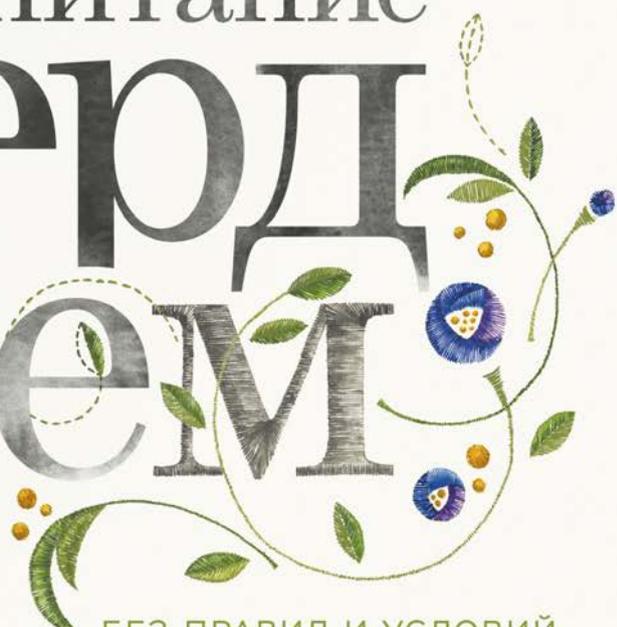


АЛЬФИ КОН

воспитание
серд
цем

A decorative illustration of a green vine with leaves, blue flowers, and small orange and yellow berries. The vine is intertwined with the text, particularly around the word 'сердцем'.

БЕЗ ПРАВИЛ И УСЛОВИЙ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Введение | 11 |
| Глава 1. Условное воспитание | 22 |
| Глава 2. Любовь и ее лишение | 40 |
| Глава 3. Слишком много контроля | 67 |
| Глава 4. Вред наказаний | 88 |
| Глава 5. Принуждение к успеху | 102 |
| Глава 6. Что нам мешает | 126 |
| Глава 7. Принципы безусловного воспитания | 156 |
| Глава 8. Любовь без оговорок | 185 |
| Глава 9. Личный выбор ребенка | 218 |
| Глава 10. С точки зрения ребенка | 246 |
| Приложение | 273 |
| Примечания | 287 |
| Благодарности | 314 |
| Библиография | 316 |

*Насколько капля человечности
драгоценнее всех правил мира.*

Жан Пиаже

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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

ВВЕДЕНИЕ

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, посадить 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

ВВЕДЕНИЕ

взглядам, желания родителей считаются «автоматически легитимными», а значит, единственной темой для обсуждения остаются способы заставить детей делать то, что им говорят².

К сожалению, с тех пор изменилось не так много. В США ежегодно публикуется более ста книг о воспитании детей³, 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 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 детьми⁴. 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

ВВЕДЕНИЕ

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 надолго⁵.

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 Вашингтоне 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 *самодисциплине*. 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 собственные⁷. 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 ровесники⁹.

ВВЕДЕНИЕ

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. (О вопросе счастья, например, см. с. 308, п. 1). 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.

ВВЕДЕНИЕ

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.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

