

## ГЛАВА 5

# ПУТЬ СВОБОДЫ

### Третий столп: развитие самостоятельности

Усвоив чувство безопасности и научившись саморегуляции, дети готовятся перейти к следующему важному этапу развития: сепарации. Отделение от родителей позволяет ребенку стать самостоятельной личностью — обрести индивидуальность, развить автономию и подлинное ощущение себя: все, без чего невозможно движение к зрелости. С самостоятельностью у ребенка появляется мотивация и понимание собственных возможностей. Осознание, что он способен управлять собой и своей жизнью, побуждает его исследовать окружающий мир, проявлять любопытство и проверять свои силы. Еще раз подчеркну: основа для развития самостоятельности — это уверенность в прочности детско-родительских отношений. Только родитель, выступающий в роли якоря и надежного контейнера, может заложить фундамент для здоровой сепарации и формирования самостоятельности — третьего столпа стрессоустойчивости. Самостоятельность — ключевой элемент стрессоустойчивости, поскольку она учит мотивации и умению полагаться на себя.

В 2015 году в Гарварде проводили исследование «Влияют ли учителя на что-либо, кроме результатов стандартизированных тестов?»<sup>1</sup> Результаты показали, что ключевой фактор мотивации и успеха ребенка, более важный, чем академические

достижения, — это самостоятельность. Ученые определили ее как «способность и стремление инициировать целенаправленное действие; противоположность беспомощности. Молодые люди с высоким уровнем самостоятельности... ищут смысл в своих поступках, действуют осознанно и добиваются желаемых условий в своей жизни и жизни окружающих». Самостоятельность — это движущая сила, которая помогает ребенку идти по жизни.

Иногда родители неосознанно препятствуют сепарации, не понимая, как сочетать противоречивые потребности ребенка в автономии и близости. Они ограничивают развитие свободы воли, без которой невозможно учиться на своих ошибках, делать самостоятельные вылазки в «большой мир», ощущать себя автономной личностью и строить отношения на равных. Успешная сепарация основана на чувстве безопасности в близких отношениях. Если ребенок уверен, что у него всегда есть надежная база и возможность вернуться в случае необходимости, он способен пройти долгий и поэтапный путь к независимости и стать зрелым адаптированным взрослым.

Большинство детей естественным образом стремятся выйти из родительского кокона, но покидание надежной зоны комфорта — даже маленький шаг в большой и пугающий мир — вызывает тревогу и растерянность. Вот почему процесс сепарации нелинейный и непростой. Он длится все детство и происходит скачкообразно. Сначала ребенок может отталкивать родителей, а потом снова искать близости, когда ему нужна опора или утешение, например в моменты страха и неопределенности: при переходе в следующий класс каждую осень, приеме в спортивную команду, во время сильной грозы, затопившей подвал.

Каждый самостоятельный шаг вперед сопровождается небольшим шагом назад: сходил один в ближайший магазин за молоком и хлебом, остался вечером дома без родителей, съездил на велосипеде в гости к другу в соседнем квартале, сам составил список покупок и впервые испек торт — и тут же просит, чтобы вы посидели с ним перед сном. Дети жаждут свободы, но все еще

нуждаются в вашем присутствии. Два шага вперед и огромный откат: именно так выглядит путь к независимости.

Сепарация продолжается и в подростковом возрасте, и позже, когда ребенок становится молодым взрослым. Меняются только сигналы. Шестнадцатилетний может орать, чтобы его оставили в покое и вышли из его комнаты; студент, приехавший из колледжа на каникулы, — раздражаться от чрезмерной заботы и заявлять, что вы ему больше не нужны. Эти реакции выражают стремление к автономии и приватности, но на самом деле даже почти взрослые дети хотят, чтобы родители были рядом в нужный момент, хотя он еще и не настал. Другими словами, нить между вами растягивается, ее натяжение ослабевает, что символизирует рост самостоятельности и доверие родителей. Но нить по-прежнему соединяет вас, а степень натяжения отражает изменяющиеся потребности ребенка. Естественно, все это может сбивать родителей с толку.

Чтобы поддержать и стимулировать сепарацию, родитель должен не только предоставлять ребенку свободу и гибкость, прекратив чрезмерно контролировать его и оберегать, но и установить понятные ожидания и соответствующие возрасту границы. Важно, чтобы ребенок понимал естественные последствия своих действий и развил исполнительные функциональные навыки, которые лежат в основе целенаправленного поведения. Все это происходит в рамках детско-родительских отношений, остающихся контейнером и якорем. На самом деле в этом нет ничего сложного. Чем прочнее и надежнее отношения с родителями, тем устойчивее база, от которой ребенок сможет оттолкнуться и выйти в большой мир.

### Ожидания и границы

Процесс познания окружающего мира подразумевает, что ребенок будет пробовать новое, рисковать и ошибаться — без этого невозможно понять, как устроен мир и какие законы

в нем действуют. Это важная часть самопознания: ребенок постепенно осознает свое место в мире, учится различать, что ему нравится и что нет. Однако на любом этапе взросления — от первых дней в детском саду до первого школьного бала в старших классах — самостоятельные действия и риски должны иметь границы. Они напоминают ребенку, что родитель рядом и готов помочь, если что-то пойдет не так. С маленькими детьми границы устанавливаются прямо и очевидно: нужно говорить, когда останавливаться на светофоре или прекратить бросаться едой и игрушками. В возрасте от двух до пяти лет дети проверяют, насколько могут контролировать окружающую среду, и не шутят ли родители, устанавливая ограничения. Но все это они делают в рамках правил безопасности, которые вы задаете. Именно такие рамки помогают детям развивать самостоятельность. Когда родители устанавливают разумные ограничения, дети любого возраста чувствуют себя в безопасности и не боятся рисковать, исследовать и самостоятельно разбираться, как устроен мир. Вот примеры подобных правил:

- За ужином мы сидим за столом, разговариваем и едим; никаких игрушек и гаджетов.
- Мячом можно играть на футбольном поле, но нельзя кидаться им в других людей.
- Ты расстроен, но это не значит, что надо грубить; попробуй сказать иначе.

Даже если ребенок или подросток ведет себя так, будто хочет полной самостоятельности, на самом деле ему будет намного спокойнее действовать в рамках разумных ограничений, установленных любящим родителем.

Существует множество исследований стилей воспитания, которые помогают детям вырасти ответственными и успешными взрослыми<sup>2</sup>. Все они сходятся в одном: детям необходимы

границы. Особенно важны характеристики детско-родительских отношений, которые поощряют самопознание и развитие самостоятельности — например, разумные ограничения в рамках авторитетного стиля воспитания.

Этот стиль впервые описала в своих длительных исследованиях психолог Дайана Баумринд из Калифорнийского университета в Беркли<sup>3</sup>. Исследование началось в 1970-х годах. Баумринд изучала несколько семей, на протяжении многих лет наблюдая за внутрисемейными взаимодействиями и сопоставляя их с результатами развития детей. Она выявила стиль воспитания, сочетающий чуткое и любящее отношение с четкой структурой, разумными ограничениями по возрасту и ясными ожиданиями.

Авторитетный стиль воспитания неоднократно подтверждал свою эффективность: за последние пятьдесят лет во всем мире проведены тысячи исследований на эту тему. В его основе — представление о чутком и отзывчивом родителе, который дает возможность ребенку развивать автономию. Авторитетный стиль не противоречит концепции детско-родительских отношений, выполняющих роль контейнера и якоря. Он предполагает теплое и уважительно общение, при котором родитель ясно дает понять: ответственность за принятие ключевых решений остается за ним. Однако он делает это не жестко, а гибко и разумно, оберегая ребенка и учитывая его потребности. Такой подход внушает детям уверенность и побуждает к исследованию мира. Годы исследований показали, что авторитетный стиль воспитания помогает детям:

- обрести уверенность в себе и полюбить себя;
- научиться брать на себя ответственность и принимать разумные решения;
- овладеть навыками решения проблем, добиваться успехов в учебе в школе и колледже;

## ЧАСТЬ II. ПЯТЬ СТОЛПОВ ДЕТСКОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

- доверять себе и осознавать потребности окружающих;
- справляться с эмоциональными колебаниями и, в свою очередь, укреплять навыки общения и дружить с ровесниками.



**Рис. 5.1.** Поддерживающее окружение.  
Используется с разрешения Грэма Стюарта

Ограничения свободы побуждают детей исследовать мир, доверять себе, чувствовать себя в безопасности и понимать, чего от них ожидают. Это придает уверенности и рождает желание узнавать больше. Я часто вспоминаю историю моей коллеги. Ильди́ко росла в восточноевропейской стране при диктаторском режиме, и ее родители придерживались строгого авторитарного воспитания, не лишённого баланса между свободой и ограничениями.

Вот что она вспоминает:

*В моем детстве у детей были трехколесные велосипеды. Родители чертили на асфальте прямую линию и показывали, что нужно ехать строго из точки А в точку Б, как будто это был единственный путь. Ребенок ехал из точки А в точку Б. Это называлось «учиться кататься на велосипеде». Теперь я понимаю, что таким образом невозможно научить ребенка думать и принимать решения. Так можно показать только путь из одной точки в другую. А если родитель хочет, чтобы ребенок стал самостоятельным, нужно подарить ему велосипед и создать безопасное пространство, например огороженное живой изгородью или забором, с защитными отбойниками, и позволить свободно кататься в этих границах. А потом отпустить его. Тогда ребенок сам научится кататься, выберет направление и проложит свой маршрут.*

История Ильдико наглядно показывает, что детям нужны границы. Дети должны знать, где они пролегают, но внутри них иметь свободу для исследования и маневров. Структура необходима, но столь же важно пространство для экспериментов и самостоятельного исследования мира. Именно так рождается мотивация пробовать новое, изобретать решения проблем, тренировать навыки и овладевать ими, думать самостоятельно. В таких условиях расцветает творческое мышление и любопытство — факторы, способствующие обучению. Любопытство — это желание узнавать новое, а радость — удовольствие от самого процесса познания.

Детям также необходимо ясное понимание родительских ожиданий, которые помогут ориентироваться в разных ситуациях. Помощь и обратная связь должна быть поддерживающей, а не критикующей. Размышляя над тем, какие ограничения и ожидания установить в своей семье, подумайте, как

дать детям возможность мыслить самостоятельно, но при этом мягко направлять их, чтобы они знали, чего от них ждут. Вот несколько рекомендаций:

- Используйте четкие и прямые формулировки. «Пора делать уроки» звучит однозначнее, чем «Ты хочешь сделать уроки?» Вот примеры четких ограничений: «Начнешь бросаться едой — ужин окончен; так я пойму, что тебе пора выходить из-за стола», «Я бы хотела еще почитать, но придется дочитать завтра. Сейчас пора спать». Родитель может быть настойчивым и ясным, не будучи авторитарным.
- Озвучивайте свои требования и ожидания. Ограничения — это правила взаимодействия. Вы сообщаете детям, как вести себя в той или иной ситуации. Иногда ребенок просто не знает, что от него требуется, особенно в новой ситуации. Не торопясь, расскажите о своих ожиданиях, и детям будет проще понять различные требования поведения в тех или иных обстоятельствах и контексте. Например: «В ресторане люди обычно ждут, пока принесут еду, а вы пока можете посидеть, порисовать или поиграть с машинками. Но надо оставаться за столиком». «В парке аттракционов вы с друзьями можете сами кататься до трех часов. Ровно в три встречаемся на выходе. Если что-то изменится, я пришлю сообщение — не забывай проверять телефон».
- Убедитесь, понял ли вас ребенок. Например, когда вы говорите своей четырнадцатилетней дочери, что нужно вернуться домой к 23 часам, она должна понимать, что речь идет именно о 23:00, а не о 23:15? Договоритесь, должна ли она разбудить вас и сообщить, что пришла.
- Ищите причины нарушений. Если у ребенка в одно ухо влетает и в другое вылетает, он часто забывает о договоренностях или даже испытывает вас на прочность,

задумайтесь, что стоит за этим поведением. Возможно, его что-то беспокоит, отвлекает или пугает. Иногда ему просто нужно больше самостоятельности, ответственности или вашего внимания. Причиной также могут быть конфликты с друзьями и школьные трудности или стресс, например предстоящие итоговые контрольные.

- По возможности проявляйте гибкость. Предлагайте ребенку ограниченный выбор (одно из двух): «Я могу забрать тебя в 17 часов или сам придешь домой с братом чуть позже». «Что хочешь сегодня надеть, кроссовки или сапожки?» Если дети чувствуют, что у них есть право голоса, это повышает мотивацию и развивает самостоятельность.

Устанавливать границы и придерживаться их не всегда легко. Всегда важно помнить о двух вещах: 1) чему вы пытаетесь научить ребенка, устанавливая те или иные ограничения и ожидания; 2) цель всех этих ограничений — развитие самоорганизации, которая станет важным шагом на пути к саморегуляции.

Некоторым родителям кажется, что свобода означает бесконечный выбор и отсутствие ограничений. На самом деле это не так: неограниченные возможности пугают ребенка, и он теряет мотивацию и не хочет достигать цели. Без рамок интерес к достижению пропадает. Важно помнить: родитель — это капитан корабля, и его задача — задавать курс и устанавливать правила. Вы справитесь, даже если ребенок сопротивляется.

С детьми постарше полезно обсудить и согласовать требования, возможно, даже заключить нечто вроде письменного соглашения, на которое можно ссылаться в случае нарушения договоренностей или при конфликтах. В переговорах в таких случаях нет ничего плохого. Умение договариваться и идти на компромисс — важные жизненные навыки. Главное — не перегнуть палку, чтобы ребенок не начал качать права. (В шестой

главе мы подробнее поговорим о роли переговоров.) Вовлечение ребенка в дискуссию показывает уважение к нему, даже если вы не согласны с его точкой зрения. Советую относиться к этим дискуссиям как к диалогу, а не нотациям. Большинство людей не воспринимают нотации и сразу переходят в режим сопротивления, поскольку нотация всегда подразумевает иерархию — главного и подчиненного. Другое дело — разговор, в котором вы четко озвучиваете свою позицию. Например: «Я считаю, что так поздно возвращаться домой небезопасно; давай поговорим о времени твоего возвращения». Не забывайте искренне слушать ребенка и дайте ему возможность высказаться.

Используйте конкретные и краткие формулировки, заранее проговаривая возможные последствия нарушения границ. Если установленный комендантский час не соблюдается, примите меры. В старших классах мой сын, который часто прощупывал границы, сказал мне следующее:

*Мам, я понял, почему ты даешь мне так много свободы. Мы доверяем друг другу. Когда ты просишь меня написать тебе в полночь и сообщить, где я, я всегда это делаю. Когда мы договариваемся, что я вернусь домой к определенному времени, я прихожу. Я понял: нарушив правила, о которых мы договорились вместе, я подорву твое доверие. Ты станешь строже, заставишь меня возвращаться домой раньше. Теперь я понимаю: дело не во времени, когда мне надо быть дома, а в доверии.*

Он был совершенно прав. Все правила — от комендантского часа до бытовых ограничений — основаны на взаимном доверии, которое становится фундаментом отношений. Доверие возникает и разрушается в именно внутри этих границ. Чем старше становится ребенок, тем важнее дать ему свободу и пространство, чтобы он мог освоиться в большом мире независимо от того, останется ли он жить с вами или уедет.

Дети любого возраста стремятся прощупывать границы, но в некоторые периоды это делают это особенно активно. Это нормально: так они выясняют, что можно, что нельзя, и определяют свои ограничения. Цель не в том, чтобы неукоснительно следовать правилам (и иногда можно правила нарушать — например, лечь позже, когда у вас гостят бабушка с дедушкой). Главное, чтобы ребенок уважал установленные рамки, соблюдал большинство ограничений, чувствовал себя в безопасности внутри этих границ — и время от времени пробовал их оспаривать.

Даже самый послушный ребенок, которому вы полностью доверяете, иногда может выкинуть что-нибудь и прощупать границы (и это даже нужно делать, так как прощупывание границ формирует стрессоустойчивость). Важно различать, какие требования обязательны всегда, а в каких можно немного уступить.

Шестилетний Ленокс неожиданно перестал вешать куртку на вешалку после школы, хотя это входило в его повседневные обязанности (и было оговорено). Раньше, приходя домой, он убирал обувь и вешал куртку, но теперь приходится всякий раз об этом напоминать, что приводило к ссорам. Тогда папа Ленокса решил временно не настаивать, так как близился конец учебного года, а для мальчика это всегда было сложное время. Окончание года — переходный период, время неопределенности, и дети в это время могут разболтаться. Регресс свидетельствует о потере внутренней устойчивости. Как только начались летние каникулы, Ленокс снова без напоминаний стал вешать куртку на вешалку и убирать ботинки в шкафчик.

Иногда достаточно мягко напомнить ребенку о своих ожиданиях. Иногда напомнить и о последствиях, которые вы оговорили (например: «Если ты сегодня не поможешь сестрам убрать в подвале, в выходные не пойдем в поход»).

Родители часто жалуются, что детям не нравятся ограничения, и они открыто выражают протест: бунтуют, дуются, в гневе

выбегают из комнаты, услышав слово «нет». Это естественно. Даже разумные правила редко вызывают восторг, и дети не обязаны встречать их с улыбкой. Задача родителей — четко и последовательно озвучивать свои требования, подчеркивая, что вы ожидаете уважения и выполнения их. К сожалению, в жизни всем приходится делать что-то через «не хочу». Родители должны быть готовы твердо настоять на соблюдении правила, даже если ребенку не нравится, что его попросили застелить постель, прекратить игру или не отпустили гулять, потому что надо делать уроки.

Одно время мне приходилось буквально тащить за собой вопящего четырехлетнего сына через перекрестки с оживленным движением, потому что он отказывался держать меня за руку. Но у нас было правило: дорогу мы переходим только за руку, на тротуаре руку можно отпустить. Как только мы оказывались на тротуаре, я отпускала руку, и сын успокаивался. Но всякий раз он все равно возмущался этим правилом. Мне было очень неловко оттого, что на нас смотрели прохожие, однако это правило не подлежало обсуждению. Если подобные ситуации выбивают вас из колеи, присмотритесь к себе: возможно, проблема в вас. Родители часто принимают сопротивление детей и их негативные реакции на свой счет, даже если ребенок в итоге соблюдает правило. Родители злятся, потому что ребенок злится на них.

Одна мама поделилась: «Стоит только сказать, что пора убирать гаджеты, как дочь начинает дуться. Это так грубо — она отводит взгляд и в гневе выходит из комнаты».

Я спросила эту маму, а в чем, собственно, грубость, ведь дочь выполнила ее требование, хотя и выразила свое недовольство. Мама возмущалась: «У нее в жизни есть все! Почему она не понимает, что нельзя все время проводить в гаджетах, почему нельзя просто с этим смириться? Зачем она так со мной?»

Я понимаю эту маму. Все родители хотят, чтобы дети были покладистыми. Когда они перечат нам или злятся из-за границ,

нам кажется, что они избалованы. Но на самом деле это часть процесса сепарации. У ребенка есть право на свое мнение и эмоции, потому что он отдельная личность. В реальной жизни мы тоже не всегда соглашаемся друг с другом, и детям важно учиться справляться с ситуациями, когда их будут просить сделать что-то, чего они не хотят.

Я объяснила этой маме, что ее тринадцатилетняя дочь взрослеет и постепенно отделяется, а значит, иногда будет злиться и дистанцироваться от родителей. Если ребенок доверяет родителям, он не боится проявлять любые эмоции, даже негативные. Выражая недовольство правилами, он чувствует себя в безопасности. Конечно, протест или прощупывание границ не означают, что мы должны отказаться от правил. Здоровый диалог вокруг границ и последствий из нарушения — это сложный и долгий процесс, как и сама сепарация. Скорее всего, вам придется возвращаться за стол переговоров снова и снова, особенно в подростковом возрасте, а затем уже и со взрослыми детьми, которые приезжают домой и которым тоже придется напоминать о правилах и уважении к дому.

Осознание причин ограничений, понимание родительских ожиданий и принятие последствий, если доверие нарушено, — это тоже часть взросления. Дети учатся ответственности за свои поступки и шаг за шагом становятся самостоятельными. Границы и доверие связаны напрямую — именно они поддерживают ребенка на пути к независимости.

### Туда-сюда: тяга к сепарации и тяга к безопасности

Стремление ребенка пуститься в самостоятельное плавание и стать независимой личностью часто вступает в конфликт с не менее сильной потребностью в безопасности и близости. Говоря о сепарации, мы обычно имеем в виду маленьких детей, но



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

