

Глава 1

Ребенок меняется в зависимости от того, как к нему обращаются родители



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

Неужели похвала может лишить ребенка самостоятельности?

Поощрение и порицание — это кнут и пряник. Родители не задумываясь используют их и тем самым управляют действиями ребенка так, как они считают нужным.

Это называется обусловленным вниманием [1]. Такой подход также получил название «положительное подкрепление» (*positive reinforcement*) и часто используется при работе с животными, чтобы повысить частотность желательных для человека действий.

Противоположность обусловленному вниманию — безусловное. Рассмотрим различия между ними подробнее.

Два вида внимания при воспитании ребенка

1. Обусловленное внимание (воспитание с условиями). Родитель пытается управлять поведением ребенка, дозируя выражение своей любви за счет использования похвалы или

порицания в зависимости от того, как ведет себя ребенок.

2. Безусловное внимание (воспитание без условий). Родитель проявляет любовь к ребенку вне зависимости от его поведения и отвечает на чувства.

При безусловном внимании (воспитании без условий) ребенок получает родительскую любовь независимо от того, как он себя ведет. Родитель не управляет ребенком, а, задумываясь о его чувствах, обращается к причинам его поведения.

А вот при обусловленном внимании (воспитании с условиями) родители проявляют любовь только тогда, когда ребенок ведет себя так, как им нужно; и наоборот, его лишают любви, когда его поведение не соответствует родительским ожиданиям.

Наверняка многие сейчас подумали: «Это вовсе не так, родители всегда любят своих детей и именно поэтому ругают или хвалят ради их же блага».

Совершенно верно. Однако маленькие дети очень чувствительны к изменениям в родительских чувствах. Именно поэтому, если превращать любовь к ребенку в вознаграждение, он будет чувствовать ее, когда его хвалят, и наобо-

рот, думать, что его не любят, когда похвалы нет. Важно не то, что родитель убеждает себя: «Я люблю своего ребенка», а то, как это воспринимает сам ребенок — реципиент любви.

Ребенок обычно нуждается в любви родителей, поэтому, чтобы его любили, он делает то, за что его похвалят, пытается действовать с оглядкой на родительскую реакцию.

Дети, у которых отобрали любовь

О чем конкретно речь? Например, вы обещали старшей дочери каждый вечер читать книжку с картинками. Но девочка перед сном раскапризничалась: «Не хочу переодеваться!» У вас есть еще грудной ребенок, и вас ужасно раздражает непослушание дочери. Тогда вы решаете, что у девочки, которая не делает то, что от нее требуется, нет права вместе с вами читать книгу, и в качестве наказания вы перестаете это делать.

Ребенок, у которого отобрали время вместе с мамой или папой, воспринимает это как лишение любви. Если таким образом постоянно демонстрировать обусловленное внимание, превращать любовь в вознаграждение, ребен-

нок решит, что его не будут любить, если он не будет вести себя так, как надо родителям.

Но при безусловном внимании даже после капризов дочери вы, как обычно, читаете с ней книжку. Перед чтением или после него вы обсуждаете поведение ребенка и в то же время с помощью «я-сообщений», о которых я расскажу на с. 92, можете объяснить ему свои чувства.

Иначе говоря, выделяя, как обычно, время для общения с ребенком, вы не делаете любовь наградой, а демонстрируете чаду, что любите его, хотя его поведение не соответствует вашим ожиданиям.

Уважаете ли вы ребенка как личность?

Одно из ключевых различий безусловного и обусловленного внимания — то, воспринимаете ли вы ребенка как цельную личность или нет.

При безусловном внимании первым делом вы думаете о его образе мыслей и причинах его поведения. А потом вы вместе ищете лучший способ решения проблемы. Конечно, взрослому необходимо быть лидером и вести ребенка

за собой. Но это тоже возможно именно потому, что вы доверяете ребенку и уважаете его как отдельную личность, которой многое по силам.

При обусловленном внимании вы оцениваете ребенка лишь на основании его действий. При этом вы не раздумываете о том, почему ребенок ведет себя именно так, поверхностно оцениваете как плохое лишь само действие и наказываете, если его поведение не отвечает вашим ожиданиям.

Такие действия родителей связаны со сложившимся у них негативным образом ребенка: «Он один ничего не может, поэтому его поведение обязаны оценивать родители», «Мы пока не можем ему доверять».

Любовь к ребенку дарят, ничего не ожидая взамен

Еще одно большое различие — как сам взрослый воспринимает родительскую любовь.

При безусловном внимании родительскую любовь дарят, ничего не ожидая взамен. А при обусловленном — то, что ребенок должен заработать хорошими делами. Если он ведет себя хорошо, его награждают любовью,

а если нет — не дают ее, тем самым наказывая [2].

«Когда мы рассматриваем только поведение, мы перестаем видеть ребенка и смотрим на него, лишь желая рассудить, должны ли мы поощрить или наказать его. Когда мы смотрим на то, что стоит за поведением, мы видим маленького борющегося человечка, нашего маленького человечка, который нуждается в нашей помощи» (Ребекка Инс) [3].

Пугающие недостатки «воспитания с условиями»

У воспитания с условиями есть четыре недостатка.

1. Достигается лишь кратковременный образовательный эффект.
2. У ребенка остается только обусловленная положительная самооценка.
3. Отношения между родителями и ребенком ухудшаются.
4. Такой подход наследуется от поколения к поколению.

1. Достигается лишь кратковременный образовательный эффект

При обусловленном воспитании ребенок начинает слушаться родителей на короткое время [4]. Так происходит потому, что в нем зарождается страх лишиться любви, если он не будет вести себя так, как хотят родители. Это давит на него, и он начинает думать, что родители признают его, если он будет слушаться. В результате он контролирует свои действия и сдерживается.

Однако в этом случае он лишь временно становится удобным для родителей. Это не искреннее желание сделать что-то хорошее для другого человека; он перестает действовать под влиянием собственных импульсов.

2. У ребенка остается только обусловленная положительная самооценка

Даже если обусловленное воспитание дает эффект в краткосрочной перспективе, плата за него очень велика. У ребенка, не получающего безусловной любви, самооценка колеблется

в зависимости от внешнего признания (похвалы окружающих, материального поощрения), и часто положительная самооценка становится обусловленной [5]. Например, он считает себя компетентным только тогда, когда руководитель или коллега хвалят его: «Отличная работа!», или он не может быть уверен в себе, если окружающие не скажут ему: «Молодец!»

3. Отношения между родителями и ребенком ухудшаются

Ребенок, получивший обусловленное воспитание, часто чувствует себя отвергнутым. В результате он ощущает ярость и его отношения с родителями ухудшаются [6]. Даже когда сами родители считают, что относятся к ребенку с безусловным уважением и тактом, тот часто воспринимает это иначе.

Важно осознавать, как ощущает ребенок любовь взрослых, не довольствуясь собственной оценкой: «Я одаряю ребенка безусловной любовью».

Когда в будущем ребенка спросят: «Чувствовал ли ты, что тебя любят, даже когда твое мнение не совпадало с мнением взрослых?», что бы вы хотели услышать от него?

4. Такой подход наследуется от поколения к поколению

Известно, что вероятность передачи обусловленного воспитания следующим поколениям очень высока [7]. Когда дети, получавшие любовь при определенных условиях, сами становятся родителями, они **часто применяют те же методы воспитания**, хотя отрицательно оценивают действия взрослых по отношению к себе. В них бессознательно заложено стремление управлять человеком, совершая сделки с любовью, и стать звеном, которое выпадет из этой цепочки, очень сложно.

Пять условий безусловного воспитания

Итак, что же нужно сделать, чтобы перейти от обусловленного воспитания к безусловному?

Во-первых, важно уяснить, что безусловное воспитание не означает позволять ребенку делать все, что он хочет, или без возражений выслушивать все, что он говорит.

Необходимо общаться с ребенком лицом к лицу и понимать, ради кого вы применяете

воспитательные меры. А кроме того, даже принимая чувства ребенка, необходимо стать для него уверенным в себе лидером.

Я познакомлю вас с пятью принципами, необходимыми для безусловного воспитания. Как и было сказано выше, главный из них первый: «Обращать внимание на то, как вы хвалите и ругаете ребенка». А чтобы правильно хвалить и ругать, родители должны обязательно учитывать принципы 2–5. В зависимости от того, как вы смотрите на ребенка, какой образ у вас сложился с учетом стадии его развития и того, что вы хотите от него получить, будут меняться и способы поощрения и порицания.

Пять принципов безусловного воспитания

1. Обращайте внимание на то, как вы хвалите и ругаете ребенка.
2. Пересмотрите свой взгляд на ребенка (его образ).
3. Станьте хорошим лидером для ребенка.
4. Еще раз подумайте о своих требованиях к ребенку.
5. Имейте долгосрочную цель воспитания.

Первый принцип безусловного воспитания: обращайте внимание на то, как вы хвалите и ругаете ребенка

Неважно, хвалите вы или ругаете ребенка, в любом случае важно избегать акцента на способностях и внешности, упоминать усилия и процесс и говорить конкретно о действиях ребенка.

Старайтесь хвалить и ругать ребенка не для того, чтобы заставлять его действовать в соответствии с вашими представлениями. И разговаривайте с ним. Если задавать вопросы, предполагающие ответ в свободной форме, возможно, ребенок откроет родителям свой внутренний мир.

Подробно я расскажу о способах достижения этой цели в главах 2–3.

Второй принцип безусловного воспитания: пересмотрите свой взгляд на ребенка (его образ)

Образ ребенка (взгляд на ребенка) — это то, как индивиды или коллективы воспринимают

роль ребенка в образовательном пространстве или обществе, его способности, ответственность, цели, мотивацию и т. д. [8].

Тот образ (взгляд), который сложился у родителей на ребенка, определяет их поведение.

Если вы считаете, что ребенок способен действовать самостоятельно, вы, наверное, будете ему доверять и поддержите его самостоятельность, создавая для него среду, в которой он сможет действовать сам. И наоборот, если вы считаете, что ребенок в одиночку ни на что не способен, вы не сможете не вмешаться, будете чутки к любой опасности, станете гиперопекающим родителем.

Если вы считаете, что ребенок должен слушаться взрослых, то станете навязывать ему свое мнение и систему ценностей, а также будете управлять его поведением. На ребенка, высказывающего свое мнение, вы наклеите ярлык «вечно спорит, не слушает, что ему говорят» и будете на него раздражаться. И наоборот, если вы полагаете, что ребенок, как и взрослый, обладает правами и достоин уважения, вы будете прислушиваться к его мнению, обращать внимание на мотивы и чувства, стоящие за его поступками.

Вам хочется, чтобы ребенок стал самостоятельным взрослым, но при этом чтобы сейчас он был послушным?

Таким образом, чувства родителей к чаду и отношение к нему сильно меняются в зависимости от того, какой образ ребенка у них сложился.

Когда взрослый лишь на время меняет свое поведение, существенных перемен не возникает. Только когда взрослый скорректирует свой взгляд на ребенка, возникают изменения, идущие изнутри.

Что значит «хороший ребенок»? Тот, который послушно делает то, что говорят ему взрослые, и подчиняется правилам? А что значит «трудный ребенок»? Тот, который не слушается взрослых и настаивает на своем?

Не только в Японии, но и в других странах часто можно увидеть, как малышу, который не плачет в электричке или в автобусе, взрослые говорят: «Какой молодец, сидит тихонечко!»

Но плакать — это работа ребенка. Испытывать разные эмоции — опять же работа ребенка. Искать то, что интересно, — снова работа ребенка. Сообщать о своих желаниях своим поведением — тоже работа ребенка.

На самом деле он всего лишь действует согласно стадии своего развития, а большинство

людей бессознательно требуют от него, чтобы он не доставлял взрослым хлопот.

Стоит ли оценивать поведение ребенка на основе желаний и потребностей взрослых? Хотят ли родители, чтобы он в будущем действовал по указке других?

Взгляд родителей на ребенка, его образ, который у них сложился, определяет его поведение во взрослой жизни. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал самобытной, любопытной, самостоятельностью личностью, вам нужно задуматься, поможет ли ему в этом то представление, которое у вас сложилось о нем, и то, как вы с ним обращаетесь.

Есть такой подход: «Когда ты станешь взрослым, я хочу, чтобы ты крепко стоял на ногах, был самостоятельным человеком с сильной волей. Но пока ты ребенок, подчиняйся, будь покладистым и слушай, что говорят тебе взрослые». Здесь явно есть какое-то противоречие.

Не навязываете ли вы ребенку свои представления о мальчиках или девочках?

Когда вы размышляете над образом ребенка, вашим взглядом на него, стоит также обратить

внимание, не навязываете ли вы ему гендерные стереотипы, устойчивые идеи о разнице между мальчиками и девочками (между полами)?

Не доводилось ли вам невольно внушать ребенку не соответствующие нынешней эпохе стереотипы, например: «Ты мальчик и не должен плакать», «Ты девочка, должна быть мягкой и женственной»?

Разве слезы мальчика — это обязательно признак слабости? Признать свои чувства и заплакать — поступок, требующий мужества, это и есть настоящая сила, разве нет? Если девочка стала лидером, разве это значит, что она задирает нос? Пол человека не имеет отношения к способности взять на себя руководство.

В рейтинге «условий, выставляемых женщинам, на которых хочется жениться» высокую позицию занимает пункт «умеет готовить», но почему его нет в «условиях, выставляемых мужчинам, за которых хотелось бы выйти замуж»?

Стереотипы взрослых сужают возможности детей и их опыт

Гендерные стереотипы влияют на самые разные стороны жизни ребенка, от игрушек и одежды до того, что он изучает.

Например, девочке, как будто это само собой разумеется, покупают куклы и розовую одежду, ее отдают учиться балету и игре на пианино. Мальчику покупают игрушечные машинки и голубую одежду, отправляют его играть в футбол или бейсбол.

Известно, что у детей, которые играли с кубиками и конструкторами, составляли пазлы, считающиеся «игрушками для мальчиков», улучшается восприятие пространства [9], а у детей, которые играли в куклы, воспринимающиеся как «игрушки для девочек», или в «дочки-матери», улучшались коммуникативные, а также социальные и эмоциональные навыки (способность утешить другого человека и т. д.) [10].

Подобные гендерные стереотипы влияют не только на выбор и поведение родителей, но и на развитие ребенка. Конечно, это не значит, что нужно выбросить куклы и машинки. И не стоит сразу же менять занятия ребенка. Если ему это нравится, проблем нет.

Просто помните, что устоявшиеся взгляды родителей на все связанное с полом ребенка способны не только сузить выбор, но и ограничить его опыт. Подумайте, не запираете ли вы ребенка в мире однобоких представлений

взрослых из-за неосознанно сложившихся у вас образов «ты же мальчик» или «ты же девочка».

Третий принцип безусловного воспитания: станьте хорошим лидером для ребенка

Способность взрослого стать хорошим лидером очень важна для душевной стабильности ребенка. Лидерство не надо путать с диктаторским стилем, при котором ребенка контролируют сверху, не давая ему и рта раскрыть (авторитарные родители), или с пассивным стилем, при котором требования ребенка принимаются безусловно, а границы отсутствуют (снисходительные родители).

Как правило, выдающийся лидер — человек, который, разделяя с другими ответственность и принятие решений, может осуществлять руководство командой в качестве ролевой модели [11].

Лидер в вопросах воспитания общается с ребенком лицом к лицу, отвечает на его чувства, устанавливает необходимые ограничения и указывает важнейшие вехи.

Хороший лидер уважает желание ребенка стать самостоятельным, поддерживает его, но при этом указывает на важность ответственности, которая сопровождает свободу.

Кроме того, он не критикует ребенка беспрестанно, не игнорирует его мнение, а ищет пути решения проблем в рамках обсуждения.

Возможно, когда ребенок капризничает и кричит, пинается, бьет всех подряд, раздражается, вы, поддавшись гневу и фрустрации, позволяете себе положиться на наказания и поощрения. Но в такой ситуации ребенок ощущает вашу неуверенность в способности контролировать свои чувства.

Детям необходимо ощущение спокойствия от того, что взрослые полностью принимают их. Станьте тем хорошим лидером, в котором нуждается ваш ребенок.

Четвертый принцип безусловного воспитания: еще раз подумайте о своих требованиях к ребенку

В зависимости от возраста ребенка меняются его возможности и ваши ожидания. Важно

не предъявлять к нему требований, не соответствующих стадии его развития.

Например, реалистично ли требовать от новорожденного ходить самостоятельно? А от двухлетки — не бегать вокруг, а несколько часов сидеть тихо?

«Верить в ребенка» и «иметь по отношению к ребенку нереалистичные ожидания» — разные вещи.

В зависимости от стадии развития ребенку доступны разные умения и навыки, в соответствии с этими стадиями различается и ментальность взрослого. Важно не требовать невозможного.

А еще перед тем, как сказать: «Сделай это!» или «Не делай этого!», подумайте, действительно ли это необходимое ребенку сообщение?

Требования «Давай скорее!», «Не плачь!», «Не пролей!» в большинстве случаев возникают от того, что сложившиеся обстоятельства не устраивают взрослых. Мы опаздываем, поэтому я хочу, чтобы ты поспешил; поскольку мне стыдно, когда ты громко плачешь, я хочу, чтобы ты не плакал; поскольку в доме будет грязно, я хочу, чтобы ты не проливал сок. Список требований растет бесконечно.

Остановимся и спросим себя: не навязываем ли мы детям свои, взрослые обстоятельства; для кого эти требования, нужны ли они ребенку?

Пятый принцип безусловного воспитания: имейте долгосрочную цель воспитания

Каким человеком вы бы хотели видеть своего ребенка в будущем? Необходимо задуматься, не мешает ли ваша обычная манера общения с ребенком долгосрочной цели его воспитания.

Вы хотите, чтобы ребенок умел мыслить самостоятельно, но не случается ли вам, стоит ему высказать свое мнение, воспринимать его слова как дерзкие возражения и ругать его на все корки?

Вы хотите, чтобы ребенок стал самостоятельным, но не делаете ли всё за него, включая то, с чем он справился бы сам?

Вы хотите, чтобы ребенок был терпеливым и выносливым, способным противостоять трудностям, но не склонны ли вы к гиперопеке в по-

пытках уберечь его от неудач, не пытаетесь ли убрать с его пути препятствия сверх необходимости?

Вы должны осознанно подумать о том, какой вклад ваше обычное поведение вносит в достижение долгосрочной цели воспитания ребенка, не становится ли оно препятствием к его развитию.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)