомендации стимулируют родителей к самоанализу, что хорошо и необходимо, но польза от него тонет под лавиной обвинений и усредненных

решений¹⁶. В результате мы в лучшем случае узнаем не больше прежнего, но зачастую у нас только возникают все новые вопросы и усугубляется чувство вины.

Факт в том, что все дети разные, все родители разные, проблемы у нас комплексные и не разрешаются тривиальными, общими для всех приемами. Вы помните, что воспитание – это всегда только попытка. Индивидуальная подгонка очень важна. Нельзя дать универсальный ответ на вопросы, возникающие в конкретных ситуациях. Дети – не аппараты, которые по нажатию кнопки выдают нужный результат. Дети – это люди, которые по-разному реагируют на раздражители, по-разному обрабатывают внешнюю информацию, у них разные темпераменты и способности. И поэтому различные действия и линии поведения на каждого ребенка воздействуют по-своему. Вспомните, как по-разному утешаются или успокаиваются младенцы и малыши до трех лет. Одних можно легко унять, заговорив с ними, покачав или устроив поудобнее, а с другими так не получится. Поэтому «метод» успокаивания «просто возьми ребенка на руки и покачай» годится не для всех. Нужно понимать, что требуется каждому конкретному ребенку. И это касается не только утешения, но и возбудимости, активности, склонности отвлекаться и выражения душевного состояния: дети очень, очень

¹⁶ Hopfner, J. (2001): Wie populär ist pädagogisches Wissen? Zum Verhältnis von Ratgebern und Wissenschaft. In: *Neue Sammlung* 41 (1), S. 74 und 77.

разные¹⁷.

Чаще всего решение проблемы заключается не в каком-либо конкретном руководстве или методе. Для начала надо понять, что стоит за этой проблемой. Речь идет о нашем взгляде на ребенка, о его потребностях и наших отношениях. Речь о том, кто мы как родители и как действуем. Вопрос о методах второстепенен – и порой никогда не возникает после того, как мы однажды выяснили для себя, соответствует ли вообще концепция «воспитание» нашему образу ребенка.

У Катрин и Томаса всю неделю по вечерам одна и та же проблема с их четырехлетней дочерью Мией. Девочка выглядит усталой, но не засыпает. После напряженного рабочего дня Катрин хотелось бы, чтобы Мия спокойно засыпала в положенное время, и мама могла бы заняться своими делами. Чего только не испробовали родители, чтобы «усыпить» Мию: читали книги, делали успокаивающий массаж, подолгу лежали с ней в кровати – то Катрин, то Томас, то все вместе, – слушали аудиосказки и пытались организовать спокойный вечер после детского сада, чтобы дочка плавно переходила ко сну. Ничего не помогало: Мия снова и снова встает и хочет играть, хотя устало трет глаза. Педиатр посоветовал им продолжать укладывать дочь в одно и то же время, чтобы она в итоге все-

¹⁷ Подробнее об этом у Strüber, Nicole (2019): Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen. 6. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 156 f.

таки привыкла к такому режиму. Только тогда она сможет спать столько, сколько требуется детям ее возраста. Катрин настолько выбилась из сил, что попыталась удерживать Мию в кровати против ее воли. Кончилось тем, что обе плакали и девочка уснула от изнеможения. На этом концепция врача для Катрин и Томаса себя исчерпала. Решение нашлось в разговоре с Мией, когда родители попытались выяснить, почему девочка по вечерам так настойчиво отказывается спать. В свои четыре года малышка хотела все больше участвовать в принятии решений, которые касаются происходящего с ней и вокруг нее. Мы называем этот период «фазой автономии». То, как проходили вечера, и принуждение ко сну было для нее слишком большим ограничением. После дня, проведенного в детском саду, ей не давали возможности для самоопределения и самооэффективности. А кроме того, ей просто хотелось еще побыть с родителями. Тогда родители дали Миш возможность активнее включаться в программу вечера. Ей также разрешали поиграть перед ужином, причем девочка сама выбирала игру, а Томас выполнял отведенную ему роль. Катрин в это время спокойно готовила ужин, и потом у нее хватало сил уложить Мию в постель.

Многие проблемы вытекают из того, что мы видим и понимаем наших детей не такими, какие они на самом деле. Мы исходим не из представления о *нашем* ребенке, а о ребенке вообще. И здесь далеко на задний план отступают во-

просы вроде «семейная кровать или приставная детская», «домашний арест или нагоняй». Речь вот о чем: почему я, собственно, не вижу своего ребенка как безусловную индивидуальность, на которую ориентируюсь в своем поведении? Почему я считаю, что ребенок всегда должен отвечать моим представлениям? Пусть порой у меня и возникает робкое ощущение, что я не знаю точно, почему сейчас нужно действовать общепринятым образом, и отталкиваюсь только от того, что «ну детей же полагается воспитывать».

Если в моей памяти – и не только в моей, ведь подобный опыт получило довольно много людей – сохраняется столь отрицательный опыт «поломанности», возможно, проблема не только в воспитательных мерах. Дело еще и в том, что я в принципе оказался «поломанным» – неважно, в чем именно. Тогда следует спросить себя не о том, что действительно надо делать. Нужны другие вопросы. Как научиться по-настоящему понимать ребенка? Как освободиться от определенных мыслей и ожиданий? Почему по-прежнему пропагандируют воспитание с помощью определенных методов? Каким мне быть, чтобы мы с ребенком обращались друг с другом уважительно, справлялись даже с трудными семейными ситуациями и оба не чувствовали себя после этого ущемленными, выжатыми и превратно понятыми?

Самоанализ. По следам собственной деформации

Вы еще помните свои детские желания и цели? Чем вы точно хотели заниматься, но не реализовали это стремление? Кем хотели стать? Куда вам, подростку, хотелось отправиться в путешествие?

И, напротив, что вам приходилось делать / учить / посещать через силу? Чего вы вообще не хотели? Подумайте! Найдутся ли три вещи, которые вам не удалось осуществить? И три – которые вы были вынуждены делать? Что вы чувствуете сегодня, думая об этом?

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.