

*Посвящается Марте*

**DANIELE NOVARA**

**PUNIRE  
NON SERVE  
A NULLA**

**Educare i figli con efficacia  
evitando le trappole emotive**

**BUR** varia  
Rizzoli

**ДАНИЭЛЕ НОВАРА**

# **НАКАЗАНИЯ БЕСПОЛЕЗНЫ!**

**Как воспитывать,  
не попадая в ловушку эмоций**

Перевод с итальянского



**альпина  
ПАБЛИШЕР**

Москва

2017

УДК 37.018.1  
ББК 74.9+88.8  
Н72

Переводчик Ирина Волкова  
Редактор Анна Богуславская

**Новара Д.**

Н72 Наказания бесполезны! Как воспитывать, не попадая в ловушку эмоций / Даниэле Новара ; Пер. с итал. — М. : Альпина Паблицер, 2017. — 264 с.

ISBN 978-5-9614-6471-9

Наказания бесполезны и даже вредны для развития ребенка. Об этом давно говорят детские психологи, к этой мысли все чаще приходят родители по всему миру. Но что делать, если слова не помогают, нервы не выдерживают и хочется только одного: наорать и дать подзатыльник?

Даниэле Новара, дипломированный психолог, рассказывает, как лучше справляться с эмоциями и реже наказывать по поводу и без. Он уверен, что очень важно учитывать в воспитании возрастные особенности развития детской психики и, самое главное, оставаться активным и спокойным родителем.

Новара имеет огромный опыт работы с детьми разных возрастов, поэтому его рекомендации помогут вам воспитывать детей с любовью и пониманием.

Книга будет полезна родителям детей разных возрастов.

УДК 37.018.1  
ББК 74.9+88.8

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-9614-6471-9 (рус.)  
ISBN 978-88-17-08932-6 (ит.)

© Rizzoli Libri S.p.A./BUR Rizzoli, Milano, 2016  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение 9

### ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

ЧТОБЫ НЕ ПОВТОРЯТЬ ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ ОШИБОК

**Глава 1. Лучше хорошо воспитывать,  
чем искать идеальное наказание 15**

*Правильный ответ следует только  
из хорошего вопроса 15*

*Миф, который никак не умрет 24*

*Хорошо организованное воспитание  
помогает держать детей в рамках 27*

**Глава 2. Наказания сегодня:  
рассказывают дети и родители 37**

*Детям плохо, но рассказать вам об этом  
они не могут 37*

*Не попадать в ловушку своих эмоций 45*

*Не путайте наказания с правилами 52*

<b>Глава 3. Воспитание в прошлом:</b>	
<b>выпрямить кривой росток</b>	<b>59</b>
<i>Не повторять ошибок прошлого</i>	59
<i>Не стоит осуждать наших предков.</i>	
<i>Надо лишь освободиться от их ошибок</i>	64
<i>Начать все заново</i>	74
<b>Глава 4. Наказания учат.</b>	
<b>Но не тому, что полезно детям</b>	<b>83</b>
<i>Наказания вредны. Это доказано</i>	83
<i>Что думают о наказаниях в других странах</i>	89
<i>Культурный вопрос</i>	91
<i>Наказания: телесные и коррекционные</i>	96
<i>Тайм-аут: как техника превращается в наказание</i>	105
<b>Глава 5. Все еще живущие мифы о наказаниях</b>	<b>108</b>
<i>1. Если сразу не наказать ребенка, он будет думать, что ему все сошло с рук</i>	109
<i>2. Ребенок должен расплачиваться за свои поступки</i>	112
<i>3. За ошибки надо платить!</i>	115
<i>4. Дети и сами рады, когда их наказывают!</i>	117
<i>5. Ребенок должен знать, кто в доме хозяин!</i>	120
<i>6. Пусть боится, ему это полезно!</i>	121

## **ВТОРАЯ ЧАСТЬ**

### **ХОРОШО ВОСПИТЫВАТЬ — ВОЗМОЖНО**

<b>Глава 6. Воспитывать,</b>	
<b>не попадая в ловушку эмоций</b>	<b>127</b>
<i>Учитывать возраст ребенка — сложно</i>	127
<i>Дайте себе время, чтобы избежать эмоциональных реакций</i>	129
<i>Принимать природу, избегать совершенства</i>	137
<i>Тест</i>	140
<b>Глава 7. Детское мышление:</b>	
<b>конкретное, магическое, моторное</b>	<b>143</b>
<i>Детская незрелость — огромное преимущество</i>	143
<i>Мышление: конкретное, непосредственное, оперативное</i>	146
<i>Магическое мышление</i>	152
<i>Моторное мышление</i>	161
<b>Глава 8. Подростковое мышление:</b>	
<b>неустойчивое в период развития</b>	<b>173</b>
<i>Подростки: сложные в нужной мере</i>	173
<i>«Отстань!»</i>	177
<i>Гибкие, но не стабильные</i>	184
<i>Подростки любят непредсказуемость, но не понимают ее опасностей</i>	188

<b>Глава 9. Организовать воспитание без наказаний: шесть шагов</b>	205
<i>Детей надо держать в рамках, а не наказывать</i>	205
<i>Три шага назад</i>	210
<i>Три шага вперед</i>	226
<b>Глава 10. Активное молчание и способы его применения</b>	246
<i>Достойная альтернатива наказаниям</i>	246
<i>Рассказывают родители</i>	249
От автора	261
Благодарности	263

## ВВЕДЕНИЕ

В июне 2016 года семилетний Ямато Танука поехал с родителями в заповедник на острове Хоккайдо. Через некоторое время родители попросили о помощи: ребенок потерялся. Вскоре сорокачетырёхлетний отец рассказал, что именно произошло. Ямато плохо себя вел — бросался камнями в людей и машины и отказывался это прекратить, как его ни уговаривали. Тогда родители решили преподать мальчику урок, высадив его из машины и оставив на пять минут одного на опушке леса. Они просто хотели припугнуть ребенка, чтобы тот понял свою ошибку. Затем они собирались за ним вернуться. Но их воспитательный план провалился: Ямато обиделся и решил отомстить родителям. Он ушел в лес, где водятся медведи, а температура по ночам даже летом понижается до десяти градусов, и на самом деле потерялся. Сотни полицейских безрезультатно искали его несколько дней. Ребенка обнаружили, лишь когда надежда найти его живым почти иссякла — на расстоянии семи километров от места, где его оставили родители. Он укрылся в военном ангаре, где был запас воды.

Ямато рассказал журналистам, что убежал в лес, потому что хотел отомстить родителям. Он почти сразу нашел укрытие

и больше оттуда уже не выходил. Ему было страшно, холодно и хотелось есть. Выжить помогла мысль о том, что если родители его по-настоящему любят, то будут искать. После того как мальчик нашелся, отец в присутствии репортеров в слезах просил прощения у сына и у всех, кто помогал в поисках. Он сказал: «Мы всегда любили нашего сына, но теперь сделаем все возможное, чтобы быть с ним рядом, пока он растет. Мы как родители перешли определенную грань, и я в этом очень раскаиваюсь. Мне казалось, что я поступаю правильно, что так лучше для ребенка, но теперь понимаю, что погорячился». К счастью, эта история хорошо закончилась. Тем не менее она служит очередным доказательством того, что бесполезно, а порой и по-настоящему опасно думать, будто наказание может помочь в воспитании.

Ко мне обращается много родителей. Рано или поздно все они задают один и тот же вопрос: «Что делать, когда ребенок не соблюдает правил, врет и не слушается? У меня такое ощущение, что я со стенкой разговариваю, я по сто раз его прошу о чем-то, а он все равно делает по-своему! Он как будто издевается».

«Что мне делать?» В этом вопросе, с одной стороны, отражается все бессилие родителя, а с другой — его желание оправдаться, а то и получить одобрение за то, что он наказывает ребенка.

Моя книга дает новый ответ на этот вопрос взамен старого утешительного «Надо — значит, надо». Хватит уже применять неэффективные методы, от которых никогда не было проку. Пора отказаться от них раз и навсегда!

Скажу больше: наказание не имеет никакого отношения к воспитанию. Наказания чужды самой его идее. Какими бы они ни были — телесными, символическими, демонстративными или любыми другими, — они не могут по-настоящему способствовать развитию ответственности и самостоятельности. Чтобы воспитать ребенка, надо понимать ход его развития,

принимать его естественную незрелость, уметь выявить его способности, считать стакан наполовину полным, быть последовательным и никогда не унижать ребенка. В этой книге я продемонстрирую, что можно обойтись без наказаний, что, понимая ход развития ребенка, можно выработать действенные и подходящие для каждого этапа правила, которые помогут вам сохранять спокойствие и уважение к детям.

Родители, вернее, родители нового типа способны этого добиться. Они могут совершить настоящую революцию, превратив наказания в отмершую ветвь педагогики и отказавшись от ошибочного убеждения, будто дети и подростки обязательно должны пройти через унижение, чтобы стать взрослыми.

В моей первой книге *«Ссориться полезно»* я высказался против того, чтобы ругать и наказывать детей за то, что они ссорятся. В этой книге я буду говорить еще об одном постулате традиционного воспитания, согласно которому обходиться без наказаний невозможно.

Нельзя вставить новый зуб, прежде не вырвав больной. Поэтому я начну с анализа старых методов и покажу, насколько они опасны и неэффективны. Затем я предложу конкретные альтернативы этим методам — действенные и основанные на последних открытиях в области педагогики. Они помогут вам по-новому подойти к своей роли родителя.

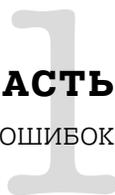
Дети ждут от нас смелости, неожиданных и впечатляющих решений, способных приятно их удивить. В этой книге я буду пользоваться результатами научных исследований, практическими знаниями, которые я получил, консультируя родителей, а также (почему бы и нет?) моим собственным профессиональным и человеческим опытом, ведь я, как и многие бывшие дети, которых взрослые считали невоспитанными, знаю о наказаниях не понаслышке. Приятного чтения!

*Даниэле Новара*



# **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ**

ЧТОБЫ НЕ ПОВТОРЯТЬ ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ ОШИБОК





## ГЛАВА 1

# ЛУЧШЕ ХОРОШО ВОСПИТЫВАТЬ, ЧЕМ ИСКАТЬ ИДЕАЛЬНОЕ НАКАЗАНИЕ

*Помню, я была любопытной девочкой, постоянно обеспокоенной тем, как угодить семье. Но, кажется, мне это не удавалось, потому что и мама, и бабушка то и дело водили меня к дону Джузеппе, настоятелю церкви Санта-Мария Росса, и просили его меня благословить. Они были уверены, что в меня вселился дьявол.*

ЗВЕВА КАЗАТИ МОДИНЬЯНИ. Дьявол и гоголь-моголь

## ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ СЛЕДУЕТ ТОЛЬКО ИЗ ХОРОШЕГО ВОПРОСА

Как-то раз одна клиентка сказала мне: «Инструкций по воспитанию не существует». Так и есть: когда рождается ребенок, к нему не прилагается руководства со способами решения всех тех разнообразных и непредсказуемых проблем, с которыми столкнутся родители по мере его взросления.

Быть родителем непросто. Неправда, что достаточно довериться здравому смыслу и советам — порой противоречивым — друзей, родственников и знаменитостей, надеясь, что все пойдет как надо. В наше время всем доступна детальная информация о том, как работает детский мозг, об этапах развития, о психологическом и физиологическом взрослении детей и подростков. Тем не менее ответы на наши вопросы о воспитании часто оказываются бесполезными, потому что мы не умеем формулировать правильные вопросы.

«Как мне его наказывать, если он не слушается?», «Мне самой на него накричать или будет лучше, чтобы отец тоже вмешался?», «Какое наказание самое действенное?»

Нужно задавать другие вопросы. Неверные вопросы порождают бессмысленные ответы, которые не помогут достичь поставленных нами целей.

Первым делом нужно задуматься о том, насколько правильны наши вопросы о детях. Это поможет каждому родителю создать собственное семейное руководство по воспитанию.

Я вспоминаю, как во время одной из моих встреч с родителями какая-то пара начала жаловаться на своего ребенка без малого пяти лет: «Он очень активный... даже слишком. Никого не слушается. Особенно воспитательниц в садике...» Я, как обычно, попросил родителей привести конкретный пример, и отец с готовностью ответил: «Представляете, однажды он от меня сбежал прямо на улице. Я с трудом его догнал. Это очень опасно. Когда я его поймал, то как следует надавал ему по попе, чтобы до него наконец дошло!» Я позволил себе заметить, что такое наказание унизительно для ребенка, и добавил, что, кроме того, эта часть тела сексуально чувствительна. Мужчина посмотрел на меня круглыми глазами и спросил: «Но тогда... по какой части тела мне его шлепать?»

Это лишь один пример (настолько наивный, что даже вызывает симпатию) того, что совершенно неэффективный подход к воспитанию все еще жив. И здесь я даже не повторяю, что физические наказания — это плохо. Обратите внимание: тот ребенок упорно отказывался слушаться родителей и воспитательниц, несмотря ни на что.

Сколько детей словно нарывается на оплеухи? Сколько детей переходит границы дозволенного, будто стремясь попасть под горячую руку и получая от этого своеобразное удовольствие, почти патологически добиваясь контакта — но не ласки или

нежности, а насилия и грубости, граничащей с жестокостью? В самых сложных случаях стремление противиться воле взрослых кажется отчаянной попыткой контакта с родителями, когда ребенок не может добиться его никаким другим способом.

Подобные ситуации сейчас встречаются реже, чем раньше. Тем не менее они показывают, насколько важно, чтобы родитель задавал себе правильные вопросы и находил верные ответы, не ожидая от детей правильного поведения.

Дети всегда подстраиваются под родительские ожидания — как в позитивном, так и в негативном смысле. Всем знакомые слова «Он хорошо себя ведет» или «Он плохо себя ведет» выражают различие между двумя типами поведения, но при этом взрослые часто забывают, что

поведение ребенка всегда зависит от того,  
что позволяют ему взрослые — явно или  
нет, сознательно или неосознанно.

В подростковом, а отчасти и в предподростковом возрасте ребенку удается вырваться из навязанной родителями системы. На более раннем этапе разговор ведется исключительно на языке родителей. Именно поэтому они являются для детей огромным ресурсом: они могут задать то или иное направление развития и всегда способны предпринять правильные шаги.

В этой книге я хочу предложить альтернативу методам воспитания, которые мы много лет тащим за собой и которые в свою очередь влияют на нас. Нужно избавиться от всем надоевших вопросов об эффективности наказаний, их допустимом количестве и наиболее действенных способах. Мы должны освободиться сами и освободить наших детей от наследия прошлого,

которое заставляло страдать и нас, когда мы были маленькими. Ни к чему его сохранять.

Прежде всего избежимся от неправильных вопросов, которые не дают покоя и постоянно крутятся в голове.

Какое наказание подходит лучше всего, чтобы ребенок не сидел целыми днями за видеоиграми?

Один из нас должен быть строгим, а другой мягким? Или мы должны вести себя одинаково?

Могут ли бабушки и дедушки наказывать ребенка?

Если ребенок безутешно рыдает, его все равно надо наказывать?

Если один ребенок наказан, может ли другой продолжать играть?

Измениться должны не дети, а родители. Это вселит в вас надежду: не нужно будет думать, что ребенок ведет себя неправильно, что у него какие-то проблемы, патологии, отклонения или расстройства. Скорректировав свою систему воспитания, вы снова поверите в себя как в родителя и воспитателя, а ребенок снова начнет вам доверять.

Наказание не может восполнить недостатки воспитания.

Многие родители пишут мне письма, с которыми очень интересно познакомиться с этой точки зрения. Сара рассказывает:

У меня двое детей. Сыну скоро шесть, а дочке год и восемь месяцев. Я прочла вашу книгу «Не кричите на детей!». В некоторых отношениях она мне помогла. Я согласна, что неправильно кричать по любому поводу и что все наши родительские желания не могут исполниться по мановению волшебной палочки. Но я хотела бы задать вам мой такой вопрос: как вообще возможно не кричать? Как договориться

с ребенком, если он при первой возможности нарушает правила?

Например, я договариваюсь с сыном, в котором часу следует выключить телевизор, и говорю, что тот мультфильм, который он смотрит сейчас, — самый последний. А он всеми возможными способами пытается остаться у экрана: «Ну пожалуйста, еще один, ну самый-самый последний...» — или хитрит, переключая канал до того, как мультфильм закончится, чтобы найти еще один мультфильм, который только начался.

И еще: как мне себя вести, когда он знает, что чего-то делать нельзя (например, шуметь, когда младшая сестренка спит, или играть рядом с плитой), но все равно постоянно это делает?

Я могла бы привести еще много примеров... Родителю очень непросто сдерживать эмоции, когда его собственный ребенок каждый день ищет любую лазейку, чтобы обойти правила, постоянно спорит, не слушается и ведет себя как ему вздумается.

Сара уверена, что установила хорошие правила, и поэтому задает единственно возможный вопрос: «Почему мой сын неправильно себя ведет?» — который влечет за собой еще один: «Что мне делать, чтобы он вел себя правильно?» Правило уже есть. Следовательно, в ошибке виноват ребенок.

На самом же деле из слов Сары совершенно понятно, в чем проблема: она требует от ребенка неполных шести лет того, чего можно требовать только от подростка.

Она говорит, что договаривается с сыном, во сколько выключить телевизор, но с шестилетним ребенком нет смысла договариваться: в этом возрасте это только запутывает ребенка и мешает ему правильно понять ситуацию. Ребенку неясно, идет

ли речь о правиле, или с мамой можно договориться о чем-то другом.

Сара думает, что ее ребенок может самостоятельно себя ограничивать, но он еще слишком мал для этого.

Только с детьми предпоздуркового возраста или с подростками можно договариваться о правилах и границах.

Из письма Сары также видно, что в общении с ребенком она слишком настойчива и многословна. Из-за этого разговор легко перерастает в спор: я ему объясняю, говорю, пытаюсь договориться... но все впустую!

В такой ситуации родитель почти неизбежно испытывает сильные эмоции, нервничает, срывается и ведет себя неразумно.

Вообще-то этого можно избежать.

Пьетро, отец пятилетнего Джорджо, Маттео трех с половиной лет и годовалого Давиде, тоже беспокоится за сына:

У нас проблемы с Маттео. Воспитатели говорят, что он общительный и смысленный ребенок, но жалуются, что он слишком подвижен, гиперактивен и непоседлив, с трудом концентрируется. Он редко доделывает задания до конца. Кроме того, особенно в последнее время, он словно перестал уважать взрослых. Меня — отца — он слушается

чуть лучше, чем остальных, но это, наверное, потому что я нередко даю ему подзатыльники...

У него все влетает в одно ухо и вылетает из другого. Это выводит мою жену из себя, она часто срывается и кричит на детей, чтобы заставить их слушаться. Как нам быть?

Здесь тоже налицо проблема с организацией воспитания и способностью родителей установить правила. В частности, видно, что родители не могут договориться между собой о способах воспитания, и Пьетро критикует жену за ее агрессивное поведение и крик. Его объяснения, уговоры и попытки убедить ребенка вести себя определенным образом показывают, что Пьетро переоценивает способности ребенка. Маттео еще слишком мал, ему нужны четкие и понятные правила, а для того, чтобы они работали, нужна всего лишь хорошая организация. В этом случае

надо свести к минимуму любые объяснения,  
крики, споры, упреки и отстаивание  
своей позиции

и перенести внимание с поведения ребенка (Маттео и так уже подозревают в гиперактивности) на поведение родителей. Им нужно избавить сына от лишних волнений, перестать пытаться поставить ему диагноз и не вызывать у мальчика стресс слишком настойчивыми и невыполнимыми требованиями.

В детских садах и школах на смену наказаниям тоже должна прийти хорошая организация воспитательного процесса. Конечно, в школе все зависит от конкретного учителя и от типа самой школы, но Италия движется в этом направлении слишком медленно. До сих пор многие учителя убеждены, что ученик

может понять и усвоить правила только с помощью наказаний и окриков. Отсюда и возникают постоянные проблемы с организацией.

На одном семинаре для учителей я говорил о том, как разрешать конфликты с подростками. Одна женщина спросила: «Ну да, хорошо, я вас поняла. Но после всего этого как именно я должна его наказать?» Она представилась как тьютор проблемного ребенка, и я, конечно, ее спросил: «Извините, но вы же тьютор! Зачем вам наказывать ребенка?» Она воскликнула: «Да, я тьютор, но я хочу быть нормальной учительницей». Этот парадоксальный и обескураживающий ответ свидетельствует о том, что некоторые убеждения укоренились внутри нас и заставляют задавать самые нелепые вопросы: разве стать «нормальным» учителем означает обрести право и власть наказывать детей?

Еще один пример подобной логики дала мне одна семья, которую я консультирую. В их школе прошел педсовет, посвященный наказаниям. После него учителя старших классов пригласили родителей учеников такой отчет.

Педсовет от 4 декабря 2015 года

1. Наказания будут применяться к конкретному ребенку, а не ко всему классу. Наказываться будет не только тот, кто совершил проступок, но и тот, кто смехом или жестами одобряет нехороший поступок товарища.
2. Ученики, не проявляющие уважения к учителям и одноклассникам, не будут допускаться к школьным экскурсиям и получают неудовлетворительную оценку по поведению.
3. К участию в обучающих экскурсиях будут приниматься только ученики, ведущие себя прилично и проявляющие

уважение к окружающим. Во время перемен запрещаются «игры», в ходе которых ученики должны прикасаться к своему или чужому телу.

Это только один пример того, как наказания заменяют собой необходимую ясность и четкие требования. Что имеется в виду под проступком? Что это за уважение и приличное поведение, без которых нельзя участвовать в экскурсиях? О каких именно «играх» идет речь и почему они стоят в кавычках? В этом отчете много недосказанности. Само собой, он не поможет регламентировать поведение учеников. В нем явно преобладает жажда возмездия за какие-то проделки, но при этом о самих проступках не говорится ничего определенного.

Воспитывать без наказаний совершенно возможно. Польза от этого будет не только детям, но и нам с вами!

Одна клиентка рассказала мне:

Я применяла телесные наказания к своим детям, которым сейчас 16 и 14. Но, когда мой старший сын, которому было тогда 7 лет, сам попытался меня ударить, я перестала это делать. Я поняла, что, судя по всему, мои наказания научили его, что можно бить людей... В школе он тоже дрался не на шутку.

Свидетельство этой женщины очень важно. Оно показывает, что

увлекаться наказаниями не только бессмысленно, но и вредно. Лучше стараться хорошо воспитывать ребенка.

## МИФ, КОТОРЫЙ НИКАК НЕ УМРЕТ

Как-то раз после презентации одной из моих книг ко мне подошла женщина лет шестидесяти пяти — семидесяти и сказала:

Добрый вечер, профессор. Хочу вам сказать, что у меня два сына — сорока и сорока трех лет. Они преуспели в жизни, мне совершенно не на что жаловаться. А знаете почему? Потому что в детстве за каждый проступок они получали хорошую трепку. Помню, однажды мы поехали в горы, и они затеяли потасовку. Мы остановились и как следует им надавали, чтобы успокоились. Они до сих пор нам иногда это припоминают. Им кажется, что мы тогда перегнули палку, им неприятно вспоминать этот эпизод. Но я думаю, мы поступили правильно... Благодаря нашим стараниям они выросли приличными людьми.

Помню, я слегка оторопел и ответил, что, на мой взгляд, при таком подходе к воспитанию нужен скорее адвокат, чем специалист по воспитанию детей. Я объяснил той женщине, что в современном мире за такое могут и в тюрьму посадить... Но она, к моему огромному изумлению, упорно продолжала отстаивать свою идею, настолько сильна была ее уверенность в своей правоте!

История воспитания полна мифов, которые никак не умрут. Особенно это касается отношений между родителями и детьми.

Согласно самому стойкому из них, шлепки, затрещины и оплеухи могут положить конец капризам, скорректировать

неправильное поведение, совершенно безвредны и помогают выходить из критических ситуаций. Только они могут научить ребенка хорошо себя вести.

Не сосчитать, сколько раз (особенно после публикации моих последних книг) я говорил с родителями, которые пытались убедить меня, что детей надо держать в ежовых рукавицах, применяя к ним «телесные», а не «психологические» методы воспитания. В четвертой главе я подробнее расскажу о том, насколько вредны наказания, а также физическое и психологическое давление на ребенка. Существуют самые разнообразные работы, посвященные воспитательным техникам, основанным на принуждении. Эти идеи всегда находили теоретическое обоснование в западной педагогике и философии. Тем не менее многочисленные научные исследования не оставляют никаких сомнений в том, что насилие и наказания только вредят процессу воспитания. Но миф о пользе наказаний сложно развеять. Может быть, еще слишком мало времени прошло с тех пор, когда отец считался главой семьи, а фразы «Ешь суп, а то я тебе его за шиворот вылью» и «Не хочешь по-хорошему, будет по-плохому» были краеугольным камнем воспитания. Все это стереотипы, веками определявшие жизнь многих поколений.

Однажды ко мне на прием пришла женщина, которая хотела поговорить о своих проблемах с дочерью. В какой-то момент я предложил ей рассказать о своем детстве и о том, как ее воспитывали. Как обычно, я попросил женщину принести ее детские фотографии с родителями. Она показала снимок, сделанный на Рождество в 1971 году, — классическую фотографию родителей с детьми. На этом снимке моя клиентка сидела на диване со своими двоюродными сестрами. Слева от детей сидел ее отец, справа — дядя. На фотографии, которая должна была воплощать рождественскую семейную идиллию, я заметил одну

тревожную деталь: дядя держал в руках ремень. Клиентка, указав мне на это, расплакалась. Она рассказала, что дядя порол этим ремнем своих дочерей, и даже тридцать лет спустя этот снимок заставляет ее сжиматься от ужаса. Возможно, ее отец тоже применял подобные наказания, но ремень прежде всего напоминал ей о детстве, в котором жестокость по отношению к детям была в порядке вещей.

Стародавняя приверженность взрослых к физическим наказаниям нашла отражение даже в диалектах итальянского языка. Мне приходит на ум слово из пьячентинского диалекта — *al sarücc*, обозначающее наказание, которому я и сам неоднократно подвергался в детстве.

Когда мне было пять лет, мы переехали из деревни в город. В нашем районе было много детей, а приходом управляли монахи-сезианцы. Мы любили играть возле часовни — в футбол, пинг-понг, баскетбол и другие игры. В пять часов вечера священник дон Витторио свистком созывал нас к статуе Богородицы. После молитвы мы возвращались к играм. Поводом к наказанию могло послужить все что угодно: невнимательность во время молитвы, драки и потасовки, слишком шумные игры, вранье, шутки над товарищами, мелкое воровство. Иногда священник только кричал на нас, но обычно наказание было более серьезным: *al sarücc*. Заключалось оно в простом и отработанном жесте: дон Витторио сжимал руку в кулак и средним пальцем щелкал по лбу провинившегося. Боль разливалась мгновенно, словно от удара плеткой. Я был активным ребенком, и мне часто доставалось от дона Витторио. Это казалось мне чем-то неизбежным, как и другие наказания, которые применяли к нам школьные учителя. Игры-то все равно были для меня куда важнее!

Так же и моя мать, говоря с кем-нибудь обо мне, часто повторяла: «Да, он хороший мальчик. Но только когда спит!» Это милая фраза, которую и сейчас можно услышать от многих родителей. И тем не менее она показывает, насколько тяжело взрослые переносят совершенно нормальную для детей живость и любознательность.

## ХОРОШО ОРГАНИЗОВАННОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ ДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ В РАМКАХ

Эмоциональность — вот что очень мешает родителям осознанно подходить к воспитанию. Родитель, которым правят эмоции, старается выстроить непрерывную связь с ребенком, обозначить свое присутствие. Он немедленно реагирует на его поведение словами, а порой криками и наказаниями. Он всю душу вкладывает в воспитание, но без толку. Эмоции становятся для него ловушкой, из которой хочется поскорее освободиться. Для этого родитель пытается сделать хоть что-то, сотрясая воздух криками или прибегая к телесным наказаниям.

Мне хочется предложить такую модель, которая поможет родителю достичь своих целей посредством хорошей организации, а не при помощи бесконечных споров, обсуждений и разговоров.

Ребенок развивается не благодаря тесной связи  
с родителем. Разговоры его не воспитывают.  
Организованность — вот что нужно.

Когда родитель не понимает, какие этапы развития проходит ребенок, когда нет четких правил, наказания и угрозы кажутся

необходимостью. Нередко их провоцирует тревога родителя по поводу происходящего. Я бы сказал, что это признак бессилия. Ситуация, вышедшая из-под контроля, неизбежно влечет за собой напряженность и ожесточение. Дети и сами чувствуют отчаяние и беспомощность родителей, попавших в ловушку собственных эмоций.

### Беатриче, 11 лет

Как-то раз мама накричала на меня. Она очень рассердилась из-за того, что я получила плохую оценку за контрольную. Я и сама была расстроена. Конечно, мама была права: я должна была больше заниматься. Но то, что она на меня накричала, мне совершенно не помогло: следующую контрольную я тоже написала плохо.

В свои одиннадцать лет Беатриче уже начинает логически рассуждать о поведении матери. Ей оно кажется неразумным: плохая оценка и без того расстроила Беатриче, а крик и упреки совершенно не помогают ей учиться лучше. Мать ничего не добьется такими методами. Более того, она только понижает самооценку дочери и ее мотивацию успевать в учебе.

А вот пример Аличе. Она на два года младше и еще не может осмыслить свои чувства по поводу родительского поведения:

### Аличе, 9 лет

Когда мы плохо занимаемся, мама запрещает ходить на танцы и гулять. Если мы шумим, когда соседи уже легли спать, она кричит на нас. Если мы как-то не так себя ведем, она нас шлепает. Когда мы болтаем по телефону, не собрав рюкзак на завтра, папа может вырвать телефон прямо из рук.

Здесь мы видим ситуацию непонимания. Аличе говорит, что ее шлепают, потому что она плохо себя ведет. Но, если оценивать происходящее с ее точки зрения, следует задаться вопросом: а что вообще значит вести себя плохо?

Девятилетнему ребенку крайне сложно самостоятельно понять, что такое плохое и хорошее поведение. Ему нужны объяснения. В противном случае оценка поведения полностью зависит от субъективного и пристрастного мнения матери или обоих родителей, которые то более, то менее терпеливы, то разрешают что-то, то не разрешают.

Организованность предполагает четкие требования и практические указания.

По меньшей мере до десяти лет ребенок мыслит конкретными терминами. Чтобы что-то понять, слов ему недостаточно. Дети нуждаются в том, чтобы им показали, как себя вести: «Давай я тебе покажу». К примеру: «Давай я тебе покажу, как обращаться с нашей собакой или кошкой». Нужно не просто объяснить, а показать, как действовать. Очень важно учитывать возраст, потому что различие в восприятии на разных стадиях развития очень существенно: ребенок двенадцати и ребенок девяти лет — это совсем не одно и то же.

### Чезаре, 9 лет

Мама с папой редко меня наказывают. Наказание зависит от того, что я сделал. Мама иногда запрещает на какое-то время смотреть телевизор, играть на планшете и телефоне. Папа почти никогда не сердится, но если уж рассердился, то это надолго. Но он меня почти никогда не наказывает.

Иногда я понимаю, что плохо поступил, и наказываю себя сам. Однажды я наказал себя на две недели, но потом папа снял с меня это наказание и сказал, что я исправился. И мама один раз так же сделала, но так бывает только с теми наказаниями, которые я придумываю для себя сам.

В случае Чезаре мы снова видим ситуацию непонимания. Его наказывает мама, изредка — папа, а еще он наказывает себя сам. Не очень понятно, как именно устроено его воспитание. В этом возрасте Чезаре нужны четко очерченные, ясные и понятные границы.

### Анита, 8 лет

Когда я не могу решить задачу по математике, мама меня шлепает, а потом утешает и все объясняет. Я сразу успокаиваюсь и слушаю ее.

Отношение Аниты к разным проявлениям поведения матери практически одинаково: реакция девочки на утешения и объяснения примерно такая же, как на шлепки. Что же происходит на самом деле? Этого Анита уж точно не понимает. Само собой, источник этого непонимания — отсутствие ясных требований.

А теперь, ознакомившись с рассказами детей, выслушаем взрослых. Я приведу пример одной пары — Давиде и Карлы. Сейчас вы увидите, как каждый из них справляется с наказанием детей. Это очень интересное свидетельство — яркий пример того, насколько тяжело взрослым заменить наказания хорошо организованным воспитанием.

Давиде, отец Пьетро (11 лет)  
и Анны (3 года)

У меня двое замечательных детей. Особенно замечательно им удается вить из меня веревки! Я говорю это с любовью, но, когда я остаюсь с ними наедине, они отрываются на всю катушку. Я это вижу, конечно, но пусть будет так. Они постоянно творят, что в голову взбредет, и моей жене это не слишком нравится.

Расскажу подробнее. Я много работаю. Когда я возвращаюсь домой, Пьетро и Анна уже спят. Я провожу с ними выходные и изо всех сил стараюсь за два дня дать им все, чего не успел дать за рабочую неделю.

Жена проводит с детьми очень много времени: она водит их на занятия, ухаживает за ними, проверяет домашние задания, следит, чтобы они хорошо себя вели. Когда надо, она кричит на них — Карла умеет быть строгой, особенно с тех пор, как детей стало двое. Когда у нас был только Пьетро, все шло совсем по-другому — никакого сравнения, нам было куда проще!

Я замечаю, что по отношению к детям намного мягче, чем Карла. Когда она их наказывает, они приходят ко мне, и тут уж я ничего не могу с собой поделать и отменяю наказание. Ничего не попишешь: если Пьетро и Анну оставили без сладкого, я все равно не могу не накормить их мороженым.

Не то чтобы так происходит всегда, но очень и очень часто. Жена злится на меня, и она права. Но я слишком мало бываю с детьми, чтобы быть с ними строгим. Мне кажется, что для счастья надо так мало... А жена говорит, что с детьми я веду себя как дурак. Может, это и правда, но ведь они еще такие маленькие...

Карла, мать Пьетро и Анны, жена Давиде

Мой старший сын — просто молодчина, тут ничего не скажешь. Он очень развит для своего возраста, знает мои правила и представления о том, что правильно, а что нет, и понимает, к чему стремиться. Если что-то не так, сын рассказывает мне об этом, а иногда пытается заставить младшую сестру тоже соблюдать правила.

Анна совсем другая. Она все делает наперекор, постоянно говорит «нет!» и никогда никому не уступает! Поэтому за ней постоянно нужно следить. Кроме того, она очень смышленная и хитрая — в хорошем смысле слова, конечно, но вообще-то хитрости в ней чересчур! Особенно коварно она ведет себя с отцом.

Пьетро почти не приходится наказывать. А вот с Анной совсем другая история! Конечно, у нас с мужем не самый стандартный график. Он проводит дома полтора дня в неделю, а я постоянно с детьми. Давиде редко приезжает домой к ужину. И все же мы пришли к некоему компромиссу насчет воспитания детей, и мне кажется, что он пошел на благо всей семье.

Сейчас расскажу подробнее. Давиде очень уступчив и мягок, он позволяет детям намного больше, чем я. Но если они совсем расходятся, достаточно одного моего взгляда — не на детей, а на него. Тогда Давиде понимает, что детей надо остановить, и говорит: «Все, хватит, а то мама рассердится».

Само собой, в самых важных вещах мы согласны друг с другом. Я понимаю, что Давиде проводит с детьми мало времени и поэтому ему хочется быть с ними мягче. Он ведет себя не как родитель, а как друг. А я — тот взрослый, чей авторитет они признают.

Мне кажется, мы ведем себя последовательно, движемся в одном направлении. Просто общаемся с детьми по-разному. В общем-то мы и сами меняемся, набираемся опыта. К примеру, мы уже поняли, что подзатыльниками и шлепками ничего не добьешься. Но дети не стиральная машина, к ним инструкция не прилагается. Приходится учиться!

Именно об этом мы говорили в начале книги: к детям не прилагается инструкция! И тем не менее пример Карлы и Давиде показывает, что родители хотят сделать как лучше и попадают в ловушку собственных эмоций. Это влечет за собой серьезные трудности.

Поведение Давиде показывает, что у него нет согласия с женой. Он убежден, что проводит дома слишком мало времени, поэтому старается быть с детьми как можно мягче, что, конечно же, заставляет ситуацию развиваться так, как описала Карла. Доходит до того, что, когда назревает конфликт, жена сосредотачивается на поведении мужа, а не детей: это мужа надо «остановить», ведь иначе он исполнит любые детские просьбы — ясное дело, совершенно непропорциональные. Давиде совершает классическую ошибку: совершенно запросто снимает с себя всякую ответственность: «Мама рассердится». Дети видят, что родители придерживаются разных точек зрения на происходящее.

Кроме того, из слов Карлы понятно, что она не проводит больших различий между трехлетней дочерью и одиннадцатилетним сыном. А различия есть, и еще какие: это вообще два разных мира. Внимательно ознакомившись с ситуацией в этой семье, я могу сказать, что неправильным можно считать поведение Пьетро, а в поведении трехлетней девочки лишь отражается естественная живость и «незрелость», присущая ее возрасту.

Мальчик в одиннадцать лет начинает осознать свои поступки, а Анна до этого еще не доросла.

Карла этого не замечает. Она упорно подчеркивает, что у девочки сложный характер и что она все делает назло. Анна нарушает правила, «постоянно говорит “нет!” и никогда никому не уступает».

Карла думает, что ее дочь ведет себя подобным образом специально, потому что ей так хочется, а не потому, что она еще маленькая.

Самое неприятное в этой ситуации то, что роль друга оказывается закреплена за отцом, а мать берет на себя роль строгого взрослого. У родителей не получается действовать в одном ключе, поэтому их слова о том, что в главных вопросах воспитания они сходятся, совершенно не подтверждаются на практике. Детей наказывают и кричат на них, что говорит о том, что дела идут негладко.

В конце своего рассказа Карла делает справедливое наблюдение: родителем быть сложно, идеальных родителей не существует. На мой взгляд, это даже хорошо!

Идеальный родитель никому не нужен.  
Более того, человек, пытающийся им стать, может очень навредить ребенку.

Надо просто научиться пользоваться доступной информацией.

Задача этой книги — помочь родителям преодолеть стресс, справиться с эмоциями и неясностью в воспитании, достичь

четкости и организованности. Я не говорю, что после этого все будет просто, но у вас появится возможность сделать правильный выбор и помочь ребенку вырасти.



## Памятка



Есть четыре главных момента, которые помогут вам сделать воспитание ребенка более организованным. Подробнее мы поговорим о них в конце книги.

Прежде всего **родители должны придерживаться единой позиции**: согласие между ними куда более важно, чем препирательства и обсуждения с детьми, которые в большинстве случаев только все усложняют. Когда родители умеют договариваться и приходят к общему решению, дети чувствуют себя увереннее и спокойнее.

**Нужно учитывать возраст ребенка.** Это позволит установить выполнимые правила, соответствующие этапу развития. Понимая особенности каждого этапа, родители могут предъявлять к детям адекватные требования.

**Четкие правила** задают понятные рамки и помогают детям развиваться и понимать, что можно и чего нельзя. С подростками о правилах нужно договариваться, младшим детям надо просто сообщать о них. Четкие правила помогают создать доверительные и спокойные отношения.

**Правильная дистанция в отношениях** — без чрезмерной близости и лишних слов — помогает родителям укрепить свой авторитет и ведет к тому, что дети уважают родителей и прислушиваются к ним.

Есть еще несколько техник, которыми с успехом пользуются мои клиенты вот уже много лет. Одна из них — «активное молчание» — очень действенна в определенных ситуациях. Но в основе всего должна лежать хорошая организация. Я завершу главу словами психолога Сильвии Веджетти Финци. Она очень точно подметила, в каком направлении следует двигаться родителям:

“ Зачастую нас раздражают в ребенке те черты характера, которые мы отказываемся принять в самих себе. Стараясь быть терпимее к себе, можно стать терпимее и к детям.

Принять то, что ваш ребенок не такой, как вы, — лучший способ помочь ему осознать себя как личность, развить способности и самостоятельность, не подстраиваясь под родительские ожидания, идущие вразрез с его характером. ”

## ГЛАВА 2

### **НАКАЗАНИЯ СЕГОДНЯ: РАССКАЗЫВАЮТ ДЕТИ И РОДИТЕЛИ**

*Я не виноват, а ты меня наказала. Когда я плохо себя веду и сам это понимаю, у меня в груди все кипит от гнева. Но сейчас я ничего плохого не сделал, и внутри у меня все покрылось льдом. Это ты поступила неправильно, а не я. И что мне теперь делать?*

Б. Тоньолини. Гнев

### **ДЕТЯМ ПЛОХО, НО РАССКАЗАТЬ ВАМ ОБ ЭТОМ ОНИ НЕ МОГУТ**

Я попросил нескольких учителей из разных регионов Италии задать своим ученикам два простых вопроса: «Родители тебя наказывают?» и «Если да, то как?»

Невероятно, насколько дети считают наказания чем-то само собой разумеющимся. Они редко жалуются и возражают против них. Они будто смирились с тем, что наказания неизбежны.

Приведу несколько свидетельств, очень милых в своей непосредственности.

Лукреция, 9 лет: «Обычно мне запрещают смотреть телевизор или играть на планшете... Иногда могут дать подзатыльник».

Грета, 8 лет: «Мне запрещают ходить на танцы — на одну, две или три недели, в зависимости от того, насколько родители рассердились».

Лоренцо, 10 лет: «Мне на месяц запрещают пользоваться планшетом. Если я получаю плохие оценки, меня лишают баскетбольных тренировок и бассейна. Иногда родители дергают меня за ухо».

Марко, 8 лет: «Мне дают подзатыльники или запрещают играть в баскетбол. Зато, если я хорошо закончу эту четверть, мне купят приставку».

Джасмин, 9 лет: «Меня заставляют помогать на кухне, не дают играть на планшете и смотреть телевизор, запирают в темной комнате или не разрешают играть с подружками».

Джанлука, 8 лет: «Родители меня шлепают, кричат на меня или пинают».

Соня, 8 лет: «Мне запрещают смотреть телевизор и играть в приставку».

Моника, 8 лет: «Папа может дать мне пинка. А еще меня запирают в темной комнате».

Тома, 8 лет: «Мама, когда сердится, всегда зовет папу или запирает меня в темной комнате. Мой папа парикмахер и, когда сердится на меня, заставляет подавать кофе клиентам. Я не люблю это делать, играть мне нравится намного больше».

Стефания, 9 лет: «Когда я делаю что-то совсем плохое, мама плачет. Потом она делает очень строгое лицо и перестает со мной разговаривать. Я этого не выношу и поэтому прошу прощения. Иногда она меня шлепает...»

Элиза, 9 лет: «У меня отбирают планшет и не разрешают смотреть телевизор. Еще родители ломают и выбрасывают мои игрушки прямо у меня на глазах... Они кладут их в пакет для мусора и выносят на помойку. Мне уже играть почти не во что».

Джорджо, 8 лет: «У меня забирают налокотники и наколенники, чтобы я не мог кататься на скейте».

Юки, 9 лет: «Мне не разрешают смотреть телевизор и играть на планшете. А как-то раз мама переломала все мои карандаши. В прошлом году она хотела сломать мою

любимую куклу, но я сразу же извинилась, и она не стала этого делать».

Яссин, 10 лет: «Родители забирают у меня часть денег из копилки, в зависимости от того, насколько они рассержены... А потом, когда у них накапливается достаточно, они на эти деньги идут в кафе. По-моему, это несправедливо...»

Всем этим детям поведение родителей кажется совершенно естественным. Да, они могут сказать, что родители ведут себя несправедливо, как это делает Яссин, но это просто мнение, а не критика родительских действий, которые детям кажутся нормальными и неизбежными.

Слова третьеклассников из одной итальянской школы лишь подтверждают эти наблюдения:

Дамиано: «Когда я плохо себя веду, родители меня бьют. А если я им грублю, запирают в комнате и не разрешают играть в футбол».

Джорджо: «Два года назад я разбил вазу мячом, и мама заперла меня в комнате на полчаса».

Марта: «Родители наказывают меня, если я в шутку крашу губы. Они сразу отправляют меня умываться и запрещают вечером смотреть телевизор. Еще нас с сестрой наказывают, если мы деремся: ее ставят в угол, а меня заставляют повторять уроки, читать книгу и пересказывать прочитанное, решать задачи. Когда я отказываюсь есть что-нибудь, что мне не нравится, родители не разрешают идти на занятия танцами».

Микеле: «Когда я слишком много играю на планшете, мама забирает его у меня и отдает брату».

Адриана: «Нас с братом наказывают, если мы ссоримся. По вечерам он играет в приставку и, когда не может пройти

уровень, начинает на меня злиться. Тогда нас сразу отправляют делать домашнее задание. А когда родители берут нас за покупками и мы спорим, кто поедет в машине спереди, папа дает нам подзатыльник».

В этих случаях дети снова лишь описывают ситуацию, констатируя происходящее. Среди этих свидетельств мы тоже не находим примеров сопротивления родительскому поведению.

Дети рассказывают о наказаниях и поводах для них точно так же, как о любом другом моменте повседневной жизни, даже когда речь идет о применении к ним физической силы. Только Джорджо приводит конкретный пример, который, судя по всему, сильно его задел. Из его слов видно, насколько сложно детям принимать некоторые поступки родителей.

Иногда наказания еще сильнее усложняют неприятную ситуацию.

Несколько лет назад ко мне пришла супружеская пара, которая не знала, как быть с десятилетним сыном. Отец, как это часто бывает, почти все время молчал, а мать говорила не останавливаясь. Она грустно перечисляла ежедневные проступки своего ребенка, говорила о том, как с ним сложно, и о том, какая напряженная обстановка сложилась в доме. Наконец женщина дошла до описания последней ссоры с сыном, после которой они с мужем решили обратиться ко мне. Вот что она рассказала:

У меня просто в глазах потемнело от ярости... Я совершенно вышла из себя, схватила первое, что под руку попало, и швырнула в него. А это был тяжелый металлический половник! Сын побежал к себе, я понеслась за ним и увидела, что у него разбита голова и из раны течет кровь. Это было ужасно! Я разбила голову собственному ребенку! Мы сразу поехали в больницу. Там нас спросили,

что случилось, и сын (при том что мы ни о чем таком не договаривались) сказал, что упал и ударился об стол... Я понимаю, что врачи могли обратиться в социальные службы, и, само собой, совершенно не хотела его поранить. Но я настолько устала от его выходок, что, по-моему, лучше бы он прямо сказал врачам, что это я разбила ему голову. Я так больше не могу!

Эта женщина настолько уверена, что вся проблема в сыне, что предпочла бы вмешательство социальных служб, только бы не признавать, что с ее подходом к воспитанию что-то не в порядке.

Этот случай показывает, насколько сильно

стремление ребенка на протяжении всего детства защищать своих родителей.

Это происходит потому, что дети очень нуждаются в авторитете, в родителях, которые могут создать безопасное пространство, совершенно необходимое каждому ребенку. И поэтому,

когда родители слабы, нервны и эмоционально неустойчивы, ребенок начинает заботиться о них, поддерживать, помогать и утешать.

Одно из последствий подобных ситуаций — классическое поведение хорошей девочки, которая предвосхищает каждое желание родителей и всегда приходит им на помощь: отказывается от игр, чтобы посидеть с младшим братом, во всем слушается, всегда готова сходить за покупками, помогает с делами,

выполнять которые дети обычно не любят, и легко подстраиваются под любые требования взрослых.

Детское стремление подстраиваться под значимых взрослых, в первую очередь родителей, находит выражение в бесчисленном количестве ситуаций, в том числе не несущих в себе драматического заряда. К примеру, мне всегда казалось забавным, что очень редко встретишь мальчика, который болеет за другую футбольную команду, чем его отец.

Дети никогда не могли, не могут и никогда не смогут указывать родителям на их ошибки. Конечно, иногда они (особенно те, что постарше) делают это, но после родители, как это ни странно, нередко начинают только больше упрекать ребенка и прибегать к наказаниям — иногда телесным. Похоже, взрослые воспринимают детский протест как капризы, плохое поведение и стремление пойти на открытый конфликт с родителями.

Сколько раз ко мне на консультацию приходили родители и говорили: «Он постоянно меня провоцирует и все время испытывает мое терпение». На самом деле единственное, чего хочет ребенок, — это почувствовать единение с родителями, увидеть, что его принимают.

Известный педагог Мария Монтессори подробно объясняет это в своих книгах. Я приведу отрывок из одного ее текста 1923 года, в котором она описывает точно такие же проблемы, с которыми родители сталкиваются сейчас. С тех пор много воды утекло, а некоторые сложности остались без изменений.



Можно с уверенностью утверждать, что воспитание состоит только в развитии характера. Дурные черты можно искоренить без выговоров, наказаний и даже положительных примеров. Не нужны

ни угрозы, ни обещания, а только благоприятные условия жизни. [...]

Родитель не должен быть ни ментором, ни живым примером добродетели. Он должен лишь дать ребенку ту возможность действовать, которой не предоставлял ему раньше.

И еще:

“ Взрослые постоянно забывают о самых человеческих потребностях ребенка — потребностях его души. Мы не видим в ребенке человека. Мы замечаем только те усилия, которые он прикладывает, чтобы защититься от нас: плач, крики, капризы, застенчивость, непослушание, ложь, эгоизм, стремление портить вещи. Кроме того, мы совершаем еще более серьезную ошибку, считая эти способы защиты основными чертами детского характера. Нам кажется, что наш долг — искоренить их как можно более суровыми методами, в том числе посредством телесных наказаний. На самом же деле эти детские реакции зачастую являются признаком нервных заболеваний, с последствиями которых ребенку придется сталкиваться всю жизнь. Все мы знаем, что детство и подростковый возраст — основополагающее время жизни. Моральное истощение и отравленная душа в этот период так же губительны, как и истощение физическое. Поэтому воспитание детей — главная задача человечества.

”

Нельзя ждать от детей, чтобы они сами сказали,  
что мы неправильно их воспитываем.

В определенной степени это может произойти в подростковом возрасте: на этом этапе умственное развитие и стремление отделиться от родителей позволяют подростку взглянуть на ситуацию в семье со стороны. Дети более младшего возраста на такое не способны.

Всемирно известный психобиолог и нейрочеловек Альберто Оливеро говорит о «так называемой детской амнезии». Многочисленные исследования показывают, что большая часть воспоминаний (если не все они) о первых двух годах жизни теряется и оказывается недоступна. Действительно, дети намного быстрее забывают о пережитом, хотя и могут при этом использовать полученный опыт. Детям вплоть до пяти-шестилетнего возраста свойственно быстро забывать о прошлом».

Дети не способны выстраивать свои воспоминания в хронологическом порядке.

Родитель, находящийся в плену собственных эмоций и идущий на поводу у своих чувств, не может добиться достойных результатов. Надо искать конкретные шаги, которые помогут наладить ситуацию. Для этого необходимо признать, что дети зависят от нас и

не могут объяснить, что в наших  
действиях правильно, а что нет:

мы должны, насколько это возможно, научиться принимать правильные решения и организовывать воспитательный процесс.

## НЕ ПОПАДАТЬ В ЛОВУШКУ СВОИХ ЭМОЦИЙ

Отвергнуть методы воспитания, которые навязывает нам прошлое, совсем нелегко. Современные родители существенно изменили свой подход и взяли на себя задачу избавиться от стиля воспитания, основанного на подавлении ребенка. Тем не менее прошлое все равно постоянно напоминает о себе, проявляясь в тех или иных воспитательных моментах — в частности, когда эмоции берут верх над организованностью и мы делаем первое, что приходит в голову (а это обычно что-то, навеянное личными воспоминаниями).

Вот что пишет сорокатрехлетняя Виола, дочке которой год и три месяца:

Когда я была маленькой, мои родители, к сожалению, не умели держать себя в руках. Вообще-то они были замечательными, очень любили и продолжают любить нас с сестрой, но была в них и склонность к агрессии — из-за неопытности и травматичного прошлого обоих. Нарваться на наказание, в том числе суровое телесное, было очень просто. Когда у моей сестры появились дети, она тоже стала их бить и наказывать, хоть и не так жестоко.

Я боюсь агрессии, которая живет во мне, опасаясь не совладать с ней. Мне бы не хотелось бить мою дочь. До сих пор не могу забыть чувства унижения, бессилия и уязвимости. Я не хочу, чтобы моей дочери пришлось это испытать. Тем не менее я часто вижу детей, которые ведут себя невоспитанно, дерзят и выводят родителей из себя. Я боюсь, что девочка вырастет избалованной и непослушной. Мне хочется ездить в гости к родственникам и не видеть, как они устают от ее капризов, когда ей хочется открывать все ящики и вываливать на пол их содержимое...

Виола с сестрой жила в сложной обстановке и систематически подвергалась телесным наказаниям. Теперь она не знает, как воспитывать дочь, и боится пойти по стопам своих родителей. Вспоминать детство для нее мучительно, она бы предпочла не иметь его вовсе. Ее сурово наказывали, унижали и причиняли ей боль. Боль не столько физическую, сколько психологическую. Забыть ее сложно, она подрывает самооценку и уверенность в себе.

Как это ни печально, причин, по которым вы возвращаемся к неприятным для нас воспитательным моделям, очень много. Они влияют на нас помимо нашей воли. Лучия, мать четырехлетней девочки и четырехмесячного мальчика, рассказывает:

Я прочла вашу книгу «Не кричите на детей!». Она заинтересовала меня, потому что мы с мужем делаем ровно то, что вы описываете: пытаемся воспитывать детей не так, как воспитывали нас, а в результате совершаем те же ошибки, что и наши родители.

Моей дочери Франческе 4 года. Она хорошо восприняла рождение брата, но ее поведение нередко оставляет желать лучшего, и тогда я шлепаю дочку и кричу на нее. Мне приходится добиваться хорошего поведения угрозами, а мне этого совсем не хочется. Я узнаю себя в образе слабого родителя, который готов общаться с ребенком, только если тот слушается.

Из рассказа Лучии видно, что она попала в очень распространенную эмоциональную ловушку. Родитель пытается принять модель поведения, отличную от модели его родителей, слушает ребенка, уделяет ему много внимания, порой пытается во всем угодить. А потом неизбежно срывается, когда ему кажется, что ребенок ведет себя плохо, не ценит хорошего

отношения и не видит, какие усилия прикладывает родитель. Оказавшись в этой эмоциональной ловушке, он чувствует, что его обидели, причинили ему боль, и реагирует — драматично, а порой и жестоко — на то, что ребенок не понимает, на какие жертвы ради него идут.

Это парадоксальная ситуация. Откуда ребенку знать, что мамы родители никогда ее не слушали, а папины били и не уделяли ему внимания? Нельзя требовать от ребенка, чтобы он ценил усилия, корень которых ему неизвестен.

Взрослым не всегда удастся осознать свой детский опыт и воспротивиться его влиянию. Порой они автоматически, не задумываясь воспитывают детей так, как воспитывали их самих родители.

Вот что пишет Летиция, мама четырехлетнего мальчика, на которого постоянно жалуются воспитатели детского сада:

У меня очень активный ребенок. Воспитатели всегда это замечали, но не считали особой проблемой. Конечно, сначала ему было трудно адаптироваться к садику, но потом все, казалось бы, наладилось.

На прошлой неделе ситуация вышла из-под контроля. Воспитатели говорят, что он прекрасно знает, что можно и чего нельзя, но все равно ведет себя плохо. Кроме того, он бьет других детей. Воспитательница, работающая после обеда, вообще с ним не справляется, и поэтому сын отказывается оставаться в саду во второй половине дня.

Дома он тоже очень активен, но, если следить, чтобы он был занят, и давать ему поручения, он в целом слушается и делает все, что я прошу, — правда, порой мне приходится на него прикрикивать. Он очень живой мальчик, ему нужно куда-то девать энергию, бегать и так далее.

Я пыталась объяснить ему, что в группе очень много детей и поэтому надо вести себя спокойно и не драться. Но лучше от этого не стало, даже наоборот.

Пожалуйста, подскажите, что мне делать. Для меня главное не чтобы он перестал носиться и научился сидеть спокойно, а чтобы перестал бить детей. Это мне совсем не нравится. Думаю, драться он начал, потому что смотрит много мультфильмов. Я стараюсь внимательно их выбирать, но все равно иногда в них мелькают сцены насилия... Мы с мужем можем разве что изредка его шлепнуть, так что от нас он научиться этому не мог.

Невероятно, насколько спокойно Летиция признается в том, что шлепает своего ребенка. Она упоминает об этом в самом конце, словно о чем-то само собой разумеющемся: если не удастся добиться от ребенка нормального поведения другими средствами, то, само собой, надо прибегнуть к физическому воздействию.

Шлепки и телесные наказания сегодня считаются незамеченным средством от детских капризов. Считается, что другие способы воспитания просто не действуют. **Даже папа римский** высказался в поддержку телесных наказаний. В феврале 2015 года, рассуждая перед семитысячной аудиторией о хорошем отце семейства, он сказал нечто весьма неожиданное:

Хороший отец терпелив и умеет прощать. Но, помимо этого, он должен уметь строго исправлять недостатки детей: отец не может быть слабым, сентиментальным и уступчивым. Уметь направлять детей на путь истинный, при этом их не унижая, — то же самое, что защищать их, не жалея самого себя. Я слышал, как один отец сказал: «Иногда мне приходится бить детей... Но по лицу я их не

бью никогда, ведь это унижает человека». Замечательные слова достойного человека! Этот отец должен наказывать и делает это правильно. Его дети развиваются.

Высказывание папы римского стало поводом для многочисленных дискуссий. Я тоже прокомментировал это выступление, сказав, что мнение папы по поводу воспитания не является истиной в последней инстанции, поскольку речь здесь не идет о религии и богословии. Даже папа римский может основываться на своем детском опыте, полученном в не столь далеком прошлом, и считать совершенно невинным метод воспитания, опасный не столько своей физической формой (шлепки, подзатыльники, дерганье ребенка за руку), сколько содержанием.

Ядро проблемы не в том, каковы наказания, применяемые к ребенку, и насколько они жестоки, а в том, что именно они определяют детско-родительские отношения.

Система, признающая наказания правомерным способом воспитания, унижает человека и не учитывает потребностей детей и подростков.

Проблема даже не в самих шлепках (в моей практике я редко встречал родителей, которые ни разу не ударили своего ребенка), а в признании их правомерным способом воспитания, который идет детям только на пользу. Мне хочется обратить внимание не столько на хрупкость и эмоциональную слабость, которая при определенных обстоятельствах вынуждает родителей применять физическую силу, сколько на их желание оправдать физическое вмешательство, при помощи которого они пытаются заставить ребенка вести себя определенным образом. От этого наследия прошлого надо как можно скорее избавиться.

Это совсем непросто. Джорджия пишет:

Моему сыну три года. Я хотела бы научиться справляться со своими эмоциями и гневом, пока он не стал подростком и не начал сводить меня с ума. Иногда я кричу и ругаюсь на него, как ругалась на меня моя мама. Это невыносимо. Измениться и перестать вести себя по определенной схеме очень сложно.

Из слов Джорджии ясно, что ей неприятно следовать чужой модели поведения. Она хочет переломить ситуацию. То, что она осознала проблему и хочет измениться, — уже хорошее начало. Задача родителя — превратить это желание в организованность. Он должен научиться замечать эмоциональные ловушки и не попадать в них, найти наиболее действенные способы справляться со сложными моментами. Сколько родителей все еще убеждено, что проблемы с детьми можно решить исключительно словами: разговорами, спорами, объяснениями! А ведь это ни к чему не ведет.

Федерика,  
мама восьмилетней Анны-Паолы

К сожалению, иногда я теряю терпение, кричу на Анну-Паолу и шлепаю ее. Потом я чувствую себя виноватой и всегда извиняюсь перед ней, но она, к сожалению, умеет вывести меня из себя.

Бывает, она с утра до вечера на все говорит «нет» или ноет... Она вечно чем-то недовольна, начиная от важных и заканчивая самыми простыми вещами. Например, если она не хочет мороженого, я предлагаю ей выбрать между мороженым и каким-нибудь напитком. Она не

может выбрать и начинает ныть. Я пытаюсь ей помочь и спрашиваю, чего ей больше хочется — попить или съесть мороженое... Но все без толку! Она часто спорит и бывает в плохом настроении. Я пытаюсь говорить с ней, чтобы понять, в чем проблема... Но все это совершенно не помогает.

Слова Федерики показывают, что чрезмерная многословность в общении с детьми совершенно бесполезна и ведет к постоянным спорам. Это неэффективная воспитательная стратегия. Федерика требует, чтобы дочь приняла самостоятельное решение, а Анна-Паола воспринимает это как неспособность матери справиться с ситуацией.

Восьмилетний ребенок воспринимает постоянные вопросы вроде «Ты хочешь то или это?» как неспособность взрослого принять решение. Это влечет за собой стресс и плохое поведение.

Подростки и дети предподросткового возраста, напротив, хотят участвовать в принятии решений. Каждый возраст — особый и требует своего подхода. Я расскажу об этом подробнее в следующих разделах, посвященных воспитательным стратегиям и подходам.

В завершение приведу свидетельство Андреа, у которого двое сыновей: одному три года, второй еще новорожденный.

С самого рождения Лоренцо был очень активным и сложным ребенком. Мы уделяем ему много внимания, особенно после рождения второго сына. И тем не менее

в последнее время Лоренцо очень переживает из-за детского сада. Это выливается в настоящие истерики, которые можно прекратить, только согласившись на его требования.

Проблема даже не в том, что он кричит, а в том, что он впадает в ярость: обзывается, дерется и кусает нас с женой. Например, если он не хочет застегивать рубашку и мы пытаемся ему помочь, у Лоренцо начинается истерика. Или мы с вечера готовим ему завтрак, а утром он просыпается и ревет, что хочет чего-нибудь другого. Иногда он отказывается сам собирать рюкзак. Возможно, в детском саду ему сложно, и дома он выплескивает негативные эмоции.

Скажите, как нам реагировать на его гнев и истерики? Чего мы только не перепробовали! Если идти у него на поводу, он начинает требовать все больше и больше, если мягко и нежно удерживать, когда он кричит, то он успокаивается, конечно, но очень медленно... Иногда мы ничего не можем с собой поделать и сами впадаем в ярость и шлепаем его... При этом мы понимаем, что ведем себя неправильно: на ярость нельзя отвечать яростью.

Это понимание должно подтолкнуть родителей изменить свой подход к воспитанию. Прежде всего следует избавиться от мысли, что правила и наказания — это одно и то же.

## **НЕ ПУТАЙТЕ НАКАЗАНИЯ С ПРАВИЛАМИ**

Пару лет назад у меня была встреча с родителями в одном городке на севере Италии. Почувствовав, что аудитория немного устала, я решил провести небольшой опрос: «Как вам кажется, выговор — это правило или наказание?» Мне казалось, что ответ

очевиден. Вопрос я задал, лишь чтобы снова добиться внимания слушателей. Но мои ожидания не оправдались. Аудитория — члены городского совета, политики и учителя — разделилась надвое. Одна половина утверждала, что выговор — правило, другая — наказание. Помню, меня это очень удивило. Неужели можно думать, что выговор — это правило?

Сейчас этого мнения придерживается уже не так много людей. И тем не менее иногда я спрашиваю родителей: «Какие правила действуют в вашей семье?» — а они мне отвечают: «Все в порядке, доктор, мы много на них кричим».

На мой взгляд, именно в этом «много кричим» и заключается одна из многочисленных ошибок, мешающих родителям установить четкие и последовательные правила. Хорошо воспитывать детей можно, только когда эмоции не выходят на первый план.

Приведу несколько примеров того, как родители путают правила с наказаниями.

Джованна,  
мать пятнадцатилетней Валентины

В этом году у Валентины очень плохие оценки! Она не занималась, весь учебный год ничего не делала и в итоге не смогла сдать экзамены. Но так ей это с рук не сойдет! Я ее наказала. Теперь она должна каждое утро убирать кровать и поддерживать в своей комнате идеальный порядок.

Очень любопытно, что такое простое правило совместной жизни, как поддержание порядка в комнате, кто-то может использовать в качестве наказания.

Соблюдение порядка — это простое правило совместной жизни. Начиная с определенного возраста оно должно все больше и больше помогать ребенку стать ответственным и самостоятельным человеком. Не могу понять, как это может быть наказанием за плохие оценки.

В наше время из-за широкого использования технологий многие путают правила с наказаниями.

Все мы знаем, что люди самых разных возрастов очень много пользуются разнообразными гаджетами и постоянно смотрят телевизор.

Я уже давно говорю о том, что время, проводимое перед экраном, должно быть сведено к минимуму. Иначе мы получим детей, зависимых от гаджетов, и подростков, не имеющих друзей в реальности, но постоянно сидящих в соцсетях.

Огромное количество родителей в отчаянии рассказывают мне, насколько сильно повседневная жизнь их семьи зависит от планшетов, смартфонов и тому подобных устройств. Это значит, что

ограничение времени, проводимого перед экраном, должно быть правилом, а не наказанием.

Мне кажется, что ребенок не должен смотреть телевизор дольше получаса в день, а планшет нужен не для игр, а для

получения знаний. На мой взгляд, подростки не должны спать и учиться, постоянно держа в руке смартфон и поглядывая в светящийся экран. Разве я не прав?

И тем не менее из рассказов детей и родителей видно, что самое распространенное в Италии наказание — оставить ребенка без телефона или телевизора. То, что должно быть нормой, превращается в наказание. Очевидным образом, это влечет за собой непонимание.

Вот пример ситуации, когда правила настолько неясны, что граница между соблюдением правила и его нарушением оказывается крайне размыта — до такой степени, что определить ее не могут не то что дети, но и сами родители. В следующем двойном свидетельстве — Эмануэле и его матери — отлично выражается неясность, преследующая многих родителей в их повседневной жизни.

### Эмануэле, 16 лет

Я ничего такого не сделал... Ну, то есть, да, сделал, но ничего такого! Я переписывался в чате в то время, когда мама мне этого не разрешает. Но не мог же я не ответить на сообщение! Как это — друзья мне пишут, а я молчу?!

### Мать Эмануэле

Мы решили, что в восемь часов вечера Эмануэле должен выключать телефон. Никаких исключений. Но позавчера он нарушил это правило: переписывался в чате, потому что поссорился с другом. Я это увидела, очень рассердилась и запретила Эмануэле месяц пользоваться телефоном. Вообще-то телефон ему нужен, чтобы общаться с друзьями,

и теперь я просто не знаю, что делать, боюсь, что он потеряет друзей. Если я сниму с него это наказание, он перестанет слушаться. Если не сниму, у него начнутся проблемы с одноклассниками...

Сложность в том, что, когда я злюсь на сына, я просто не могу сдержаться и сразу его наказываю!

Совершенно очевидно, что ситуация очень запутанная. Где начинается правило? И где начинается проступок?

Корень проблемы в том, что правило невыполнимо и слабо очерчено. Поэтому родитель разрывается между своей властью и эмоциями: он сердится и наказывает.

Конечно, подростки отлично умеют создавать сложные и запутанные ситуации. Именно поэтому правильная организация воспитания в этом возрасте лучше всего помогает избежать непрерывных стычек и взаимного недовольства. При хорошей организации отец не исключен из воспитательного процесса, а подросток всегда имеет возможность договориться с родителями.

Кьяра, мать десятилетней Ирене, описывает очень интересную и в то же время распространенную ситуацию. Ее беспокоит поведение дочери. Кьяра постоянно говорит: «Мне сложно... Я с трудом... Нам так тяжело...» — и при этом не считает своего мужа слишком надежным человеком. Я прошу привести пример плохого поведения Ирене и слышу в ответ: «Она постоянно нарушает правила! С этим ничего нельзя сделать, она просто не хочет слушаться. Мне надо знать, что делать, когда ребенок так себя ведет». Я пытаюсь вникнуть в суть проблемы, и наконец Кьяра рассказывает:

Ирене знает, что летом с 9 до 11 утра она должна заниматься, а потом может играть хоть весь день. И знаете, что происходит? Она постоянно приходит ко мне и говорит: «Мама, мне не хочется заниматься. Можно я пойду играть?» Меня это просто бесит, я не понимаю, почему она не слушается!

В этой ситуации девочка просит разрешения нарушить правило, а мать считает это непослушанием. Ситуация парадоксальна: Ирене совершенно не пытается послушаться матери, она не уходит играть без предупреждения, а просит разрешения у мамы. Девочка с большим уважением относится к правилам, установленным родителями, но мать видит ситуацию совершенно иначе.

Это не самый редкий случай. Очень многие родители жалуются: «Ребенок постоянно просит включить телевизор во время ужина, просит, чтобы ему разрешили поиграть перед сном, хочет посидеть с планшетом перед тем, как делать уроки». В этих случаях

я рекомендую родителям быть внимательнее: речь идет о просьбе, то есть ребенок понимает, что решение примет родитель. Пока у вас спрашивают разрешения, вы контролируете процесс воспитания, а ребенок принимает родительский авторитет.

Чтобы не повторять одних и тех же ошибок

Если три дня назад вы выдали ребенку карманные деньги на неделю и вдруг он говорит, что уже все потратил, и просит дать еще, это не значит, что он пытается нарушить правило. Задача родителя — повести себя правильно и ответственно и сделать так, чтобы эта ситуация не начала повторяться систематически.

Родитель, который хочет эффективно воспитывать детей, должен быть очень внимателен и

не путать правила с наказаниями,  
а просьбы с непослушанием.

В девятой главе мы увидим, как установить понятные и выполнимые правила, которые помогут справиться с любыми сложностями.

## ГЛАВА 3

### **ВОСПИТАНИЕ В ПРОШЛОМ: ВЫПРЯМИТЬ КРИВОЙ РОСТОК**

*Полицейский ловким движением ухватил Пиноккио за нос и передал его в руки Джеппетто. Старик не терпелось тут же на месте надрать Пиноккио уши в наказание за бегство. Но представьте себе его изумление — он не мог обнаружить ни одного уха! Как вы думаете, почему? Да потому что, увлекшись работой, он позабыл сделать Деревянному Человечку уши. Пришлось взять Пиноккио за шиворот и таким порядком повести его обратно домой. При этом Джеппетто твердил, угрожающе покачивая головой: «Сейчас мы пойдем домой. А когда мы будем дома, я с тобой рассчитаюсь, будь уверен!»*

К. Коллоди. Пиноккио (пер. Э. Казакевича)

### **НЕ ПОВТОРЯТЬ ОШИБОК ПРОШЛОГО**

Вы можете осуждать прошлое и не одобрять его, но это не поможет вам не наступать на те же грабли — особенно в том, что касается воспитания, которое дали вам родители.

Лучше настройтесь учиться, а не осуждать.

Чтобы действительно измениться, нужно дистанцироваться от прошлого. Но одного этого недостаточно: нужно еще найти альтернативные способы поведения. В противном случае вы легко вернетесь к воспитательным практикам, которыми пользовались ваши родители.

В большинстве случаев речь идет о простейших эмоциональных ловушках, не имеющих ничего общего с хорошей организацией воспитательного процесса. На практике эти ловушки очень часто приводят к неэффективным решениям.

В прошлом эти способы воспитания приносили вред. В настоящем — тоже.

Когда-то все было по-другому. Практически все взрослые придерживались мнения, что дети — это дикари, которых надо укрощать. Поэтому наказания и принудительные методы воспитания считались не ошибкой, а необходимостью. Детство видели в негативном ключе, детей считали существами низшего порядка, неполноценными личностями. Задачей взрослого было изменить ребенка, заставив его ощутить свой авторитет — жесткими и суровыми методами, без всяких поблажек. Тех, кто не разделял этот подход, корили за слабость и неумение воспитывать.

Еще несколько десятилетий назад в нашей культуре повсеместно, за редкими исключениями, была распространена идея, что дети — это обуза. Так, в некоторых итальянских диалектах ребенка принято обозначать словом *bagàì* (буквально это значит «багаж»). В прошлом веке что-то начало меняться: благодаря Марии Монтессори, движению за реформу школьного образования, инициированному французским педагогом Селестеном Френе и ассоциациям по защите прав ребенка, сегодня мы видим, что этих перемен становится все больше. Но в целом детей все равно считают обузой, без которой нельзя обойтись.

Наиболее распространенные методы воспитания основывались на послушании, дисциплине и всем необходимым для их достижения.

Мало кто пытался найти альтернативу этим методам. Потребности и права новых поколений ни для кого не были

приоритетом: достаточно вспомнить, что Женевская декларация прав ребенка была составлена Лигой Наций в 1924 году, но ООН одобрила ее лишь в 1959 году. В 1989 году на основе этой декларации была составлена Международная конвенция о правах ребенка, которая до сих пор действует не во всех государствах.

Мои воспоминания, относящиеся к началу 1960-х годов, лишь подтверждают эти слова. Недавно я нашел фотографию, на которой запечатлен мой первый класс.

### Прямо в лоб

1964 год. На снимке — мой класс. В школе тогда было раздельное обучение. Большинство мальчишек — в галстук-бабочке (не носили его или совсем уж хулиганы, или дети из бедных семей). В глаза бросается одна деталь: широкий лоб моего лучшего друга Леонардо заклеен пластырем.

Что же случилось с беднягой Леонардо? Мне помнится, что наша учительница была довольно нервной и нетерпеливой женщиной. В запас ее педагогических приемов входили не самые достойные средства, например деревянная метровая линейка, которой она время от времени била тех, кто плохо себя вел. В нашем классе было много сорванцов. Заводилой был Торри (на снимке он с нахальным видом стоит в первом ряду). Учительница терпеть его не могла, поэтому Торри часто от нее доставалось. Вот только к хулиганскому складу характера прилагалась, как это нередко бывает, замечательная ловкость: когда учительница в очередной раз попыталась «воспитать» Торри линейкой, он увернулся, и удар попал прямо по лбу куда более смирному Леонардо.

Каждый из нас может припомнить хотя бы один похожий случай: еще каких-то тридцать лет назад в школе, церкви или семье взрослый мог использовать любой воспитательный метод, чтобы заставить ребенка соблюдать правила и выполнять требования.

Вышедшая в 1975 году книга «Отец-хозяин» Гавино Ледды пошатнула устоявшееся как в Италии, так и во всем мире представление о воспитании. В этом автобиографическом романе, переведенном на сорок языков, Ледда описал ту жизнь, в которой воспитание полностью основывалось на насильственных методах (до этого многим казалось, что она уже канула в прошлое). Книга Ледды пробила брешь в стене молчания, существовавшей вокруг устаревших и жестоких воспитательных практик, которые никто не осмеливался обличить. В «Отце-хозяине» рассказывается о мальчике с Сардинии: отец заставил его бросить школу и стать пастухом. Благодаря выходу этого романа методы воспитания, основанные на принуждении, перестали считаться чем-то само собой разумеющимся. Книга внесла свой вклад в движение за большее внимание и уважение к детям, расцвет которого пришелся на семидесятые и восьмидесятые годы.

Активных и непослушных детей умирляли  
угрозами и телесными наказаниями —  
порой весьма суровыми.

Больше всего доставалось мальчикам, как будто они по своей природе больше предрасположены к непослушанию, хулиганству и плохому поведению.

К девочкам взрослые обычно были более терпимы, в том числе потому, что они в целом вели себя послушнее и старались

оправдывать ожидания взрослых. Это не значит, что девочек никто не ругал. Даже девочка, изо всех сил старающаяся слушаться родителей или учителей, могла внезапно столкнуться с карательными мерами.

Вот рассказ Энцы о случае в школе, когда она почувствовала себя униженной. Эта история произошла в начале 1970-х годов.

### Умножение на семь

Как-то раз, когда я училась в четвертом классе, учительница без предупреждения устроила проверочную работу по умножению на семь. Я не повторяла таблицу умножения и не смогла ничего написать. Помню, мне еще подумалось, что двойку я получу совершенно заслуженно. Родители должны были расписаться в дневнике рядом с плохой оценкой. Я понимала, что меня накажут.

Когда учительница пошла вдоль рядов, чтобы проставить оценки, она не стала брать мой дневник, а вышла из класса. Вернувшись, она сказала: «Раз ты такая глупая, что даже на семь умножать не умеешь, тебе здесь не место. Возвращайся во второй класс».

Она дружила с учительницей второго класса, у которой несколькими годами раньше училась моя старшая сестра. Та учительница хорошо знала мою семью, родители ее очень уважали. Сейчас мне кажется, что именно из-за этого моя учительница так на меня обозлилась.

Как бы там ни было, меня отправили обратно во второй класс. Я чувствовала себя униженной: мне было стыдно и перед одноклассниками, и перед второклассками. В любом случае это показательное наказание я приняла как нечто само собой разумеющееся.

Но все не закончилось на этом.

Чтобы не повторять одних и тех же ошибок

Учительница отвела меня к второклассникам и представила как девочку, недостойную учиться в четвертом классе. После этого она начала спрашивать у меня и у других детей таблицу умножения. Как вы думаете, на какую цифру? На семь, конечно! Я по наивности сначала подумала, что это просто совпадение. Но потом мне стало очень плохо, и я поняла: нельзя несколько раз наказывать за одно «преступление», не давая обвиняемому исправить ошибку!

Умножать на семь я не умею до сих пор.

Это воспоминание указывает на глубокое различие между детским и взрослым восприятием. Наказания влияют на психику ребенка самым неожиданным образом. Даже если взрослым движут добрые намерения, наказание сталкивается с естественной незрелостью ребенка и ведет к непредсказуемым и неблагоприятным последствиям.

Дети не понимают последствий своих поступков. Их чувство справедливости устроено совсем не так, как у взрослых.

## **НЕ СТОИТ ОСУЖДАТЬ НАШИХ ПРЕДКОВ. НАДО ЛИШЬ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ИХ ОШИБОК**

Я попросил друзей, коллег, сотрудников и учеников рассказать о том, каким наказаниям они подвергались в детстве и подростковом возрасте.

Одна моя подруга, психолог Алессия, рассказала о своей семье и матери. Сейчас у Алессии обеспеченная, образованная

семья. Она читает довольно новаторские книги по педагогике и применяет исключительно психологические наказания, в которых все построено на отношениях родителя и ребенка.

Алессия, 52 года:

Моя мать читала доктора Спока и Бруно Беттельгейма. Как ни странно, с нами она при этом вела себя крайне сурово — так же, как вели себя с ней ее родители. Один случай запомнился мне особенно отчетливо.

Мы сидим за столом. «Ты должна съесть все, что лежит на тарелке», — повторяет мама. Я, вся в слезах, пытаюсь проглотить жесткое остывшее мясо, но мне так противно, что ничего не выходит. Рот у меня закрыт, а в нем — отвратительный кусок, который я никак не прожую.

До этого мне уже случалось отказаться от какого-то блюда, и все ограничивалось подзатыльником или стоянием в углу. Но тут мама решила, что больше это мне с рук не сойдет. Она строго посмотрела на меня, убрала тарелку и сказала, что я не получу никакой другой еды, пока не доем мясо.

До ужина она на меня даже не смотрела: было ясно, что она рассержена. Мне было страшно.

Вечером передо мной поставили тарелку с недоеденным мясом. Я отказалась к нему даже притронуться. Мама промолчала. Я отправилась в постель — несчастная и одинокая.

На следующее утро за завтраком передо мной стояла все та же тарелка с остатками мяса.

Я расплакалась. Мама сжалилась надо мной: «Давай я его подогрею, съешь кусочек, а потом я сделаю тебе какао» (с пятью ложками сахара, к которому я пристрастилась уже тогда).

Я согласилась — не из-за какао, а потому что спорить уже не было сил и мне хотелось, чтобы мама снова меня любила. Мясо было отвратительно, но я проглотила его, стараясь не чувствовать вкуса.

Как бы там ни было, в том, что не касается еды, она была и остается прекрасной матерью. Правда, во взрослом возрасте у меня возникли нарушения пищевого поведения.

Еще один случай: я отказалась идти в детский сад, потому что была слишком поглощена мыслью о предстоящем в тот день обеде у бабушки с дедушкой, куда должны были приехать мои кузены.

Мама попыталась меня уговорить, но вскоре сдалась: «Хорошо, в садик ты не пойдешь. Но и к бабушке с дедушкой я тебя с собой не возьму». Я подумала, что она точно не сможет так со мной поступить. Но она смогла. Сестры поехали к бабушке с дедушкой и отлично провели у них время. Я же осталась с няней и весь день проплакала. Эта история ничему меня не научила, но подобные ситуации повторялись еще несколько раз.

Потом я выросла, начала изучать психологию и узнала, что наказания не оказывают положительного воздействия на поведение. Поэтому своих детей я не наказываю. Но, поскольку альтернатив наказаниям нет, они часто пользуются этим и изводят и меня, и себя невыносимыми капризами. Я начала использовать мягкие наказания, например, прячу джойстик от приставки или пытаюсь им чем-то пригрозить, притворяюсь обиженной. Но это все равно не работает, и в конце концов я всегда им уступаю.

Алессия замечательно осознала некоторые моменты поведения своей матери и сумела избежать их повторения. Осознать ошибки своих родителей — хороший исходный пункт. Без него

прошлое словно подвешено в воздухе, неопределенно, и порой мы даже склонны его приукрашивать.

Я всегда считал, что учителя, воспитатели и родители должны в первую очередь задуматься о том, как их воспитывали.

Воспитатели и учителя, особенно работающие с детьми младшего возраста, должны проработать свое прошлое, чтобы понять, что ценного и полезного они получили в детстве, а от чего нужно навсегда избавиться.

Я не ставлю под вопрос нашу любовь к родителям. Речь идет о способности осознать смысл и педагогическую ценность того, что они дали нам в детстве и подростковом возрасте.

История собственного воспитания — вот главная книга, которую надо изучить, чтобы стать организованным родителем. Именно воспитание проникло в наше подсознание и пустило корни в нашем поведении. Никакая доктрина не избавит от необходимости осознать свое прошлое и принять на себя ответственность за него, чтобы не проецировать свои травмы на детей, которыми мы должны заниматься, — будь мы их родителями, воспитателями или учителями.

Никакая теория не заставит нас измениться. Истории многих ученых и гениальных людей способствовали тому, чтобы взрослые начали лучше обращаться с детьми. Они показали, насколько нелегко осознать все вредоносные проекции, корнями уходящие в наше детство. Мне приходит на ум Сибиль Лакан, дочь одного из столпов психоанализа Жака Лакана: отец отказался от нее, когда она была совсем крошкой. В дальнейшем их отношения были очень сложными и болезненными. Австрийский психоаналитик Бруно Беттельгейм вел

бесконечную борьбу со своими детьми, которые в конце концов прервали с ним отношения. Дети Махатмы Ганди — в частности, старший, от которого он отказался, — всю жизнь страдали от сложных отношений с отцом. Эти — и многие другие — истории детей великих психологов и педагогов, занимавшихся вопросами детства, указывают на противоречия между теорией и практикой и напоминают, что тот, кто хочет совершить какой-либо прорыв, должен прежде поработать над собой.

В этом свете мне кажутся интересными свидетельства двух воспитательниц детского сада, которые попытались преодолеть недостатки полученного ими воспитания. Они подробно и откровенно вспоминают о том, как их наказывали в детстве.

### Моника, 44 года

За наказания в нашей семье отвечала мама (папа слишком мало бывал дома и, кроме того, был куда более терпим).

Она била меня одежной щеткой за любой, малейший проступок: беспорядок в комнате, плохие оценки, дерзкие, как ей казалось, разговоры. Честно говоря, я уже не помню конкретных случаев, зато отлично помню форму и цвет деревянной одежной щетки. Помню еще, как мне было больно и какие следы оставались на теле.

После щетки мама назначала следующее наказание: запрещала мне играть во дворе, иногда на целую неделю.

Наша семья жила в большом доме с огромным двором. Там мы играли в резиночку, волейбол, догонялки и прятки, катались на велосипеде. Детей было очень много, и каждый день мы все встречались во дворе.

Было достаточно ничтожного повода, чтобы надолго лишиться чудесной возможности поиграть с друзьями.

## Карлотта, 30 лет

Мне вспоминаются главным образом мамины крики, ругань и вспышки ярости. Кроме того, она любила раздавать подзатыльники.

Папа же мог дать мне пинка или закрыть в комнате: «Что, не слушаешься?! Вот запру тебя на ключ, будешь знать».

Оба они повторяли: «Ты не оправдала моего доверия, я так тебе доверял, а ты не послушалась», стараясь разжечь во мне чувство вины.

Папа наказывал меня, когда я делала что-нибудь не так, как он хотел: от полного спокойствия он моментально переходил к тому, что я описала выше. Мама же всегда была на нервах и готова взорваться.

Папа наказывал только дома, а вот мама могла бить и ругать меня даже на улице.

В рассказах Карлотты и Алессии отчетливо проступает один психологический элемент: физическое насилие провоцирует чувство вины и влияет на всю жизнь ребенка. Распространенность наказаний — и физических, и психологических — настоящая трагедия, которая имеет далеко идущие последствия. Карлотте и Алессии делает честь их способность прямо и честно рассказывать о своих воспоминаниях.

Я тоже помню подобную историю. Мой отец был классическим образцом родителя прошлых лет: он был настолько далек от меня, что, по-моему, говорили мы с ним максимум три или четыре раза за всю жизнь. Мать, напротив, была разговорчивой, если не сказать болтливой, женщиной. Ей отлично удавалось вызвать у меня сильное чувство вины.

В детстве у меня было сильно развито религиозное чувство, и я видел тесную связь Бога с виной и следующим за ней

наказанием. Возможно, отчасти это было вызвано моим общением с монахами-салезианцами. Они очень внимательно относились к детским потребностям, но все же часто применяли наказания. Сейчас все не так, но раньше детей стремились запугать образами ада, чистилища и всевозможных загробных ужасов. Поэтому я постоянно был начеку: часто ходил на исповедь и признавался в непослушании, шалостях и отсутствии уважения к родителями. В общем-то все это были довольно невинные проступки — сегодня они могут лишь вызвать улыбку. Тем не менее я испытывал сильнейшее чувство вины. Мне казалось, что исповедаля — лучшее место, чтобы от него избавиться. С мамой мы часто ссорились. У меня не осталось конкретных воспоминаний о том, как она меня наказывала. Помню только ее угрозы, которые приводили меня в ужас. Мама говорила: «Вот пойду на исповедь и расскажу священнику, как ты себя со мной ведешь. Пусть знает, как ты меня мучаешь».

Я чувствовал, что меня загнали в угол: мне и так придется признаваться в своих грехах священнику, а мама повторит все это ему еще раз. Сейчас я с улыбкой вспоминаю ее приемы, они так хорошо сочетались с ее склонностью к актерству, многословности и настойчивости. Да, мама не знала, что такое личные границы. Она любила меня, но совершенно не думала о том, правильны ли ее педагогические методы.

Наказаниям подвергались не только дети младшего возраста: подростков и детей предподросткового возраста тоже наказывали самыми разными способами. Особенно неприятно все, что связано с родительским контролем над сексуальностью детей, в особенности с контролем отцов над дочерью. Каких-то сорок лет назад отцы старались оставаться в тени, пока дочери были маленькими, но, когда они становились подростками и начинали общаться с противоположным полом, считали своим долгом вмешаться.

Это очень опасный момент. Все мы знаем, насколько важен для девушки благожелательный взгляд отца, сопровождающего ее на первый бал, где она впервые предстанет перед обществом не как девочка, а как молодая женщина, зрелая как психологически, так и сексуально.

Писательница Дачия Мараини описывает ситуацию, когда мать позволяет дочери выпустить на волю свою женственность:

“ Мне было 17–18 лет. Мама была все еще молода и очень красива. Ее окружали поклонники... Возможно, это меня немного расстраивало. Но она была очень внимательна, в том числе потому что помнила свою мать, которая не позволяла ей носить лифчик и даже в 16 лет одевала как маленькую девочку, потому что соперница ”

А вот два рассказа, в которых представлены противоположные ситуации. В обоих случаях отцы не проявляют никакой доброжелательности, а стремятся подавить своих дочерей.

### Фернанда, 60 лет

Мне было 11 лет, и я ходила в класс для девочек (обучение тогда было раздельным).

Мне нравился один мальчик из другого класса, а я нравилась ему. Это мы поняли, переглядываясь на переменах: я в одном конце рекреации, он — в другом.

Наконец этот мальчик передал мне через кого-то записку, в которой признавался в своих чувствах. Не

помню, написала ли я что-то в ответ, но он знал, что я тоже к нему равнодушна, — и по моим взглядам, и, наверное, по словам моих подруг.

Однажды учительница литературы перехватила одну из наших записок и вызвала в школу мою мать, которая все рассказала отцу. Для меня это был конец света.

Отец ледяным тоном сказал: «Значит, у тебя появился ухажер, а ты нам ни слова не сказала». Я была в ужасе, рыдала и не могла остановиться, но этого родителям было недостаточно: они решили запретить мне видеться с подругами, помогавшими нам обмениваться записками. Это наказание огорчило меня до крайности, но пришлось его принять: никакой возможности оправдаться у меня не было!

## Лиана, 55 лет

Мне 14 лет, я сижу в саду на качелях и болтаю с подружкой о всякой ерунде. Мимо едет машина. Увидев, кто за рулем, мы вскакиваем: это один красавец-старшеклассник из нашей школы. Мы обе в него влюблены, но он, само собой, на нас и не смотрит.

Машина останавливается, он опускает стекло и подзывает меня. Я подхожу к забору, и он говорит, что должен передать учебник по химии своему однокласснику Марко, который живет рядом со мной, но сейчас его нет дома.

Я выхожу за забор, сажусь в машину и беру учебник. Старшеклассник благодарит меня, я вылезая из машины, возвращаюсь в сад и запираю калитку. Передо мной стоит отец. Он размахивается и дает мне такую пощечину, что голова чуть не слетает у меня с плеч.

Я смотрю на него в изумлении, хочу спросить, почему он меня ударил, но отец разворачивается и уходит.

Щека горит, но самое неприятное — я совершенно не понимаю, что я сделала не так. За ужином отец не говорит со мной, я пытаюсь выяснить, что его рассердило, и он ледяным тоном отвечает: «Должна бы понимать». Ночью я никак не могу заснуть, мне плохо, я стыжусь синяка на лице, который получила совершенно непонятно за что.

Отец не говорит со мной три дня. На четвертый я подхожу к нему, плачу и спрашиваю, за что же он меня ударил. Он уходит от ответа и только повторяет, что я сама должна понимать, в чем дело. Потом, после того как я снова и снова повторяю вопрос, он отвечает, что не хочет, чтобы я каталась со старшеклассниками на машине.

Я в недоумении возражаю, что папа сам видел, что я не каталась, а просто забрала учебник для Марко. Тогда папа уточняет: «Со старшеклассниками ты даже разговаривать не должна».

Эти случаи из прошлого не нуждаются в комментариях. Здесь мы видим, что родители считают, что дети и их тела — особенно тела девочек — им принадлежат. Мы видим, насколько жестоко, особенно с психологической точки зрения, воспитание, основанное на подавлении. А каковы его последствия?

Пытаться осознать то, как вас воспитывали, — не значит искать несуществующее совершенство и уж тем более это не значит обвинять тех, кто вас растил.

Надо дистанцироваться от прошлого. Это поможет вам лучше воспитывать своих детей.

## НАЧАТЬ ВСЕ ЗАНОВО

Каковы истоки родительского стремления наказывать, перерастающего порой в физическое насилие? Откуда берется нетерпимость и эмоциональность, неконтролируемое желание наказывать детей, заставляя их физически ощущать присутствие родителей и их власть?

Мы должны понять это, не осуждая. Надо осознать, что за всеми подобными проявлениями стоит хрупкость и бессилие. Иногда истоки сложностей в отношениях с детьми теряются в истории предыдущих поколений семьи. Иногда проблема в личной истории — отсутствии родителей, насилии, которому подвергался кто-то в предыдущем поколении. Помню одну женщину, которая не могла выносить поведения своей одиннадцатилетней дочери.

Она рассказала, что дочь вызывает у нее сильнейшее раздражение и эмоции, которые невозможно сдержать. Ей постоянно приходилось бороться с желанием ударить девочку. Расчувствовавшись, она воскликнула: «Она моя! Это я ее родила, так что могу и решить от нее избавиться!»

Поскольку это было проявление неконтролируемой агрессии, я понял, что простых советов по воспитанию здесь будет недостаточно, и попросил женщину рассказать о своем детстве.

Оно было очень тяжелым. Отец пил. Когда он приходил домой пьяным и его рвало, мать требовала, чтобы дочь сама все убирала и спала с ним в одной кровати.

Это — глубокое, тяжелейшее страдание. Моя клиентка не могла с ним совладать, ей было слишком тяжело. Пережитое в детстве продолжало влиять на нее и во взрослой жизни, вызывая сильнейший гнев по отношению к дочери предпубертатного возраста, работе и мужу. Он вспыхивал в самых неожиданных ситуациях, что создавало трудности и причиняло всем боль.

Неспособность проанализировать свое прошлое и дистанцироваться от него проистекала из желания женщины любым способом защитить своего отца. Это не позволяло ей осознать свое страдание, проработать и принять его. Вместо этого она позволяла страданию жить внутри себя, что выражалось в недовольстве, направленном на окружающих, в первую очередь на дочь.

Некоторые события, пережитые в прошлом, превращаются в болевые точки. Чтобы от них избавиться, нужно пережить все заново.

Я видел многих родителей, которые, рассказав о своем детстве — порой крайне тяжелом в психологическом плане — и просто сумев облечь свой опыт в слова, сразу чувствовали, что их отношения с детьми становятся куда менее напряженными. Эти родители прекращали приписывать своим детям черты, уходящие корнями в их собственное прошлое. Но этого не всегда бывает достаточно.

Приведу еще один пример того, как события, пережитые родителями в прошлом, могут влиять на их отношения с детьми.

### Сволочь!

Семейная пара обратилась ко мне за помощью: их восьмилетняя дочь ведет себя крайне агрессивно по отношению к родителям, особенно к матери. Она ругается и обзывает их словами, нехарактерными для своего возраста: «Ты плохая! Убирайся! Сволочь! Не хочу тебя больше видеть!»

После разговора с женщиной я понял, что у нее самой не было близости с матерью: отец умер, когда она была еще маленькой, и на нее легли всевозможные обязанности

и дела, которые совершенно перестали интересовать ее мать. Говоря о своем болезненном опыте, женщина поняла, что ее дочь пользуется теми оскорблениями и выражениями, которые ей самой так хотелось прокричать своей матери, но в те времена позволить себе этого она не могла.

На долю дочери этой клиентки выпала сложная и пугающая задача: высказать все то, что не смогла высказать в детстве ее мать. Само собой, это повлекло за собой проблемы: девочка еще не достигла психологической зрелости и не может подойти к этому сложному и запутанному вопросу. Она не может справиться с задачей. В этом случае женщина осознала, что дочь пытается высказать то, чего не высказала она сама, и сразу почувствовала себя свободной. Она сумела перестать проецировать опыт своего детства на дочь.

Я знаю, что этот механизм сложно понять, но тем не менее он более распространен, чем нам кажется. Юнг утверждал, что детям очень часто приходится проживать опыт, с которым не справились родители.



Чем “сложнее” родители, чем менее они готовы прорабатывать свои проблемы (порой даже из любви к ребенку!), тем дольше и интенсивнее приходится ребенку проживать их непрожитую жизнь и все то, что родители вытеснили из сознания. Само собой, от родителей нельзя требовать, чтобы они стремились к совершенству ради того, чтобы не навредить детям. Идеальные родители — беда для ребенка: ему остается только чувствовать себя их ухудшенной версией. [...] Единственное, что могут

сделать родители, дабы не причинить ребенку вреда, — это не бежать от сложностей, не вытеснять их из сознания, а честно смотреть на них, принимать как задачи и пытаться пролить на них свет.



Каждый родитель — звено в генеалогической цепочке, часть давней истории. Нельзя отказаться быть ее частью и плодом, нельзя сказать, что ты живешь сам по себе. Все мы существуем в определенной точке времени и пространства. Опыт наших родителей, родителей наших родителей и так далее может влиять на наши действия, поведение и решения.

Каждый родитель, который хочет перестать пользоваться воспитательными методами прошлого, должен признать и осознать их настолько, чтобы больше не применять. Иначе есть риск идти по дороге, которую мы не выбирали, следовать стилям воспитания и поведения, которые никогда не давали хороших плодов и которые нужно изменить, чтобы дать детям что-то новое. Дети принадлежат нашей истории, как пишет Альба Марколи, долго занимавшаяся детской психологией:



Не будем забывать, что в каждом ребенке сплетаются три судьбы: его собственная, матери и отца. Нельзя понять, что происходит в душе ребенка, не зная истории его родителей. То же самое касается и родителей в детстве. Иногда болезненные тайны или агрессия неосознанным путем передаются из поколения в поколение, создавая длинную цепь страданий. Разбить ее, пусть даже не полностью, — очень важный шаг.



За агрессией по отношению к ребенку стоит черствость к себе и своим страданиям. Рождение ребенка дает нам возможность осознать свои корни, узнать себя и свою историю, раскрыть семейные тайны и пролить свет на перенесенные наказания.

Заниматься собой в этом ключе — не значит быть эгоистом. Вы сможете избавить детей от груза своего прошлого.

Как сказал бы канадский психолог Эрик Берн, нужно сойти с пути, по которому вас когда-то направили. Не стоит идти по нему. Вы просто должны выбрать свой собственный (особенно в том, что касается воспитания).

Об этом совершенно определенно высказывается в одной из своих последних книг французский психолог Анн Анселин Шютценбергер:



Большинство людей руководствуется тем, чему их научили родители. Кто-то поступает наоборот.

В первом случае, даже если ситуация нам не нравится, ничего не меняется: семейная модель само-воспроизводится и не позволяет освободиться.

Но что будет, если я начну делать все не так, как делали мои родители, которые в свою очередь поступали не так, как их родители? Я начну следовать модели поведения своих бабушек и дедушек! Да, в этом случае тоже ничего не меняется. Мне казалось, я отвергаю родительскую модель и избавляюсь от нее, но я просто противопоставила себя родителям.

Нужно найти собственный путь, а не пытаться делать все наоборот. Следование чьему-то пути и противопоставление себя ему — это не свобода.

Быть свободным — значит перерезать пуповину, стать взрослым и сделать самостоятельный выбор.



Отказаться повторять ошибки прошлого, совершенные нашими родителями, бабушками и дедушками, — не значит предать их любовь и забыть о своих корнях. Напротив: таким образом вы облагородите прошлое, избавившись от болевых точек, которые заставляли страдать ваших предков.

Перестав наказывать моего ребенка и кричать на него, как кричали на меня мои родители, я заполню пустоту, образовавшуюся из их неудач,

поспособствую общественному и человеческому развитию. Те, кто не смог этого сделать из-за неблагоприятного времени или условий своей жизни, будут мне очень благодарны.

Родители часто жалуются, что дети не признают авторитетов. Эта проблема встречается все чаще, особенно в школах: учителя пишут замечания в дневники, ставят плохие оценки по поведению и в конце концов вызывают родителей и говорят: «Он нас не уважает, он нас не слушается, он не умеет себя вести».

Однажды ко мне на консультацию пришла тридцативосьмилетняя Ирина. Учителя постоянно жаловались, что у ее дочери-второклассницы Эммы сложности с учебой. Ирина никак не могла понять, в чем же дело.

Мы поговорили с клиенткой о ее детстве. Она рассказала об отце — нетерпимом, суровом, не желающем никого слушать. Ирине было очень тяжело взаимодействовать с ним. Мать не выносила отца и уклонялась от воспитания детей: они пугали ее, заставляли нервничать и порой вгоняли в депрессию.

После такого детства Ирина решила, что со своей дочерью Эммой будет вести себя иначе, то есть прямо противоположным образом. Она отказалась от всяких рамок, правил и требований и постоянно спрашивала у девочки, чем бы ей хотелось заняться. Дошло до того, что Эмма потребовала звать ее Элизой, и мать согласилась. В какой-то момент девочка и сама перестала понимать, как ее зовут.

В жизни Ирины и Эммы не было никакой ясности: из-за воспитательной стратегии, выбранной матерью, девочка должна была постоянно решать, что она должна и хочет делать. Ирина непрерывно, по каждому поводу бомбардировала ее вопросами.

Девочка переживала сильнейший стресс, у нее нередко случались приступы ярости, направленные на учителей и мать.

Ирине удалось осознать недостатки своего стиля воспитания: восьмилетняя девочка просто не могла принимать абстрактные решения. Женщина решила попробовать воспитывать Эмму иначе. Она вовлекла в процесс мужа, которому до этого не давала активно проявлять себя, потому что боялась снова столкнуться с фигурой деспотического отца. Ситуация улучшилась, но Ирине было очень тяжело не только избавиться от влияния своего прошлого, но и отказаться от стиля воспитания, которым она от него защищалась.

В этом случае родитель пытается воспитывать ребенка не так, как воспитывали его самого, но идет по пути своих родителей, постоянно переживая характерные трудности. Это происходит еще и потому, что дети, как я уже говорил, стремятся подражать родителям, чтобы почувствовать себя в безопасности. Подражание совершенно естественно, в нем выражается базовое доверие к значимым взрослым. Но, когда родители оказываются в сложной ситуации, далекой от нормы, естественная привязанность ребенка начинает проявляться

в стремлении защищаться и соответствовать ложным ожиданиям. Дети превращаются в своего рода опекунов родителей и вынуждены самостоятельно справляться со своей хрупкостью. Многие психоаналитики говорили об этой проблеме. Элис Миллер сделала ее главной темой своей широко известной книги «Драма одаренного ребенка»: между родителем и ребенком существует сильнейшая психическая связь, и, когда родитель оказывается в сложной ситуации, ребенок перестает быть ребенком, лишается всех свобод и оказывается заточен в стеклянный шар. Речь здесь идет не просто о наказаниях, а об отсутствии воздуха, о невозможности быть ребенком и необходимости выполнять роль, совершенно не соответствующую твоему возрасту.

Я еще раз приведу слова Альбы Марколи, чтобы подчеркнуть, насколько хорошо психоанализ позволяет осознать эту сложность:



За страдающим ребенком всегда стоит страдающий родитель и наоборот.

Ребенок старается защитить родителя, чтобы не предать его и не утратить веры в человека, на которого можно положиться всегда и во всем. Это совершенно не значит, что ребенок обязан становиться родителем для своих матери или отца.

У него должно быть право быть ребенком в любых ситуациях, за исключением редчайших случаев.



Неправильное поведение детей часто берет истоки в темных зонах родительского сознания и малоизученных его сторон.

В одном своем интервью Юнг сказал:

“ Родители могут удивляться лишь своему невежеству и непониманию собственной психологии, которая в свою очередь является плодом усилий их родителей. Это невежество и непонимание очень затрудняют осознание себя. Я считаю, что проблему можно решить, организовав курсы для взрослых, которым уже за сорок, а они все еще не знают, что нужно для жизни. ”

Эта мысль Юнга о своеобразном самообразовании очень интересна.

Несколько лет назад я открыл Школу родителей, которая пользуется большим успехом. В разных городах Италии мы проводим встречи, посвященные важным и актуальным вопросам воспитания. Мы говорим о правилах, конфликтах между братьями и сестрами, о роли отца, гаджетах, сексуальности, еде, вранье и школе. Мы помогаем родителям делиться друг с другом необходимыми знаниями о воспитании детей и работаем над исправлением наиболее ошибочных сторон неэффективных и доморощенных воспитательных стратегий.

Из случая Ирины понятно, что некоторые воспитательные решения являются результатом родительской хрупкости, а не уверенности и осознанности, которые могли бы внушить детям глубокое доверие.

Мне кажется, что задача современных родителей — перестать идти проторенным путем и начать все заново. Тогда дети откроют в себе способность смело и открыто смотреть жизни в лицо.

## ГЛАВА 4

### **НАКАЗАНИЯ УЧАТ. НО НЕ ТОМУ, ЧТО ПОЛЕЗНО ДЕТЯМ**

*Мне до сих пор иногда снится, что я в каком-то странном суде, который на основе совершенно непонятных доказательств выносит мне приговор, не подлежащий обжалованию. Я вздрагиваю и просыпаюсь, а в ушах у меня звучит голос: «Ты размотала клубок. Тридцать лет каторжных работ!»*

Э. МОРАНТЕ. Случаи из детства

### **НАКАЗАНИЯ ВРЕДНЫ. ЭТО ДОКАЗАНО**

Многочисленные исследования университетов разных стран показали, что телесные и другие (окрики, оскорбления и т. д.) наказания не только неэффективны, но и в средне- и долгосрочной перспективе оказывают негативное воздействие на детей и подростков.

В наше время большинство родителей старается не прибегать к слишком суровым наказаниям, которые могли бы нанести ребенку телесные повреждения. И тем не менее нельзя сказать, что существует единый фронт родителей, осуждающих шлепки и подзатыльники как сиюминутную меру воздействия. До сих пор то и дело слышишь: «От пары шлепков еще никто не умер» и «Надо — значит, надо». Подобные высказывания в целом считаются более или менее приемлемыми и справедливыми.

Более того, даже среди университетских ученых кто-то попытался доказать, что шлепок, под которым понимается «телесное наказание, посредством которого предполагается закрепить воздействие более мягких воспитательных методов», не приносит существенного вреда. Согласно этой теории, все зависит от

того, с какой силой ребенка шлепают и является ли этот метод воспитания основным.

Двое исследователей из университетов Техаса и Мичигана, Элизабет Т. Гершофф и Эндрю К. Гроган-Кейлор, решили развеять любые сомнения на эту тему. В июне 2016 года они опубликовали подробное исследование, в котором рассматривается научная литература по вопросу телесных наказаний, появившаяся за последние пятнадцать лет. Работа Гершофф и Гроган-Кейлора рассеяла все сомнения: она продемонстрировала, что нет никаких доказательств пользы телесных наказаний. Более того, они плохо влияют на детей и подростков. В частности, телесные наказания в младшем возрасте ведут к агрессивности, асоциальному поведению, неспособности прорабатывать и выражать свой негативный опыт, психологическим проблемам, снижению способности к познанию, низкой самооценке и сложностям в отношениях с родителями. Сложности, вызванные применением к ребенку телесных наказаний, никуда не уходят ни в подростковом, ни во взрослом возрасте. Это асоциальное поведение, депрессии, психологические проблемы. Кроме того, применение телесных наказаний передается из поколения в поколение: чем больше нас били, тем больше мы будем склонны бить своих детей.

Помимо этого, сложный метаанализ Гершофф и Гроган-Кейлора выявил и другие интересные детали: каким бы легким ни было телесное наказание, оно, хоть и помогает достичь сиюминутного улучшения поведения, ведет к снижению способности усваивать жизненный опыт, из чего следуют проблемы в детско-родительских отношениях. Кроме того, у детей, к которым применяются телесные наказания, больше риск подвергнуться физическому насилию, а у родителей, применяющих эти методы, наблюдается повышенная тяга к агрессии.

Нельзя считать, что телесные наказания — результат родительского отчаяния перед лицом детского упрямства и капризов.

Напротив, дети, которых регулярно наказывают, словно специально провоцируют родителей. Конечно, в этом случае научными методами не докажешь, что было раньше — курица или яйцо, потому что исследование, в котором дети будут специально подвергаться телесным наказаниям, неприемлемо с этической точки зрения. И тем не менее есть исследования, доказывающие, что снижение количества телесных наказаний ведет к значительному улучшению поведения детей с поведенческими проблемами.

Уже одного этого должно быть достаточно, чтобы раз и навсегда закрыть вопрос об эффективности телесных наказаний, какими бы легкими они ни были и какую бы благую цель ни преследовали. Но данные этим не исчерпываются.

В книге «Не кричите на детей!» я уже приводил результаты исследования, опубликованного в мае 2014 года в журнале *Child Development*. В рамках этой работы двое ученых на примере тысячи семей с разным социальным статусом и уровнем дохода проанализировали связь между методами воспитания, используемыми родителями, и депрессией и поведенческими проблемами у детей. Ученые пришли к выводу, что унижающее ребенка поведение родителей, окрики и наказания, какими бы теплыми и любящими ни были отношения в целом, вызывают у подростков и детей предподросткового возраста депрессию и асоциальные проявления и, вопреки родительским ожиданиям, ухудшают их поведение.

Проблема не в телесных наказаниях как таковых, а в том, что их считают приемлемыми.

Научные исследования показали, что наказания, окрики, угрозы и оскорбления ведут совершенно не к тем результатам, которых пытаются добиться родители.

## В первую очередь

наказания ослабляют связь между  
родителем и ребенком.

Новорожденный плачет. Своим плачем он пытается что-то сообщить и рассчитывает, что взрослый его поймет. Ребенок, который плачет и оказывается наказан, напротив, видит, что родители не всегда понимают и защищают его, а порой и готовы на физическую агрессию. Мне на ум приходит классическая ситуация, когда ребенок выбегает на дорогу или тянется к горящей конфорке, пугается внезапного родительского крика и паники, начинает рыдать и тут же получает шлепок по мягкому месту. В родительском сознании этот шлепок — быстрый способ снять напряжение. Часто он сопровождается мыслью «Теперь-то уж точно так делать не будет!» и убеждением, что чем «сильнее» наказание, тем лучше результат.

В детском же сознании царит хаос:  
испуг, вызванный родительской реакцией,  
неспособность понять причинно-следственную  
связь между своим поступком и реакцией  
взрослого, боль и чувство унижения.

В этот момент доверие к родителю пропадает, и ребенок это запоминает. Он уже не может напрямую выразить свой страх и неуверенность перед лицом родительского гнева и враждебности. Подавление этих чувств будет подрывать самооценку и вести к эмоциональным и поведенческим сложностям.

Вот еще один вывод, подтвержденный исследованиями:

Унижающие ребенка наказания,  
вне зависимости от того, являются ли они  
телесными, замедляют эмоциональное развитие.

Ребенок видит, что взрослый относится к нему без уважения, не учитывает ни его возраст, ни склад мышления, считает его существом низшего порядка. Парадоксальным образом это ведет к сложностям с восприятием этических норм и девиантному поведению. Родителю кажется, что ребенок моментально начинает слушаться, прекращает вести себя неправильно и капризничать, потому что осознал свою ошибку.

На самом же деле ребенка просто  
напугала родительская реакция.

Более того, в долгосрочной перспективе ребенок привыкнет к подобным ситуациям, и ему будет намного сложнее воспринимать социальные рамки и соответствовать им. Окрики и унижения понижают самооценку, что в предподростковом возрасте ведет к проявлениям, характерным для психических расстройств, и увеличивает риск стать жертвой насилия.

Еще один вывод касается

агрессии, проявляемой во время наказаний: дети  
перенимают насильственные методы и начинают  
применять их в конфликтных ситуациях,

а также в отношениях, где они находятся в главенствующей позиции. В 2009 году в США было проведено исследование,

которое показало, что дети, в годовалом возрасте получавшие подзатыльники, к двум годам проявляют склонность к агрессии, а к трем испытывают сложности с социальной адаптацией. Дети, подвергающиеся телесным наказаниям, со временем проявляют все больше агрессии, участвуют в школьной травле, а в более старшем возрасте даже проявляют склонность к проявлению физической агрессии по отношению к партнеру. У детей, подвергающихся унижительным наказаниям, вырабатывается привычка обманывать, они воруют и прибегают к насилию.

Дело здесь не в дурном примере, а в импринтинге, когда определенный тип поведения начинает восприниматься как нормальный. Многие исследования подтверждают, что

почти все агрессивные подростки когда-либо подвергались физическому насилию.

Есть и еще один важный момент, заключающийся в том, что

телесные наказания могут обернуться серьезными повреждениями: тот, кто наказывает, склонен становиться все более агрессивным.

Доказано, что взрослые легко переходят от подзатыльников и шлепков к пинкам и тумакам: ребенок сопротивляется или неспособен контролировать поведение, влекущее за собой наказание, и родители усиливают уровень физического воздействия — из-за гнева или убеждения, что он назло так себя ведет.

## ЧТО ДУМАЮТ О НАКАЗАНИЯХ В ДРУГИХ СТРАНАХ

20 ноября 1989 года Генеральной Ассамблеей ООН была принята Конвенция о правах ребенка. Ее девятнадцатая статья гласит: «Государства-участники принимают все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительные меры с целью защиты ребенка от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке». В 2011 году Комитет ООН по правам ребенка издал Общее Замечание № 13, целью которого было пояснить и уточнить девятнадцатую статью Конвенции: «Никакое насилие в отношении детей не имеет оправдания [...] Частота, степень вреда и намерение нанести вред не входят в определение насилия. Государства-участники могут ссылаться на такие факторы в стратегиях действий для обеспечения пропорционального ответа в наилучших интересах ребенка, но эти определения ни в какой степени не должны подрывать абсолютное право ребенка на человеческое достоинство и физическую и психологическую неприкосновенность путем отнесения некоторых форм насилия к приемлемым с юридической и/или общественной точки зрения». Это замечание понадобилось, потому что сложно дать ясное и однозначное для всех стран определение того, что такое насилие над ребенком. Ситуация везде разная. В докладе ЮНИСЕФ 2014 года анализируются данные, собранные в 54 государствах, и исследования, проведенные в отдельных странах. Этот доклад проливает свет на вопрос о наказаниях и выявляет несколько важных аспектов. В первую очередь он показывает, что наиболее распространенный вид насилия по отношению к ребенку — это родительские

наказания. Наказания физические и психологические: словесная агрессия, запугивание, унижение, обвинения, насмешки. Во-вторых, из доклада следует, что родители склонны сочетать несколько дисциплинарных методов, совмещая телесные и психологические наказания (шлепки, подзатыльники, окрики, оскорбления, запираение ребенка в комнате) с ненасильственными практиками, например объяснением, почему тот или иной вид поведения неправилен, или лишением ребенка каких-либо привилегий.

Кроме того, в разных странах отличается уровень терпимости по отношению к наказаниям. В большинстве стран применение телесных наказаний в школе запрещено (хотя в США, к примеру, не во всех штатах). Но только в 39 странах телесные наказания запрещены и дома (первой стала Швеция, в 1979 году законодательно запретившая применение телесных наказаний). И все же многие государства продолжают считать шлепки с подзатыльниками эффективными методами воспитания и отказываются классифицировать их как телесные наказания, утверждая, что шлепки — если родители прибегают к ним ради блага ребенка, а не чтобы дать выход своему гневу и отчаянию — помогают избежать больших проблем в будущем.

Италия принадлежит именно к этой категории. Она входит в число стран, где применение наказаний в публичных учреждениях (в том числе школах) запрещено, но не существует четких норм относительно наказаний в семье. Как это ни печально, в новостях до сих пор можно услышать о случаях, когда воспитатели детских садов и учителя плохо обращаются с детьми, наказывают, дергают и бьют их, после чего в ситуацию по просьбе родителей вынуждены вмешиваться органы правопорядка.

В домашней обстановке все совсем иначе: наказания здесь не воспринимаются как что-то особенное, дети словно являются

собственностью родителей, которые могут вести себя с ними совсем не так, как требуют того от учителей и воспитателей.

Одним словом, здесь существует двойная мораль. Законы отражают признание культурных норм, в то время как в Италии и многих других государствах существует серьезное расхождение между юридическими и общепринятыми нормами: то, что является законом для государственных учреждений, совершенно необязательно выполняется в домашнем кругу.

Италия стала первой страной в мире, упразднившей психиатрические лечебницы. Это произошло в рамках международного движения, целью которого было сделать так, чтобы психические заболевания не вели к изоляции больных и насилию над ними. Благодаря усилиям психиатра Франко Базальи и его коллег, а также благодаря благоприятному общественному мнению, в 1980 году психиатрические лечебницы были закрыты. В 1977 году Италия отменила классы коррекции для детей с особенностями развития и тем самым заложила основы инклюзивного обучения. Италия готовится упразднить колонии для несовершеннолетних. Наша страна могла бы выбрать более разумное отношение к наказаниям в семье.

Нужно сделать еще несколько уверенных шагов вперед. Ни один родитель не хочет бить детей, особенно из-за того, что не справляется с эмоциями и не может наладить воспитательный процесс. Необходимо одновременно поддерживать родителей в вопросах воспитания, стимулировать более осознанное отношение к наказаниям и добиваться изменения законов.

## КУЛЬТУРНЫЙ ВОПРОС

Воспитание детей — крайне важная и неотъемлемая часть любой культуры. С антропологической точки зрения стиль

воспитания и заботы о растущем поколении является важной характеристикой каждого общества. Цель Конвенции о правах ребенка — избавиться от самых спорных воспитательных элементов, чтобы каждый ребенок рос в благоприятной среде. Стиль воспитания действительно очень сильно характеризует общество. Научные исследования не оставляют никаких сомнений: наказания входят в воспитательную модель каждой культуры, и в каждом обществе существуют совершенно конкретные представления о дисциплине, методах борьбы с плохим поведением и наказаниях. Что же лежит в основе этих представлений? Вот три базовых элемента.

В первую очередь это **соотношение свободы и подчинения**. Некоторые культуры основывают позитивную оценку ребенка не на том, насколько он свободен, а на том, насколько он подчинен родителю. Дети «хороши», когда слушаются во всем и полностью выполняют родительские требования. Это говорит о том, что в данной культуре воспитательные методы не гибкие, что влечет за собой высокую вероятность применения к детям физических методов принуждения. Чтобы ребенок, который еще недостаточно созрел психологически и физически, соответствовал запросам взрослых, все же выполнял их требования, представители таких культур действуют силовыми методами, наказывая детей ради достижения своих целей, которые, как им кажется, оправдывают средства.

Другие культуры больше нацелены на развитие в детях свободы и творческого начала. К примеру, детские сады считаются местом, где дети приобретают новый опыт, а не просто учатся подчиняться старшим. Здесь отношения с детьми более гибкие: ребенку дается возможность самостоятельно регулировать свое поведение и желания, не подвергаясь принуждению.

В этой книге я хочу выступить в поддержку именно тех воспитательных методов, в рамках которых взрослые, в соответствии

с идеями Марии Монтессори, внимательно относятся к способностям детей и подростков и не ведут с ними войну, чтобы «исправить» их. Нельзя, впрочем, забывать, что этого стиля воспитания придерживается меньшинство.

Вот что говорит о творческом потенциале детей психолог и преподаватель Гарварда Говард Гарднер:

“ Дети, имеющие в раннем возрасте возможность познавать окружающий их мир, накапливают бесценный запас творческой энергии, который будет помогать им на протяжении всей жизни. В то же время у детей, которым мешают исследовать новое и позволяют развиваться только в одном направлении и говорят, что есть только один правильный ответ, который устанавливается неким авторитетом, куда меньше шансов научиться действовать самостоятельно. ”

Второй элемент, определяющий приятие наказаний, — это **связь с семьей**. Культуры воспитания можно подразделить на две категории: те, в которых акцент делается на тесную связь с семьей и принадлежность к ней, и те, которые приемлют бóльшую дистанцию между ее членами. Для первой категории семья стоит превыше всего: судьба человека зависит от того, чего хочет для него семья. Личность не принадлежит себе, самореализация происходит в соответствии с желаниями семьи и программируется на протяжении нескольких поколений. С одной стороны, это программирование осуществляется сознательно: когда человек решает отделиться от семьи, он зачастую встречается с жестким сопротивлением ее членов. С другой стороны, это и подсознательный процесс: пока человек действует

в соответствии с намеченной для него программой, его никто не принуждает и не подавляет; более того, кажется, что все идет совершенно естественным путем, как и предписано судьбой. Обычно человек даже не замечает, что действует в соответствии с программой старших поколений. То, что их власть является чем-то само собой разумеющимся, не позволяет ему взглянуть на ситуацию со стороны.

В тех же культурах, где поощряются контакты с другими членами общества, влияние семьи куда слабее. Здесь личность принадлежит сама себе, а цель семьи — развивать способности ребенка и поощрять взаимодействие с обществом, чтобы помочь ему достичь целей, которые он сам перед собой поставит.

В культурах, характеризующихся тесными внутрисемейными связями, наказания играют очень весомую роль. Ребенок должен подчиняться правилам, установленным в семье, и не имеет права высказываться против них. Наказания — главное средство достичь этого подчинения. Совместно с волонтерской неправительственной организацией Reggio Terzo Mondo и коллегами из Психолого-педагогического центра по воспитанию и разрешению конфликтов я открыл в городе Велики-Штупель в Косово воспитательный центр для детей от двух до шести лет. До этого детьми там в основном занимались бабушки, а родительская роль отходила на второй план. Такое распределение сил обеспечивало преемственность поколений (родители все же являются представителями нового мира). Именно поэтому я давно говорю родителям, а когда возможно, выступаю с этим заявлением и в государственных учреждениях, что детям надо давать возможность ходить в детский сад, а не предоставлять их заботе любящих бабушек. Общественные ресурсы дают новому поколению больше возможности развить свое творческое начало и личные способности.

А вот слова ливанского поэта Халиля Гибрана, которые производят очень сильное впечатление:

“ Ваши дети — не ваши. Они — дети радости Жизни. Это не вы их рождаете, а они рождаются у вас. Они с вами, но они вам не принадлежат. Вы можете передать им всю свою любовь, но не ваши мысли [...]. Вы можете дать кров их телам, но не душам, потому что их души живут в доме будущего, которого вам не суждено увидеть даже во сне. ”

Третий элемент, характеризующий культуры воспитания и определяющий приятие в них наказаний, — это **различия в воспитании мальчиков и девочек**. В шовинистических культурах дочери подвергаются куда большему контролю, порой доходящему до безумия. Его цель — направить генетическое наследие семьи, хранителем которого является женщина, в русло, предусмотренное данной культурой, а не в каком-либо неизвестном направлении. В рамках подобных традиций существует большой разрыв между тем, что позволено мальчикам, и тем, что позволено девочкам. Наказания тоже различаются: к мальчикам применяются более прямолинейные методы, в том числе физические, а девочек лишают возможности бывать в общественных местах, не давая им возможности получить важнейший жизненный опыт (в некоторых случаях девочкам не разрешают даже учиться в школе).

Рассказывает Айя, восьмилетняя арабская девочка:

Однажды Риад переломал все мои игрушки, а потом пошел к папе и наврал, что это я их сломала. Папа мне сказал: «Айя, марш в свою комнату!» И я пошла к себе делать уроки. Папа всегда верит Риаду, потому что он — единственный сын.

В последнее время ситуация в западном обществе изменилась: женщин с высшим образованием сегодня больше, чем мужчин. Тем не менее к девочкам выдвигаются особые требования. Их больше ругают за ссоры с одноклассницами, к гиперактивным девочкам относятся менее терпимо, чем к таким же мальчикам. В некоторых случаях их стараются «исправить», в том числе наказаниями, порой граничащими с дискриминацией.

В Италии тоже к девочкам и мальчикам до сих пор применяют разные наказания. Вот что пишет сорокашестилетняя Карли, мать Марко и Джулии:

Я хочу сказать, что мальчики и девочки развиваются не одинаково, поэтому и воспитываем мы их очень по-разному.

Моему сыну четкие и строгие наказания нужны, я бы даже сказала, необходимы. На мой взгляд, мальчики намного более активны, так что наказания и запреты помогают им держаться в рамках. Мальчики невероятно эгоцентричны, а наказания ставят границы и дают им понять, что в мире есть еще другие люди и чужие вещи. А Марко, пока у него чего-то не заберешь, этого не понимает!

Для девочек наказания не являются таким уроком жизни. Джулия намного проще ставит себя на место другого, она более внимательна к окружающим. Девочек наказывают, не чтобы чему-то их научить. Это скорее призыв вести себя по-другому, без которого, вероятно, можно даже и обойтись.

## **НАКАЗАНИЯ: ТЕЛЕСНЫЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ**

Время телесных наказаний уже практически ушло в прошлое. Они еще применяются, но скорее по причине неспособности

родителей сдержат эмоции, чем из-за убеждения, что детям нужно причинять боль, чтобы их воспитать.

Неспособность родителя выразить свое недовольство поведением ребенка иначе как физическими мерами я называю эмоциональной ловушкой. Я имею в виду шлепки, подзатыльники, дерганье за руку и пинки, о которых дети в своей невинности рассказывают так подробно. Чтобы дети не подвергались этим унижениям,

нужно перестать быть эмоциональным родителем, влекомым сильными чувствами, стремлением вмешаться, неконтролируемыми реакциями, и стать организованнее. Когда родитель, умеющий организовать воспитательный процесс, чувствует, что эмоции пытаются им завладеть, он применяет определенный набор знаний и приемов и избегает ловушки.

Именно в этом заключается принцип организации воспитания, необходимой для того, чтобы стать значимым взрослым для ребенка или подростка.

Проблема в том, что между эмоциональным и организованным родителем стоит культура наказания — уже не телесного, но осуждающего, обвиняющего и унижающего.

Взрослые продолжают концентрироваться на недостатках ребенка. Родители часто считают, что дети специально их

провоцируют и затрудняют им жизнь. Это мнение основывается на незнании этапов психологического развития ребенка и представлении о том, что справедливость и наказания — это одно и то же.

Возьмем для примера вранье. Ребенок рассказывает, что в детском саду у него украли игрушку. Родители говорят с воспитателями и узнают, что на самом деле игрушка была потеряна. Они сердятся и наказывают ребенка, который на самом деле не хотел их обманывать: он просто высказал ту версию, которая в соответствии с магическим мышлением, характерным для детей, помогает ему не замечать того факта, что игрушку он потерял сам. То есть ребенок применил совсем не простую стратегию.

В чем может заключаться наказание? Обычно речь идет о коррекционных методах: «Я заберу у тебя то, я заберу у тебя это, месяц будешь сидеть дома, запрещаю приглашать гостей, не разрешу ходить на баскетбол». Эти меры основываются на лишении ребенка чего-либо.

Сегодня самое распространенное наказание — это забрать у ребенка телефон или другие гаджеты: планшет, айпод, приставку и так далее. Запрещать смотреть телевизор уже, кажется, не модно, в том числе потому, что на смену ему пришли новые интерактивные устройства, вызывающие у детей куда больший интерес и внимание.

Выслушаем точку зрения тех, кого лишают телефона.

Джорджия, 11 лет

Однажды я нагрубил сестре, и родители на неделю забрали у меня телефон. Я расстроилась. Думаю, мама правильно меня наказала... Но сестре я все равно продолжаю грубить.

## Маттиа, 10 лет

Меня наказывают за плохие оценки. В зависимости от того, насколько они плохие, у меня на неделю или на месяц забирают телефон или айпод. Я чувствую себя разочарованным. Думаю, это справедливо, но совершенно не помогает мне лучше учиться.

Дети лучше родителей понимают неэффективность наказаний, в рамках которых у них что-то забирают. Они рассказывают о чувствах, которые вызывает у них наказание, а потом говорят, что это все равно ничего не меняет. Видно, что эти наказания их только запутывают.

Дети привыкли к родительским действиям, которые, с одной стороны, кажутся им справедливыми и правомерными, а с другой — совершенно недействительными и вызывают огорчение и разочарование. Если ребенок получает плохие оценки, родители должны установить правила относительно учебы (к примеру: когда делаешь уроки, телефон должен быть выключен), а не лишать его чего-то (очень сомнительно, что это может чему-либо научить).

Девочка пятнадцати лет придерживается того же мнения.

## Франческа, 15 лет

Месяц назад папа меня наказал. Он забрал у меня телефон, потому что я вышла из-за стола раньше, чем они с мамой доели. На следующий день папа вернул мне его, хоть я и не просила.

Родители часто забирают у меня телефон, если я не помогаю по дому, но вскоре возвращают. То ли чувствуют себя виноватыми, то ли еще почему-то, не знаю.

Мне кажется, что подобные наказания не работают. Если я не хочу чего-то делать, я не буду этого делать, даже

если у меня заберут телефон. А иногда я даже рада от него отдохнуть.

Возможно, если бы мне предлагали какую-нибудь награду за сделанное дело, а не грозили что-нибудь отобрать, я помогала бы более охотно.

Франческа уже старшеклассница, ей пятнадцать лет, но она все еще не поняла, какими критериями руководствуются родители, забирая или возвращая ее телефон. Но она прекрасно понимает, что таким образом родители ничего от нее не добьются. Лишение телефона для нее совершенно не связано с требованиями родителей помогать по дому. Конечно, это наказание не помогает девочке лучше понять и осознать свои домашние обязанности. Более того, Франческа с некоторой иронией говорит об уловке, которую она придумала, чтобы не слишком расстраиваться (идея отдыха от телефона). Таким образом она сводит усилия родителей на нет.

В очередной раз хочу напомнить о фундаментальных различиях между наказаниями и правилами, о которых я говорил во второй главе. Если родители не устанавливают четких и понятных правил, связь между нарушением гипотетического правила и следующим за ним наказанием будет видна только им самим. Наказания, сами по себе неэффективные, как мы видим из рассказа Франчески, будут непонятны ребенку и подорвут его веру в родительский авторитет.

Есть еще и наказания, предусматривающие изоляцию: это, например, тайм-аут, когда ребенка лишают возможности видиться с друзьями, посещать какие-то развлекательные мероприятия или играть. Сюда же относится более трагический случай с японским мальчиком, о котором я рассказывал в самом начале книги: ребенка оставили на опушке леса, чтобы показать ему, что он вел себя неправильно.

### Элиза, 8 лет

Мама наказывает меня, если я бью брата, не слушаюсь или жадничаю. Папа тоже иногда меня наказывает. У меня забирают планшет, не разрешают ходить на дни рождения или не пускают гулять.

### Алессандро, 10 лет

Обычно меня наказывает мама, потому что папа очень добрый. Она говорит: «Алессандро, ты наказан! Три недели не будешь играть в планшет и гулять!» Если я сделал что-то совсем плохое, то месяц или два я должен дома сидеть только в своей комнате и никаких других.

Еще мама может наказать меня на неделю, если я отказываюсь принимать душ.

Один раз было очень плохо: мне два месяца не разрешали выходить из комнаты, потому что я разбил какую-то дорогую маме вещь.

Очень сомнительно, а скорее даже невероятно, что ребенок (да и взрослый тоже) научится соблюдать гигиену и не ломать вещи (причем, очевидным образом, совершенно случайно), если его изолировать от общества. Даже взрослые бывают неосторожны и невнимательны без всякого злого умысла. По-настоящему научить аккуратности можно, развивая внимание и моторику, а если речь идет о соблюдении гигиены, поощряя взаимодействие с окружающими, а не запрещая его! Наказания, которые не являются телесными и поэтому считаются ненасильственными, все равно притесняют детей и подростков. Они не могут помочь ребенку приобрести навыки, которым хотят научить его родители.

Есть и более унижительные наказания, в которых присутствует элемент сравнения: брату что-то дают, а сестре нет, потому что она плохо себя вела. Даже в школах наказания до сих пор широко распространены: в младших классах детей чаще всего заставляют сидеть за партой во время перемены или не пускают на физкультуру (думая, будто это развлечение, а не урок). В старшей школе принято лишать экскурсий отдельных учеников, а то и целые компании.

Эти наказания не унижают ребенка физически, но осуждают детское или подростковое поведение. Это чисто механический процесс: «Ты плохо поступил и теперь встретишься с последствиями».

В результате в детях не развивается ответственность и самостоятельность. Взрослые просто осуждают их недостатки — вернее, естественную и неизбежную незрелость.

Вот что пишет о наказаниях Бруно Беттельгейм в своей известной книге «Достаточно хороший родитель»:



Возможно, наказания и удерживают ребенка от неправильных поступков, но они не учат самодисциплине. Есть куда более действенные способы. Родитель, поддавшийся эмоциям и наказывающий ребенка за плохое поведение, прежде бы дважды подумал и понял свою неправоту, если бы, вместо того чтобы притворяться, будто наказание — метод воспитания, признался себе, что находится в плену эмоций. В противном случае ему, возможно, удастся обмануть самого себя, но не

ребенка. [...] Любое наказание, будь оно телесным или психологическим, настраивает ребенка против наказывающего. Нельзя забывать, что психологические травмы причиняют больше боли и проходят дольше, чем физические страдания. [...] В целом дети быстро учатся не попадать в ситуации, за которыми следует наказание. В этом смысле можно сказать, что наказания действенны. И тем не менее, как показывает история преступности, они не заставляют отказаться от своих намерений человека, который уверен, что не попадется: ребенок, раньше делавший все открыто, просто учится действовать исподтишка.



Десятилетняя Луна рассказывает о своем опыте, который она сама называет тюрьмой:

Родители наказывают меня за тройки. Мне запрещают смотреть телевизор, играть на планшете и в приставку, а иногда не разрешают приглашать друзей, что совсем грустно.

Иногда мне в наказание не разрешают гулять в парке и, если на следующий день я невнимательна на уроках, наказание продлевают или запрещают мне еще что-нибудь.

Мне кажется, я живу как в тюрьме.

Наказывают меня и мама, и папа, но папа строже. Они сначала объясняют, что я сделала не так, а потом решают, как меня наказать.

В этом случае наказанию предшествует объяснение ошибок, совершенных девочкой. И все же из слов Луны не следует, что эти нотации что-то проясняют. Луна не понимает ни в чем

заключается ее проступок, ни почему ее наказывают именно так. Она видит только, что наказания постепенно ужесточаются. Она грустит, ей кажется, что она в тюрьме и каждое ее действие может продлить наказание. Луна еще маленькая и стремится оправдать родителей, но подозревает, что они ее не любят и хотят ей зла.

Пятнадцатилетняя Матильде испытывает те же чувства, что и Луна, но, будучи подростком, уже начинает дистанцироваться от родителей:

У меня очень строгие родители, они наказывают меня за любой проступок.

Как-то раз я вечером поссорилась с сестрой. Мама очень разозлилась: отобрала у меня телефон, запретила ходить на тренировки по волейболу и не разрешила пойти гулять с подружками в субботу вечером.

Наказания всегда одни и те же: меня лишают чего-то, что для меня важно.

Матильде ничему не учится. Более того, похоже, никакие наказания уже не могут на нее подействовать.

Она разочарована и готова ко всему, но это совершенно не поможет ее родителям эффективно справиться со сложностями с дочерью. Напротив, это только усилит ее недоверие и желание насолить родителям.

А вот что говорит о наказаниях шестнадцатилетняя Валентина:

Меня никогда не наказывали — только совсем в детстве, когда я грубила маме или папе. Тогда мне запрещали

смотреть телевизор или не пускали в гости к подружкам. Но я думаю, что наказания бесполезны, каждый сам должен понять, что поступил неправильно.

## ТАЙМ-АУТ: КАК ТЕХНИКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В НАКАЗАНИЕ

Из психологических наказаний мне хотелось бы подробнее остановиться на так называемой технике тайм-аута, которая сегодня весьма распространена в семьях и школах.

Термин «тайм-аут», несомненно, хорошо знаком любителям спорта, например баскетбола или регби. Он означает минутный перерыв в игре, когда тренеру нужно поговорить со своими игроками. В применении к воспитанию это способ исправить плохое поведение ребенка, лишив его положительного стимула и оставив в одиночестве в определенном месте (часто это другая комната или стоящий отдельно стул), пока он не прекратит вести себя неправильно. В теории цель этой техники — научить ребенка правильному поведению. Тем не менее следует уточнить, что Артур Стаатс, американский психолог-бихевиорист, придумавший технику тайм-аута, предполагал, что она будет использоваться только в самых крайних ситуациях, связанных с агрессивным и деструктивным поведением, когда другие воспитательные методы не срабатывают.

У этой принудительной процедуры, как подчеркивают многие современные психологи и педагоги, много противопоказаний и побочных эффектов, способных в немалой степени разрушить доверие между родителем и ребенком.

Сложность в том, что тайм-аут был предложен в качестве замены телесным наказаниям, считавшимся все менее приемлемыми. Предполагалось, что при этом подходе сохраняется уважение к ребенку. Существует два наиболее

распространенных способа применения тайм-аута: классическая реакция на нежелательное поведение («Уходи в свою комнату и посиди там пять минут» или «Ты наказан, сиди здесь две минуты») и короткий отрезок времени, позволяющий ребенку (а также учителю и/или родителю) дистанцироваться от негативного поведения, поразмыслить и успокоиться. Но, пока эксперты изучали все побочные эффекты этой техники и превращали ее из наказания в метод, помогающий ребенку успокоиться, родители начали применять тайм-аут именно в качестве наказания.

Недостаток техники тайм-аута  
в том, что она не учитывает этапов  
психологического развития ребенка.

Прежде всего надо понимать, что многие дети плохо реагируют на изоляцию и удаление из игры или компании: эти минуты они воспринимают как доказательство того, что их не принимают, как унижение, которое только разжигает гнев и агрессию и часто в корне подрывает их отношения со взрослым.

Кроме того, изоляция обычно сопровождается словами «Посиди и подумай над своим поведением». На самом же деле в это время ребенок более старшего возраста думает о том, как он сердит и как несправедливо с ним поступили, и хочет отыграться. Ребенок же младшего возраста, в силу своего развития еще не способный обдумать свое поведение, не понимает, что произошло, оказывается предоставлен сам себе и своим эмоциям, которые он не может осознать. Кроме того, по меньшей мере до десятилетнего возраста способность детей контролировать эмоции ограничена. Они не могут самостоятельно успокоиться.

Тайм-аут не учит разрешать конфликты, общаться и сдерживать эмоции. Он не помогает справляться с огорчениями и сложностями в общении с окружающими.

Не следует также забывать, что родители часто требуют, чтобы ребенок в итоге попросил прощения, и уж этому дети очень быстро учатся! Они понимают, что после извинений ситуация выходит из тупика, поэтому и извиняются, даже если не понимают за что. Родители и воспитатели спрашивают у раскаявшегося ребенка в конце тайм-аута: «Скажи-ка, о чем ты думал?» Самый распространенный ответ очень красноречив: «О твоих словах!», «О том, что надо хорошо себя вести», «О том, что так себя вести нельзя». Проблема решена. Жаль только, что никто ничему не научился.

## ГЛАВА 5

### **ВСЕ ЕЩЕ ЖИВУЩИЕ МИФЫ О НАКАЗАНИЯХ**

*Кажется, меня воспитывали самым худшим возможным образом: родители были тревожны, иррациональны и консервативны. Для мамы типичным поступком было дать мне затрецину, а потом раскаяться, пойти со мной на прогулку и купить какой-нибудь подарок.*

Д. Биньярди. Я не оставлю вас сиротами

Сторонников телесных наказаний все меньше и меньше. Кроме того, они постоянно чувствуют необходимость оправдываться. Но есть и теоретики «разумных» наказаний, уже не телесных, а коварных и «современных».

Такие наказания кажутся мне очень опасными: их сторонники совершенно убеждены в правильности своих слов и действий. Они считают, что взрослый должен закрепить свой авторитет, а не погружаться в лишние размышления по поводу детского поведения, потому что дети сами рады встретиться с некоторой суровостью. Сторонники таких идей умеют аргументировать свою позицию. Иногда они даже подводят под нее какую-то теоретическую базу, но на самом деле в ней нет педагогической и воспитательной ценности. Их цель скорее — предоставить родителям, пользующимися соответствующими методами, оправдание, которое позволит им продолжать делать со своими детьми то, что делали с ними их родители, пусть и в несколько ином виде.

На смену подзатыльникам пришло справедливое наказание, соответствующее проступку.



Вот что говорит Дуччо Скатолеро, психолог и сторонник подобных наказаний:

Наказывать надо от души, учитывая контекст происходящего. Наказание — часть воспитания, очень важная и полезная для ребенка. Наказанию что-то предшествует. Точно так же за ним должно что-то следовать. Не важно, как именно вы наказываете ребенка: вы можете дать ему подзатыльник, накричать на него или другим образом выразить свои требования. Важно быть рядом с ребенком после наказания, чтобы утешить его. Если это не так, ребенок страдает. После наказания родитель должен остаться рядом с ребенком, чтобы показать ему, что в их отношениях все осталось прежним.



Так на смену архаической культуре телесных наказаний пришла новая — более утонченная, где наказание — это просто правило игры, неотъемлемая часть четко выстроенных отношений.

Я попробую проанализировать несколько мифов, которыми до сих пор кто-то пользуется, чтобы оправдать и поддержать применение наказаний.

Этих мифов шесть.

## **1. ЕСЛИ СРАЗУ НЕ НАКАЗАТЬ РЕБЕНКА, ОН БУДЕТ ДУМАТЬ, ЧТО ЕМУ ВСЕ СОШЛО С РУК**

Это — миф о своевременности,

идея, будто за каждым действием должна следовать незамедлительная реакция, потому что, если слишком долго ждать, провинившийся выйдет сухим из воды.

Эта очень древний миф. Замечательный французский фильм «Хористы» хорошо его иллюстрирует. В нем рассказывается об одной школе для трудных подростков после Второй мировой войны. Директор — агрессивный циник. Его методы воспитания основываются именно на принципе «акция — реакция». За каждым проступком учащегося немедленно следует определенное наказание. В этом захватывающем и интересном фильме показана вся бессмысленность этого воспитательного метода, применявшегося, правда, не только в послевоенное время: людей, убежденных в его эффективности, еще очень много.

Мне пишет Беатриче, мать одиннадцатилетней Росселлы и четырнадцатилетнего Микеле:

У нас в семье наказание — прямое последствие проступка. Правил не слишком много, но, если кто-то из детей их нарушает, его тут же ждет кара!

Само наказание зависит от проступка, у нас нет четкого списка соответствий: «Ты сделал это, поэтому мы накажем тебя так». Все зависит от того, что именно произошло.

Мы обсуждаем наказания с детьми, я выслушиваю их объяснения и оправдания, но избежать наказания они не могут никак. Например, я могу запретить пользоваться планшетом.

Чтобы лучше объяснить, приведу пример очень серьезного проступка: сын уже был наказан, я запретила

ему брать планшет, но он все равно взял его, пока я не видела, наплевав на мой запрет. Я страшно рассердилась.

Такое поведение совершенно недопустимо. Выходит, он нас не уважает, не признает родительский авторитет. Знаете, что мы сделали? В придачу к тому наказанию, которое у него уже было, мы применили... куда более серьезные меры.

Родители не единственные, кто придерживается подобных убеждений. Вот что пишет в своем блоге психотерапевт Раффазле Морелли: «Чтобы наказания были действенными, они должны следовать *сразу* за проступком. Дети, особенно маленькие, живут в настоящем. Поэтому нельзя откладывать наказания на потом, например говорить: “Вот придет папа с работы и покажет тебе!” Наказание должно быть непосредственно связано с проступком. Еще один важный момент: ребенку надо объяснить, за что его наказывают, иначе он будет считать родителей злыми и несправедливыми».

А теперь слушаем мнение детей.

### Энрико, 11 лет

У моих родителей не страшные наказания: они не бьют меня и ничем в меня не кидаются. Правда, наказывают меня очень часто.

Обычно мне запрещают несколько дней играть на планшете, выходить из дома, гулять в парке и ходить на тренировки, пользоваться интернетом, смотреть телевизор...

Каждому проступку соответствует определенное наказание: если я слишком много играю на планшете и забываю о делах, у меня его забирают на два дня; если

я дерусь, неделю не разрешают гулять; если я что-то ломаю, у меня забирают карманные деньги, чтобы возместить ущерб; если я получаю плохие оценки, меня не пускают на тренировку; если я вру о чем-нибудь важном, на неделю лишают интернета.

При этом родители никогда не действуют в одиночку, им кажется неправильным, если решение принимает кто-то один: например, если мама узнает, что я что-то сломал, она дожидается папу, чтобы сказать, что я наказан.

Хоть мне и неприятно это признавать, но наказания нужны, потому что, если правильно ими пользоваться, они помогают не повторять ошибок.

В свои одиннадцать лет Энрико уже начал считать методы своих родителей правильными, хотя, похоже, они меняют не поведение мальчика, а его мнение о родительских действиях.

## **2. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ**

Это — второй миф. Он крайне опасен, особенно для маленьких детей, поскольку в нем совершенно не учитывается возраст ребенка.

Ребенок трех или четырех лет может, сам того не заметив, совершить необдуманный поступок, например принести воду в кровать, начать с ней играть и облиться. За это его оставляют спать в мокрой постели, «чтобы знал». Или он роняет с балкона игрушку, и родители потом ее не отдают, «чтобы понял, что нельзя кидать вещи из окна».

Совершенно невероятно, до какой степени этот миф не учитывает психического развития ребенка.

Маленькие дети не видят связи между своим поступком и следующим за ним наказанием, которое зачастую несет лишь боль, гнев и унижение.

С подростками все так же: нельзя не учитывать, что подростку сложно оценить свои сильные и слабые стороны на этапе, для которого характерно быстрое развитие и перемены. Типичный случай, к примеру, — это внешкольные занятия. Родитель говорит: «Ладно, я запишу тебя на регби! Но знай, пропустишь хоть одну тренировку — больше туда не пойдешь». Едва ли подросток, даже самый мотивированный, сможет не пропустить ни одной тренировки. В этом возрасте интересы и стремления могут меняться очень быстро. Маловероятно, что ребенок сможет полностью сконцентрироваться на своих обязанностях: предподростковый и подростковый возраст — это период, в котором нестабильность обусловлена нейрофизиологическими особенностями. Скоро мы поговорим об этом подробнее.

И тем не менее: за любой неправильный поступок ты будешь расплачиваться. И что может быть менее действенно?

### Лоренцо, 16 лет

У меня спокойные родители, они мало меня наказывают. Но в прошлом месяце у меня были не лучшие оценки, поэтому мне запретили гулять с друзьями на выходных и забрали телефон. Это меня не слишком расстроило. В конце концов, с друзьями я вижу не только по выходным, а без телефона вполне могу обходиться, так что жизнь так или иначе идет своим чередом. А вот когда

мне запрещают ходить на футбольные тренировки — это совсем другое дело: футбол — единственное, что мне по-настоящему нравится, я без него не могу, я играю уже одиннадцать лет.

Лоренцо не слишком беспокоят наказания за плохие оценки. Лишиться возможности ходить на тренировки для него куда страшнее. Но действительно ли это? Он сам говорит, что спорт — единственное, что по-настоящему ему нравится. Возможно, лишая сына этого удовольствия, родители добиваются только еще более негативного отношения к школе, и так не приносящей Лоренцо удовлетворения.

И тем не менее некоторые профессионалы упорно поддерживают этот миф. Они уверены, что самый действенный метод — нажимать на болевые точки. Вот как описывает свой метод «воспитания» психотерапевт и член Гарвардской медицинской школы Ричард Бромфилд:

“ Чтобы воздействовать на ребенка, живущего в эпоху технологий, вам, вероятно, придется завладеть всеми его электронными приспособлениями. У этого есть недостаток: отучить от них ребенка невероятно сложно. Вероятно, вам придется выбросить и обесточить множество гаджетов. Возможно, вам придется учиться общаться с ребенком, который совершенно не представляет, чем себя занять без разнообразных приспособлений. Но помните: цена, которую вы заплатите за решение этих маленьких трудностей, — ничто по сравнению со всеми преимуществами, которые вы увидите, когда ребенок начнет правильно себя вести. ”

Неужели это работает? Кажется, речь идет даже не о наказании, цель которого — изменить поведение ребенка, а о том, что взрослые, неспособные эффективно организовать воспитательный процесс и оказывающиеся один на один с неконтролируемыми детьми, могут позволить себе любые действия, в частности продиктованные эмоциями.

### 3. ЗА ОШИБКИ НАДО ПЛАТИТЬ!

Третий миф, оправдывающий наказания, — это миф о справедливости: надо научить ребенка уважать ее. Здесь наказание действует как закон: «Как именно должен мой ребенок заплатить за проступок? Если он не заплатит, то не поймет, что поступил неправильно».

В этом случае родитель регулирует поведение ребенка, основываясь на идее о том, что

ребенок, не боящийся наказания,  
не будет соблюдать правила.

Не стану комментировать это с этической и юридической точки зрения. Ограничусь одним замечанием: данное убеждение тоже основывается на непонимании этапа развития ребенка. Что такое справедливость для ребенка младшего возраста, а что — для подростка? И совпадают ли их представления о ней с представлениями взрослого?

Наша задача — помочь детям вырасти. Но можем ли мы быть уверены, что унижения чему-то учат?

Непосредственные свидетельства детей дают нам совершенно другое видение этой проблемы.

### Моника, 10 лет

Родители меня наказывают так: мама на неделю забирает планшет или приставку, папа запрещает сидеть за компьютером. Они разведены, но наказание назначают вдвоем. Надо сказать, мне эти наказания даже нравятся... Хоть они и несправедливы.

### Джулия, 10 лет

На мой взгляд, родители не всегда меня понимают. Хотя, может быть, мне это только кажется. Наказания зависят от того, что я сделала. Если я их немного рассердила, они меня просто ругают, и все. Но если я сделала что-то совсем плохое, они на одну или две недели запрещают мне играть в видеоигры, в зависимости от проступка. Иногда мне даже запрещают гулять с подружками, а брату однажды на целую неделю запретили приглашать гостей, пользоваться телефоном, компьютером и интернетом... Но все зависит от того, что именно ты натворил.

Может, меня тоже когда-нибудь накажут, как его.

Мы уже достаточно взрослые, чтобы понимать свои ошибки. Иногда мама с папой сердятся, а мне кажется, что я ничего особенного не натворила или вообще просто пошутила. Иногда я думаю, что это нечестно, но, вообще говоря, они ни разу не наказали меня просто так.

По рассказам Моника и Джулии понятно, что их представления о справедливости совершенно не совпадают с родительским.

Поскольку детское и родительское представление о справедливости очень отличается друг от друга, наказания едва ли могут быть действенны: они не проникают в сознание ребенка, который скорее чувствует, что родитель поступает неправильно.

Это — вопрос стадии развития. Дети, особенно младше шести лет, воспринимают вмешательство взрослого не как логическое последствие нарушения правил и договоренностей, а как более или менее бессмысленную попытку проявить власть. Дети и родители видят ситуацию по-разному, и поэтому

детям сложно осознать мотивацию наказания:  
оно лишь кажется им субъективным

или следующим представлению о справедливости, которое разделяют только взрослые.

#### 4. ДЕТИ И САМИ РАДЫ, КОГДА ИХ НАКАЗЫВАЮТ!

Четвертый миф очень психологичен:

наказание избавляет от чувства вины.

В основе этого старого, но все еще живого мифа лежит представление о том, что посредством последовательных действий в момент напряжения можно вернуть провинившемуся ребенку спокойствие и избавить его от чувства вины.

Этот миф восходит к классическим теориями психоанализа о негативной терапевтической реакции. Вот что писал по этому поводу Зигмунд Фрейд:

“ Есть лица, очень странно ведущие себя во время аналитической работы. Если им дают надежду и высказывают удовлетворение успехом лечения, они кажутся недовольными и регулярно ухудшают свое состояние. [...] Нет сомнения, что что-то в них противится выздоровлению, что его приближения боятся так, как боятся опасности. Говорят, что у таких лиц преобладает не воля к выздоровлению, а потребность болезни. [...] В конце концов мы приходим к убеждению, что корень надо искать, так сказать, в “моральном” факторе — в чувстве вины, которое находит удовлетворение в болезни и не хочет отрешиться от наказания в виде страданий\*.”

Таким образом, четвертый миф гласит, что наказание снимает напряжение, избавляет детей от негативного восприятия, вызывающего у них глубокое чувство вины.

Согласно этому мифу, дети и подростки, осознав, что поступили неправильно, нуждаются во вмешательстве взрослого, который накажет их и таким образом расставит все по местам,

избавив их от чувства вины за причиненное родителям беспокойство.

---

\* Пер. Л. Голлербах.

Возможно, эта теория и работала когда-то давно, в глубоко авторитарные времена. Сегодня же, к счастью, дети свободны от этих пережитков прошлого и едва ли нуждаются в том, чтобы кто-либо помогал им снимать напряжение подобным образом.

В своей известной книге «Нет», помогающие расти» Аша Филлипс пишет:

“ Я убеждена, что иногда шлепок лучше помогает предотвратить конфликты или избежать излишнего накала страстей, чем долгая нотация. ”

Мне кажется, что эта мысль вытекает из идеи о том, что в некоторых случаях наказания помогают ребенку сбросить чрезмерное напряжение и осознать свою неправоту.

По моему мнению, дети независимо от возраста испытывают недоумение, когда родитель, обычно любящий и готовый помогать, внезапно наказывает их — возможно, поддавшись эмоциям.

Давайте посмотрим, как подросток объясняет позицию своих родителей.

### Сабер, 14 лет

Родители в наказание забирают у меня телефон или приставку, а иногда заставляют помогать по дому. Они считают, что это помогает мне лучше себя вести и быть спокойнее.

Интересно, что Сабер не говорит, действует ли на него этот метод!

## 5. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН!

Согласно пятому мифу, ребенок должен знать, кто в доме хозяин: именно это определяет его отношения с родителями. На самом же деле мы уже знаем, что авторитет — это то, что можно заработать хорошей организацией воспитания, способностью работать над отношениями с ребенком и справляться с эмоциями.

Желание быть хозяином основывается исключительно на стремлении к власти, но

элемент власти и так присутствует в отношениях ребенка и родителя. Не нужно увеличивать его долю при помощи наказаний, нужно просто правильно им пользоваться.

Если девятимесячный ребенок, сидя в стульчике, бросает на пол ложку, совершенно незачем показывать ему, кто в доме хозяин, страшным голосом требуя немедленно прекратить. Ребенок еще слишком мал: для него бросать ложку — это игра, музыка. Кроме того, его развлекает реакция родителей.

Проясним один важный момент:

командовать — не педагогично.

Команды — пережиток прошлого, остаток милитаристской культуры, который, возможно, сегодня преодолен даже в армии. Они являются проявлением архаичной культуры, в которой,

невзирая на всякий здравый смысл, тот, кто главный, командует, а тот, кто находится в подчиненном положении, подчиняется. Раз от этого избавились даже в армии, незачем продолжать применять это в воспитании.

### СИМОНЕ, 9 ЛЕТ

Когда меня наказывают, я расстраиваюсь и плачу. Когда родители не разрешают мне идти на футбольную тренировку, мне кажется, что они меня не уважают. Потом мы миримся, и мне становится смешно.

Дети вроде Симоне совершенно справедливо замечают, что родители и сами не верят в слепое повиновение.

Слезами ребенок заставляет родителя отказаться от наказания. Возможно, родитель и сам изначально не уверен в правильности своей тактики. Поэтому лучше сразу пользоваться другими методами.

## 6. ПУСТЬ БОИТСЯ, ЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО!

Последний миф гласит, что

ребенок, который не боится наказания,  
не будет уважать родителей.

Это тоже очень древняя идея, которая находит отражение в том, что некоторые думают, будто страх чего-то лишиться или оказаться униженным может чему-либо научить ребенка. Эти люди считают, что наказания вызывают сильную эмоциональную

реакцию и поэтому способны исправить нежелательное поведение.

Это — пессимистический взгляд на природу ребенка. Он существует уже очень давно, но современные знания о психофизическом развитии детей и подростков показывают, что он не имеет под собой основы. Неправильно думать, что дети любят ставить родителям палки в колеса, специально не слушаются, провоцируют и капризничают, нарушают правила. Я уверен, что это противоречит и интересам, и природе детей. Они полностью доверяют взрослым, которые берут на себя ответственность заботиться о них.

В этом мифе проявляется культурный импринтинг, заставляющий нас считать, что детско-родительские отношения должны быть сложными. Этот негативный взгляд на вещи мешает увидеть ресурсы и способности ребенка. Он разрушает доверие между родителем и ребенком и не учитывает того, что именно доверие движет ребенком в его общении с родителями.

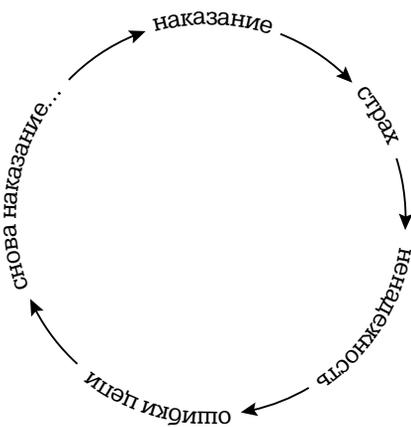
Сегодня уже незачем считать, что ребенок может правильно себя вести только под угрозой наказания. Мне кажется, что здесь очень ценен комментарий Марты.

### Марта, 13 лет

Мои родители никогда меня не наказывали, и я считаю, что наказывать — неправильно. Я думаю, что есть другие способы объяснить ребенку, что он ведет себя плохо.

Это замечательные слова. Тринадцатилетняя девочка уже может со стороны взглянуть на действия родителей. Есть другие способы воспитания. Наказания не нужны. Более того, это порочный круг.

Все еще живущие мифы о наказаниях



Выйти из него только полезно. И детям, и родителям.



## **ВТОРАЯ ЧАСТЬ**

ХОРОШО ВОСПИТЫВАТЬ — ВОЗМОЖНО





## ГЛАВА 6

### **ВОСПИТЫВАТЬ, НЕ ПОПАДАЯ В ЛОВУШКУ ЭМОЦИЙ**

*На окраине одного маленького шведского городка вы увидите очень запущенный сад. А в саду стоит почерневший от времени ветхий дом. Вот в этом-то доме и живет Пеппи Длинныйчулок. Ей исполнилось девять лет, но, представьте себе, живет она там совсем одна. У нее нет ни папы, ни мамы, и, честно говоря, это имеет даже свои преимущества: никто не гонит ее спать как раз в самый разгар игры, и никто не заставляет пить рыбий жир, когда хочется есть конфеты\*.*

А. Линдгрэн. Пеппи Длинныйчулок

### **УЧИТЫВАТЬ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА — СЛОЖНО**

Найти новый эффективный стиль воспитания, который избавит вас от необходимости спорить, показывать свою власть и унижать ребенка, — возможно.

С чего начать?

Прежде всего надо понять, с кем мы имеем дело.

Сегодня в нашем распоряжении огромное количество информации о том, как дети и подростки растут (в том числе с физиологической точки зрения) и осваивают новые знания. В то же время все взрослые сталкиваются с тем, что мир детей и подростков им непонятен.

К сожалению, проще обращать внимание на детские чувства и эмоции, чем на психоэволюционную и когнитивную стороны их развития. Заметить, что двухлетний ребенок впал в ярость, куда проще, чем обратить внимание на связь этой ярости с его

---

\* Пер. Л. Лунгиной.

возрастом. Заметить, что тринадцатилетний подросток боится стать взрослым, проще, чем принять тот факт, что этот страх — неизбежная часть взросления. Из-за этого мы часто воспринимаем эмоции детей вне контекста. Когда двухлетний ребенок ведет себя агрессивно, мы замечаем только поведенческие проявления этой агрессии и не видим, что в этом возрасте ребенку сложно управлять своими эмоциями. Когда тринадцатилетняя девочка пытается разными способами уйти от общения с родителями, мы замечаем только нежелание идти на контакт, не видя, что в этом возрасте подростку необходимо выйти из-под родительского контроля.

Поэтому, прежде чем принимать необдуманные решения и прибегать к наказаниям, стоит задаться вопросом: в чем же заключаются особенности возраста моего ребенка? Какие черты характерны для его стадии развития?

Нельзя упрощать и сваливать все на характер и личные особенности: «У меня сложный ребенок...», «У моей дочери тот еще характер!», «Он... странный. Я даже не думала, что он вырастет таким... нестандартным!»

Само собой, у каждого из нас свои особенности. Все люди разные. И тем не менее природа не предусмотрела огромного разнообразия характерных черт, и многие элементы психического развития одинаковы для всех.

Возьмем для примера игры: все дети испытывают в них потребность и хотят играть. Если ребенок в течение месяца не будет играть, это отразится на его психическом здоровье. Дети могут играть по-разному, но игры необходимы им всем.

Или же рассмотрим потребность в движении: дети ни секунды не сидят на месте, а вместо того чтобы ходить, прыгают и бегают. Подростки и взрослые ведут себя иначе. Взрослый на работе не станет перебегать из одного кабинета в другой, разве что в крайнем случае. Дети же постоянно перебегают из комнаты в комнату, не сидят спокойно за столом, прыгают на диване. Им, особенно в возрасте от двух до семи лет, постоянно необходимо движение, они словно хотят рассекать собой пространство. Выходит, бег — это особый чувственный опыт, восприятие которого меняется во взрослом возрасте. Взрослые обычно спокойны, они могут идти не спеша, в определенном ритме. Все родители знают, что гулять с ребенком — значит постоянно останавливаться, потом догонять его, когда он внезапно меняет направление, контролировать его движения. Задача взрослого — конструктивно взаимодействовать с этими особенностями, чтобы прогулка не превращалась в источник стресса и опасности.

## **ДАЙТЕ СЕБЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ**

Искусство воспитания заключается в том, чтобы справляться с естественными особенностями ребенка, помогая ему постепенно адаптироваться к обществу и осознавать нормы, по которым оно живет. Таким образом ребенок станет самостоятельным и научится жить в социуме. Чем более гибок этот процесс, чем реже он прерывается угрозами, криками и наказаниями, тем в более позитивном ключе воспринимаются правила, а ребенок растет более уверенным в себе. Родителей всегда беспокоит самооценка их ребенка. Если мы научимся понимать, какие умения и особенности характерны для каждой фазы развития,

и не будем слишком подталкивать или тормозить процесс развития, с ней все будет в порядке.

В два года ребенок не может одеваться самостоятельно, но в три уже может начать этому учиться. В год он не может сам чистить зубы, но, если начнет учиться этому в два, вполне возможно, что к трем годам станет неплохо справляться с этой задачей. Двенадцатилетний подросток не может каждый день ложиться в полночь, зато может по вечерам встречаться с друзьями в парке или центре города.

У каждого возраста свои особенности.

Важно не требовать от ребенка того, на что он еще не способен, и не мешать делать то, что он уже может делать.

Помню, как ко мне обратились родители мальчика девяти лет. Он плохо успевал в школе, и учителя жаловались на его поведение: на уроках он мешал и получал много замечаний. Родители сказали, что дома он тоже нервозен, нетерпелив, постоянно взбудоражен и любит спорить. Они были очень встревожены, но не могли привести конкретных примеров плохого поведения. В какой-то момент отец неожиданно сказал: «Послушайте, доктор, наверное, у него начался предподростковый возраст!» Он словно хотел подсказать мне термин, при помощи которого возможно было решить их проблему. Помню, я посмотрел на него с некоторым удивлением и спросил, с чего он это взял. Я объяснил, что девять лет — это все еще детство, особенно у мальчиков, так что в предподростковый возраст их сын войдет не раньше, чем через пару лет.

Не знаю, убедили ли мужчину мои слова, но случай этот я хорошо запомнил, потому что часто вижу родителей, которые

пытаются объяснить свои сложности в общении с ребенком тем, что у него начался подростковый возраст, хотя с нейрофизиологической точки зрения для этого должно пройти еще несколько лет. Эти родители путают специфическое поведение и использование довольно цветистых выражений, что действительно характерно для подросткового возраста, с психоэволюционной реальностью, которая не меняется радикальным образом с каждым поколением.

Бывает, что эти предполагаемые подростки все еще спят в одной постели с родителями, не могут умыться без материнской помощи и не способны сами собраться в школу. Одним словом, в этой сфере царит полное непонимание.

Кармен, мать Джованни почти двух с половиной лет, пишет мне:

Уже год мой ребенок кусается, когда не может сдерживать эмоции (и плохие, и хорошие). Главным образом он кусает меня и мужа, но пару раз укусил бабушку и двоюродного брата. Сначала мы относились к этому спокойно, думали, что эта плохая привычка быстро пройдет. Кроме того, тогда у Джованни было меньше зубов, так что он не мог никому причинить сильную боль. Потом мы начали задумываться, почему он кусается, а бабушки стали давать постоянные советы, как исправить такое поведение. Кроме того, мы все начали волноваться, что будет, если он начнет кусать детей в садике.

Ребенок Кармен ведет себя в полном соответствии со своим возрастом. Вот как это объясняет Альберто Оливеро:



Вплоть до пяти-шести лет ребенку сложно сдерживать свои импульсы: он может испытывать неконтролируемый страх, вопить просто ради

удовольствия, строить рожи, требовать, чтобы ему немедленно дали конфету, капризничать, говорить неприличные слова, главным образом обозначающие телесные функции. Родители нередко думают, что в три-четыре года ребенок уже способен сдерживать свои эмоции и контролировать порывы. Если этого не происходит, они часто теряют терпение и не понимают, что ребенок еще слишком мал, чтобы вести себя разумно, выполнять указания и вести себя спокойно. В этом возрасте ребенок все еще может закатывать истерики, пугающие родителей: швырять вещи, кататься по полу, драться, кусаться и царапаться, биться головой об стену. Когда он успокаивается, взрослые ругают его, пытаются объяснить, что подобное поведение недопустимо, но он слишком расстроен и не слушает.



А вот что пишет Кармен дальше:

Периодически я понимаю, что требую от Джованни, чтобы он почувствовал себя виноватым: я спрашиваю, почему он меня укусил, и мой муж делает то же самое. Более того, иногда муж ведет себя очень неприятным для меня образом. Он демонстрирует покорность судьбе, жалость к себе и неспособность воспитывать: внимательно смотрит на след от укуса, показывает его Джованни, поднимает глаза к потолку и вздыхает. Или же, пока Джованни его кусает, кричит на него страшным голосом и вращает глазами, переигрывая, как в театре: «Джованни, Джованни, да что ты такое творишь!»

Надо сказать, что в последнее время Джованни набрасывается на меня, но не кусает: он прихватывает руку губами, но не кусает, а словно целует. И еще, когда он

наскакивает на меня, я стараюсь не останавливать его сразу, потому что не уверена, что он попытается меня укусить. Мне кажется, неправильно ругать его за что-то, чего он не хотел сделать — по крайней мере, в подобной ситуации.

Мы с мужем стараемся быть внимательными и осознанными родителями, но я вижу, что мы совершили и продолжаем совершать огромное количество ошибок.

В этой связи я приведу очень интересный комментарий международно известного французского психотерапевта Изабель Фильозы. Она пишет:

“ Ребенок есть ребенок, он еще не умеет адекватно выражать свои чувства. Задача родителя — помочь ему научиться пользоваться словами, а не соревноваться с ним в эмоциональном плане. Само собой, эмоции детей важнее эмоций родителей, которые уже в состоянии владеть собой. ”

На самом деле Кармен видит, что Джованни кусается не назло, а потому что не справляется с эмоциями, но у нее не получается принять это и скорректировать поведение ребенка надлежащим образом. Поэтому она относится к этой проблеме серьезнее, чем следует. Кармен не понимает, на какой стадии развития находится ее сын, и не может предпринять правильные шаги, чтобы сдержать его.

Родители легко попадают в ловушку эмоций.

Удивление и недовольство ребенком заставляют их действовать необдуманно.

Необходимо давать себе время понять, что происходит. Надо учитывать возраст ребенка, иначе проблем не избежать: все заканчивается тем, что ребенок получает подзатыльник, а родитель испытывает чувство вины из-за того, что повел себя неправильно.

Послушаем рассказ еще одной женщины.

### Омбретта, мать шестилетнего Мартино

Мартино скоро шесть, он ходит в детский сад. Там никаких проблем нет, а вот дома... Он начинает капризничать с утра, когда надо чистить зубы и одеваться, и продолжает до самого вечера.

Возможно, это я виновата. Когда приходится все повторять по пять, а то и шесть раз, я не выдерживаю и начинаю кричать на него. Мартино постоянно на все говорит «нет!». Не так давно он начал вести себя совершенно дико (например, плюнул в другого ребенка), поэтому я постоянно его наказываю. Я не думаю, что это правильно, но мне приходится это делать, потому что у нас постоянно происходит что-нибудь в этом роде.

В саду Мартино очень независим, а вот дома он все делает медленно, постоянно просит, чтобы ему помогли, даже если прекрасно может справиться сам. Из-за этого возникают большие сложности в моих отношениях с мужем и в отношениях мужа с Мартино.

Как-то раз я пыталась поторопить Мартино, а он ответил: «Мама, имей терпение!»

Главным образом напряжение возникает, когда он не здоровается и не прощается, рассеян за столом, отказывается выполнять задания и постоянно отвлекается. Он обвиняет меня в том, что я заставляю его плакать. Иногда я думаю, что он меня ненавидит.

Когда я пытаюсь в чем-то пойти ему навстречу, он все равно недоволен. Так, если он отказывается делать задания для садика и я говорю, что ладно, не надо их делать, он сразу начинает рыдать и кричит, что хочет делать задания!

Можете что-нибудь мне посоветовать? Я расстроена, ничего не понимаю и чувствую свое полное бессилие. Из-за Марино я чувствую себя плохой матерью.

Когда надо кричать на ребенка? Как с ним разговаривать? Когда наказание может пойти на пользу?

Омбретта жалуется, что ее ребенок все делает медленно. Она не учитывает того, что

дети воспринимают время совсем  
не так, как взрослые.

Ее сын, как и все дети, стремится защищать родителей и пытается помочь ей, призывая к терпению. Но в поведении Омбретты ничего не меняется, ее засасывает в воронку реакций, споров, безрезультатных призывов к хорошему поведению и объяснений, которых шестилетнему ребенку ни за что не понять. И, наконец, последний вопрос: «Когда наказание может пойти на пользу?» В начале книги я писал, что мы должны научиться задавать правильные вопросы. Этот вопрос — неправильный.

Не учитывая возраст ребенка, ведя с ним слишком сложные и непонятные разговоры, вы только сбиваете его с толку. Наказывать за это бессмысленно и неэффективно.

Мартино не понимает, чего от него хотят. Когда родители действуют правильно, поведение детей меняется естественным образом и наказания оказываются не нужны. Наказывать ребенка — контрпродуктивно.

А вот еще один интересный рассказ.

Паола,  
мать полуторагодовалой Маргериты

Моя дочь очень активна и самостоятельна. Она очаровательная девочка, но плохо реагирует, когда я от нее чего-то требую или в чем-то ей отказываю. Сразу скажу, что запрещаю я только то, что опасно или неправильно по отношению к окружающим — взрослым и детям. В остальном я даю Маргерите полную свободу: она может играть, экспериментировать и познавать мир, даже если рискует набить при этом очередную шишку. К сожалению, за столом мне не хватает терпения. Дочка хоть и сидит спокойно, но играет с едой и сбрасывает все на пол. Когда я прошу ее не бросать тарелку и чашку, она начинает делать это нарочно. Она словно бросает мне вызов. Иногда мое терпение заканчивается и я ее ругаю. Само собой, это ничего не меняет, я просто выпускаю эмоции. Я постоянно пытаюсь найти способ воспитывать и вести Маргериту в нужном направлении, проявляя при этом уважение, но все время теряю терпение. Я не боюсь говорить «нет» или настаивать на своем решении, потому что знаю, что делаю это для ее же блага. При этом мне очень страшно взорваться, потому что это, к сожалению, со мной случается. Мне бы очень хотелось этого избегать.

При этом в детском саду с ней нет никаких проблем, воспитатели ее очень хвалят. Как мне стать более терпеливой?

У мамы и дочери идет эмоциональная реакция друг на друга. Паола теряет терпение и кричит на Маргериту. Она не может реагировать на девочку спокойно еще и потому, что боится своих же реакций. Мы в самом сердце ловушки эмоций, когда родителю хочется любой ценой сделать хоть что-то, а выжидать, наблюдать и давать ребенку время кажется ему неправильным. Учитывать возраст и естественную незрелость ребенка он тоже считает неверным. На самом деле именно это и является правильным: нужно сдерживать стремление вмешаться и добиться результатов, обойти эмоциональную ловушку, заставляющую нас требовать от ребенка немедленной реакции на наши требования.

В случае Паолы то, что в детском саду девочка ведет себя хорошо, показывает, что девочка отлично адаптируется в обществе и никаких поводов для беспокойства нет.

## **ПРИНИМАТЬ ПРИРОДУ, ИЗБЕГАТЬ СОВЕРШЕНСТВА**

Многочисленные научные исследования психоэволюционных особенностей детей и взрослых обращают внимание на незрелость детей и подростков. Ошибаться, не справляться с эмоциями, думать и чувствовать не так, как взрослые, делать все в своем темпе — не проступок, а совершенно естественный процесс. Мы должны принять это как факт, чтобы отказаться от стремления стать идеальными родителями и вырастить идеального ребенка. Идти против природы бессмысленно и опасно. Чем больше мы будем знать, чем лучше поддерживать дистанцию и чем меньше драматизировать ситуацию, тем быстрее у нас получится организовать воспитательный процесс.

Альберто Оливеро объясняет это очень доходчиво:

“ Исследования, проведенные на детях и подростках в возрасте от 12 до 20 лет, показывают, что лобная доля мозга, от которой зависит способность планировать и выстраивать свое поведение, управлять эмоциями и не давать неуместных ответов, созревает намного позже других долей. Во многих точках лобной доли мозга подростка плотность серого вещества (нейронов) понижена за счет белого вещества, состоящего из нервных волокон. По сравнению с мозгом двадцатипяти–тридцатилетнего взрослого многие зоны мозговой коры подростка переживают изменения, в ходе которых нервные клетки оказываются «разбавлены» нервными волокнами, обеспечивающими более прочную связь между ними. Эти новые данные подчеркивают важность биологии и показывают, что созревание определенных долей коры головного мозга играет важную роль в умственном, эмоциональном и моральном развитии. [...] В целом доли мозга, отвечающие за чувственное восприятие (слух, зрение и так далее) и двигательную активность, развиваются быстрее долей, отвечающих за когнитивные функции (например, фронтальной и префронтальной). Это проливает свет на разные этапы созревания ребенка и прохождение им стадий развития: сначала он только учится воспринимать реальность, а потом может представлять ее все более детально и абстрактно. ”

Дети и подростки не ошибаются. Они нуждаются в том, чтобы узнавать новое и учиться жить.

Они ничего не делают назло, их незачем наказывать. Им просто не хватает знаний.

Вот любопытное свидетельство подростка, который считает свою мать глупой. Он чувствует, что она не понимает его возрастных особенностей.

Карло, 13 лет

Мы с мамой часто ссоримся и грубим друг другу. Она глупая. Когда я пытаюсь объяснить ей свое мнение, она как будто отключается. Мне все приходится повторять по много раз, как будто ей 90 и она глухая. Когда я хочу делать то, что мне нравится, она обращается со мной как с шестилетним. Зато когда что-то нужно ей, она требует, чтобы я вел себя как взрослый. Родители считают, что я уже должен справляться с определенными вещами, заставляют меня их делать и злятся, если у меня не получается. Лучше бы они не сидели на диване, а постарались сначала все объяснить.

Теперь начнем работу. Пройдите тест, чтобы лучше понять, с чего вам следует начать.

## ТЕСТ

### ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ?\*

#### ДЕТСТВО

1. Шестилетний Марко без спроса берет игрушку своей трехлетней сестры, которая гостит у бабушки, и случайно ломает ее.  
Как вы поступите?  
 А Установите определенное правило относительно игрушек.  
 В Накажете ребенка, чтобы больше так не делал.  
 С Объясните ему, что нельзя ломать чужие игрушки.
  
2. Четырехлетний Мауро достал из ящика стола ножницы и разрезал свежую газету.  
Как вы поступите?  
 А Накажете, оставив на неделю без телевизора.  
 В Объясните, что нельзя резать газеты.  
 С Будете убирать газеты туда, откуда ребенок их не достанет.
  
3. Девятилетняя Соня тайком берет мамину помаду и красится ей в школе.  
Как вы поступите?  
 А Переведете ее в другую школу и на месяц лишите прогулок.  
 В Поговорите с ней о том, что такое женственность, и о том, как надо себя вести.  
 С Будете убирать косметику туда, откуда девочка ее не достанет.

---

\* Это не научный тест. Его задача — помочь вам лучше узнать себя.

## **ПОДРОСТКОВЫЙ И ПРЕДПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ**

1. Двенадцатилетний Джорджо странно себя ведет. Вы обнаруживаете, что он смотрит порно на своем смартфоне.

Как вы поступите?

- А Подробно и серьезно поговорите с ним о сексуальности.
- В Отберете у него смартфон и на месяц лишите прогулок.
- С Установите определенные правила относительно использования смартфона.

2. Ваша дочь, которой только что исполнилось четырнадцать, поехала на машине в бассейн с восемнадцатилетним парнем. Вам она об этом не сказала.

Как вы поступите?

- А Напомните ей, что в подобных ситуациях надо спрашивать разрешения у родителей.
- В Рассердитесь и на неделю запрете ее дома.
- С Объясните, что очень опасно ездить с человеком, который только что получил права.

3. Пятнадцатилетний Самуэль возвращается домой на час позже, чем вы договаривались, и отказывается объяснять, где он был.

Как вы поступите?

- А Скажете, что о времени возвращения вы договаривались заранее и в следующий раз он должен будет его соблюдать.
- В Скажете, что больше ему не доверяете, отправите в постель и на неделю лишите прогулок.
- С Много раз повторите, что родителям надо слушать и уважать.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Детство 1	Детство 2	Детство 3
А 2	А 0	А 0
В 0	В 1	В 1
С 1	С 2	С 2

Подростковый и предподростковый возраст 1	Подростковый и предподростковый возраст 2	Подростковый и предподростковый возраст 3
А 1	А 2	А 2
В 0	В 0	В 0
С 2	С 1	С 1

- 0–2 балла:** Вам предстоит много работы! Не отчаивайтесь и внимательно читайте следующие главы.
- 3–7 баллов:** Вам есть к чему стремиться. Вы все еще попадаете в эмоциональные ловушки.
- 8–9 баллов:** Вы на правильном пути. Не сдавайтесь!
- 10–12 баллов:** Отлично! Вы понимаете возрастные потребности и особенности вашего ребенка. Чтение этой книги поможет вам стать еще увереннее в своих силах.

## ГЛАВА 7

### **ДЕТСКОЕ МЫШЛЕНИЕ: КОНКРЕТНОЕ, МАГИЧЕСКОЕ, МОТОРНОЕ**

*В детстве, прежде чем заснуть, я представлял, что рано или поздно найду волшебное яйцо, и тогда все мои мечты сбудутся. Мне кто-то рассказал, что волшебные яйца появляются возле цветов гвоздики, если смотреть на них во время захода солнца. В тот самый момент. Я мечтал, что, как только погаснет последний луч, я начну искать яйцо в листве и найду его — крошечное, как пылинка, гладкое и белое. Я с величайшей осторожностью положу его себе под подушку, и все мои мечты сбудутся. Волшебное яйцо не стареет и помогает тебе всю жизнь, а может, даже дольше.*

С. Агости. Бутон гвоздики

### **ДЕТСКАЯ НЕЗРЕЛОСТЬ — ОГРОМНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО**

Что должны знать родители, чтобы правильно организовать воспитательный процесс и не прибегать к бесполезным наказаниям? Прежде всего надо понимать, что на самом деле детская незрелость — это огромное преимущество.

Ученые убедительно доказали, что мы отличаемся от других приматов тем, что наш мозг очень долго остается пластичным, то есть способным меняться при получении новых знаний. Это продолжается первые двадцать пять лет жизни. Кроме того, человек отличается от прочих млекопитающих длительностью беременности. Человеческая беременность очень коротка по сравнению с другими нашими «родственниками» (ее длительность должна была бы составлять не девять, а от восемнадцати до двадцати одного месяца). В то же время человеческие детеныши рождаются совершенно не приспособленными к жизни и куда менее развитыми, чем детеныши других

млекопитающих. Долгие десятилетия эволюционисты ломали головы, пытаясь понять, почему наше развитие пошло именно по этому пути. Классические теории усматривали связь между прямохождением и более короткой продолжительностью беременности, утверждая, что из-за прямохождения роды и беременность начали проходить сложнее. Длительное вынашивание плода вызвало бы у женщин расхождение костей таза, несовместимое с прямохождением и крайне неудобное с эволюционной точки зрения. Тем не менее новейшие исследования показывают, что человеческая беременность менее длительна из-за особенностей развития мозга: более короткий срок вынашивания обусловлен необходимостью дать ребенку больше возможностей получить необходимые навыки. Рождаясь раньше, он может научиться большему. Кроме того, мозг ребенка потребляет такое большое количество энергии, что на определенной стадии это вступает в конфликт с материнским обменом веществ.

Другие исследования тоже подтверждают, что человеческий организм развивается медленнее, чем у других млекопитающих, из-за того что на развитие мозга человека уходит огромное количество энергии. Мозг дошкольника даже в состоянии отдыха сжигает больше калорий, чем тело. У приматов все по-другому. Антрополог Кристофер Кузава объясняет: «Детям нужно многому учиться, а чтобы узнавать новое, необходим сложно устроенный мозг, требующий большого количества энергии. В возрасте четырех лет наступает пик потребления мозгом энергии: на его развитие уходит около 66% всей энергии организма. В это же время телесное развитие замедляется и идет минимальными темпами. [...]

Таким образом, результаты исследований показывают, что эволюция предусмотрела паузу в росте человеческих детенышей, чтобы высвободить ресурсы, необходимые для развития мозга и обретения новых знаний».

Первое, что родители должны знать, — это то, что особенности детского мозга очень выигрышны с эволюционной точки зрения:

у детей уходит много энергии на усвоение новых знаний, потому что их мозг менее развит, чем у взрослых. Но именно это позволяет им узнавать больше. Гибкость — это преимущество.

Человеческий мозг достигает максимума своих возможностей примерно к двадцати пяти годам. После этого усваивать новое становится сложнее. Поэтому не нужно пытаться ускорить развитие.

Мы оберегаем новорожденных, даем им время и ведем себя терпеливо, потому что видим, насколько они хрупки и неспособны взаимодействовать с окружающим миром. Но и к детям и подросткам не нужно быть слишком требовательными. Надо просто понять их способность к познанию и использовать ее. Мы теряем терпение, когда все приходится повторять по несколько раз, и не понимаем, почему у них не сразу все получается. Сколько раз я слышал от отчаявшихся родителей и учителей: «Я все объяснила тысячу раз тысячей разных способов. Он просто не хочет понять!»

Не может, а не не хочет. Ребенку нужно время, возможно, другой подход и менее эмоциональные и более подготовленные взрослые.

Довольно сложно выделить основные особенности детского мышления. Тем не менее вот три базовые характеристики, которые родители должны учитывать, чтобы правильно воспитывать ребенка:

- мышление ребенка **практическое и конкретное**, а не абстрактное;
- детям свойственно **магическое** мышление, подпитывающееся из других источников, чем мышление взрослых;
- мышление ребенка **моторно**, поэтому он нуждается в движении.

Подробнее познакомившись с этими характеристиками, вы сможете лучше понять мир ребенка и сможете эффективнее его воспитывать.

## **МЫШЛЕНИЕ: КОНКРЕТНОЕ, НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ, ОПЕРАТИВНОЕ**

Как мы знаем, в течение нескольких первых лет жизни ребенок познает мир на ощупь. Тактильная чувствительность в этот период очень важна.

За руки отвечает самая значимая в течение первых нескольких лет жизни зона мозга.

Очень важно разрешать ребенку трогать предметы, стимулировать его моторику и предоставлять ему в этом достаточное количество свободы.

Могу только представить себе «счастье» родителей: насущная потребность детей все трогать плохо сочетается с потребностью взрослых в порядке и их требованиями к безопасности ребенка. Дети, посещающие ясли и детский сад, имеют больше возможностей изучать мир на ощупь и задействовать свою моторику, потому что там помещения приспособлены к их потребностям, а запретов меньше. В этих обстоятельствах мозг растет и развивается более интенсивно.

Детское мышление конкретно. Отсюда — повышенная рассеянность: способность детей концентрироваться очень ограничена. Вот что пишет об этом Оливерро:

“ Ребенок не может долго концентрироваться на чем-то одном: так, в шесть-семь лет он может быть сосредоточен в течение пятнадцати минут, а в пятнадцать-шестнадцать — уже в течение тридцати пяти — сорока минут. ”

Родители должны учитывать, что дети воспринимают время не абстрактно, а с точки зрения своего восприятия и занятий.

Дети живут здесь и сейчас, непосредственно в тот момент, когда удовлетворяются их потребности.

Мы не должны злиться на то, что наши пять минут длятся для них от одной до десяти, в зависимости от того, скучно им

или интересно. Лучше выдвигать понятные и четкие требования и давать такие же пояснения. Время надо планировать как можно более гибко.

Конкретность мышления детей проявляется в том, как они играют.

Игра — материя жизни ребенка. Опыт  
игры — это главное, что дает нам детство.

Любая игра — это важный психозволюционный процесс. Это может быть спортивная игра, характерная для семи-девятилетнего возраста, ролевая игра — куклы или машинки, так увлекающие детей от трех до пяти лет, непрерывное переключивание предметов с места на место, которым развлекаются дети ближе к двум годам, засовывание в рот всего подряд, как это делают новорожденные, постоянное переливание воды из одной чашки в другую, которое так нравится детям на втором-третьем году жизни, настольные игры, которые любят подростки. Детские игры — это целая вселенная. Единственная их цель — чувственное познание мира и развлечение. Дети открывают новое, поражаются, испытывают любопытство, получают новый опыт. Благодаря гибкости сознания они умеют удивляться, и эта их способность впечатляет и трогает нас, взрослых. Цветочек, игра слов, любой новый предмет — все, что взрослому кажется очевидным, для ребенка превращается во что-то новое и невероятное. Это помогает детям учиться, воспринимать новое и расти.

Дети мыслят конкретными образами, им свойственно уделять больше внимания сенсорной, а не абстрактной информации, то есть конкретным, видимым и осязаемым предметам, которые можно подержать в руках. Переход от конкретного мышления к абстрактному, позволяющему работать с концептами

и идеями, выстраивать их, программировать и формулировать, происходит постепенно.

Поэтому

нравственные принципы детей  
совсем не такие, как наши.

Нравственные принципы большинства взрослых позволяют им осознавать свою ответственность и принимать решения с учетом не только своих непосредственных нужд и личных потребностей. Нравственные принципы взрослых «высоки» по определению, они учитывают потребности не только свои, но и окружающих.

С детьми все иначе. К девяти-десяти годам их действия строятся на более широкой базе, но до этого возраста все по-другому. Доказательство этому — диснеевские фильмы. Они заслужили длительное международное признание благодаря тому, что в них учитывается дихотомичность детского мышления (черное/белое, правильно/неправильно). В диснеевских фильмах зло никогда не побеждает.

Детское представление о справедливости  
непосредственно и связано  
с конкретными потребностями.

Если мне нравится игрушка друга, я попытаюсь ее отнять; если мне нравится моя игрушка, я не стану ни с кем ей делиться; добро побеждает, а зло должно быть наказано. Детское представление о том, что правильно, очень ограничено. Именно поэтому попытки взрослых найти виновного и наказать его (особенно когда речь идет о *детских ссорах*) совершенно бессмысленны

и не приводят ни к каким результатам. А вот метод «Ссориться правильно», который я разработал в рамках исследовательской работы в Психопедагогическом центре, оказывается очень эффективен. Он предлагает детям «на равных» рассказать другу другу свою версию происшедшего. В рамках этого метода не приходится выяснять, кто виноват, а кто нет: эти понятия не имеют отношения к детскому опыту, это «взрослые» категории, которые нельзя приложить к детским ссорам. Конкретность и непосредственность детского опыта делают эту попытку совершенно бессмысленной. Мой метод помогает сбросить напряжение, узнать разные точки зрения и после этого вернуться к совместной игре.

Еще один типично детский способ самовыражения — *вранье*. Не забывайте, детская способность осознавать правду очень ограничена, поэтому,

слушая ребенка, надо всегда понимать, что он говорит не о том, как все было на самом деле, а о своей версии происшедшего.

Требовать от ребенка, чтобы он рассказал, как все было на самом деле, бессмысленно и непродуктивно. Говоря о второй особенности детского мышления, мы увидим, что ребенок реконструирует реальность, основываясь на своем личном восприятии.

Свидетельства нескольких детей иллюстрируют оперативность детского мышления и его связь с чувствами.

### Матильде, 8 лет

Когда я плачу без причины, родители отправляют меня к себе в комнату. Однажды я не смогла начертить циркулем круг, разозлилась и заплакала. Мама на меня накричала

и заставила уйти к себе. У нас так часто бывает, и я хотела бы поговорить об этом с родителями.

Мама наказывает меня чаще, чем папа, потому что он все время на работе.

Когда мама кричит, чтобы я шла к себе в комнату, я чувствую себя униженной.

Как-то раз у меня никак не получалось ровно провести поля в тетради по природоведению, и я расплакалась. Мама отправила меня в комнату, потому что ей надоело, что я постоянно плачу.

Матильде еще маленькая, и ее эмоции очень сильны. Ее мама, похоже, хочет себе другую дочку, которая сможет себя контролировать. Ей сложно принять девочку такой, какая она есть. Девочка не критикует мать, но очень удивляется, что ее не понимают.

### Паоло, 7 лет

Когда мы пошли с мамой в магазин покупать ей свитер, мне было очень скучно. Пока она его мерила и стояла в очереди, я постоянно ныл и жаловался.

Мама меня отругала и сказала, что, когда мы покупаем что-нибудь мне, я не ною, так что и сейчас должен потерпеть.

Я попросил у нее прощения, но мне все равно было скучно.

Дети воспринимают время не так, как взрослые. Паоло в магазине сложно, он хочет играть, двигаться и все трогать. Просьба матери правомерна, но сложно выполняема. В конце концов Паоло подстраивается под требования матери, но мысли его витают где-то далеко.

## Сабрина, 8 лет

Однажды я вдруг очень проголодалась, но мама с папой сказали, что мы только что пообедали, и не разрешили мне поесть.

Вскоре они ушли к себе, а я тихонько прокралась на кухню, нашла пакет с булочками и съела одну.

Родители об этом узнали и запретили мне целую неделю смотреть телевизор, играть на компьютере и встречаться с друзьями.

Сабрина не понимает, что родители в любом случае ее поймут. Пока ее «проступок» не замечен, она уверена, что о нем никто не узнает. Это — характерное отличие детского мышления, оперативного и непосредственного, от мышления взрослых.

По этим рассказам очень хорошо видно, насколько конкретно детское мышление. Простые и непосредственные, дети удивляются, когда родители требуют от них поведения, не соответствующего их возрасту.

## МАГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Раньше магическое мышление, тягу детей считать все предметы одушевленными переоценивали. Сегодня же о нем по большей части забыли и перестали учитывать в воспитании. Кто-то считает, что магическое мышление оказалось вытеснено современным обществом, построенным на образах: телевизоре, планшете, смартфоне и рекламе. Кажется, в наши дни детскому воображению не нужна самостоятельность: мы думаем, что оно постоянно подпитывается, а то и полностью удовлетворяется реальностью, которая столь насыщена, что удушает и подавляет.

Отчасти это действительно так. Наиболее яркий пример — воображаемый друг. Тридцать лет назад психолог Тильде Джани Галлино, занимающаяся психологией детства, провела исследование, показавшее, что для детей очень важно присутствие воображаемого друга, вымышленного персонажа, с которым можно свободно взаимодействовать, сбрасывая напряжение или представляя ситуации, невозможные в реальности.

Недавние исследования показали, что в наше время воображаемый друг есть у куда меньшего количества детей: раньше он был у 60–70% детей семи-восьми лет, сегодня — лишь у 10–20%.

В своей практике я все реже встречаюсь с родителями, которые рассказывают, что у их ребенка есть воображаемый друг.

Более того, некоторые родители считают детские фантазии признаками задержки умственного развития. Они изо всех сил стараются, чтобы ребенок как можно скорее перестал верить в Деда Мороза.

Помню одного папу, который с гордостью заявил: «Моему сыну семь лет. Он делает вид, что верит в Деда Мороза, но я-то знаю, что он умный мальчик и на самом деле понимает, что никакого Деда Мороза нет».

Родители продолжают видеть детей не такими, какие они есть. Возможно, современные дети и не такие «наивные», как тридцать лет назад, но я готов спорить: природа не могла всего лишь за одно поколение полностью избавить нас от того, что называлось раньше и называется сейчас Вселенной детского воображения. Как бы мы ни были окружены технологиями, видеоиграми и экранами, детское мышление остается магическим.

Вот, например, рассказ Карлы, учительницы первого класса:

В понедельник одна моя ученица пришла в школу с загипсованным пальцем. Я спросила, что случилось, и она рассказала историю во всех подробностях: они с папой катались на велосипеде, она упала и вывихнула палец. Мама отвезла ее к врачу, где ей наложили гипс, хотя перелома и нет. Потом начался урок, и я спросила детей: «Вы видите, что случилось с Анной? Анна, расскажи ребятам, почему у тебя палец в гипсе». Девочка рассказала им ту же историю. Все слушали, затаив дыхание. А потом я говорила с коллегой, и она рассказала, что за два дня до этого повела класс на послеобеденную прогулку, Анну толкнул старший ребенок, она упала и поранила палец.

Впрочем, подобные истории есть у большинства родителей. Сильвия, мать Ясмин, была потрясена таким происшествием:

У нас было собрание, выбирали членов родительского комитета. После я осталась поболтать с другими мамами, и одна из них меня спросила: «Так куда же вы переезжаете?» Я сначала вообще не поняла, о чем речь, подумала, что она шутит. А потом оказалось, что Ясмин сказала одной девочке из класса, что не сможет прийти к ней на день рождения, потому что мы переезжаем. Придется спросить у дочери, куда же мы все-таки переезжаем, чтобы в следующий раз хоть знать, что отвечать...

Возможно, Ясмин просто не хотела идти на праздник и нашла самое подходящее решение, избавившее ее от необходимости отказывать подруге. Она не наврала, а просто придумала, как выйти из сложной ситуации. Неправильно ругать

детей за «вранье»: очень часто речь идет не о преднамеренном обмане, как кажется взрослым, а о магическом мышлении в действии, то есть о склонности детского разума трансформировать реальность. Легко считать ребенка врунишкой, но все же не стоит оценивать детское поведение в таких осуждающих терминах.

Правда — понятие, неприменимое к миру детей.

Можно привести бесконечное количество примеров детского магического мышления: бабушке предлагают съесть что-нибудь из множества невероятных блюд, приготовленных в кукольной посуде (бабушка при этом должна выбирать очень тщательно и проявлять энтузиазм); родитель слышит, как ребенок, играющий в комнате один, погружен в воображаемый диалог, который не придумали бы даже самые известные сценаристы.

В чем же заключается магическое мышление? Все как в «Гарри Поттере»: по словам психологов А. Фонци и Э. Негро Санчиприано, магия — прямой продукт детского реализма, вера ребенка в то, что он повелевает предметами. В детстве без магического мышления не обойтись: оно представляет собой удивительный когнитивный механизм, помогающий жить в слишком разнообразном, большом и непонятном мире.

Это не фальсификация реальности, а способ принимать ее, трансформируя в соответствии с особенностями этой стадии развития. Дети чувствуют отчаяние и бессилие от того, что они такие маленькие, а мир очень большой:

заклинаниями они прогоняют страх темноты; игрой в дочки-матери помогают себе справиться с рождением младшего брата и связанными с ним эмоциями; не могут заснуть без любимой игрушки. Все эти «магические» действия помогают справиться со сложными эмоциями и легче адаптироваться к жизни.

Магическое мышление не покидает нас и во взрослом возрасте. Одно из его проявлений — суеверия, то есть вера, например, в то, что если черный кот перейдет вам дорогу, то это принесет несчастье, или в то, что какой-то ритуал, одежда или предмет могут помочь справиться со сложностями или исполнить ваше желание.

Магическое мышление начинает развиваться на втором году жизни и постепенно сходит на нет после шести лет. Но оно никогда не исчезает полностью: даже если ребенок уже может заснуть без любимого игрушечного динозавра (как это бывает на пике развития магического мышления), пока он играет в куклы и другие игрушки, его представления о мире основаны на воображаемых связях вещей друг с другом. Когда ребенок играет, представляя, что он кто-то другой, или разыгрывает какие-то сценки, это необязательно ролевые игры или театральные представления. Часто это бывают самые настоящие магические игры.

Вот что пишет Марта Версилья, специалист по детскому развитию, в своем педагогическом дневнике:

В одном из первых классов двадцать шесть учеников, и только четверо из них — итальянцы. В этом классе я занимаюсь с двумя детьми. Мы знали, что у мамы одного мальчика из Эквадора скоро должны родиться близнецы. На прошлой неделе я вошла в класс и увидела, что на двери

висят два голубых банта: значит, Серхио и Эммануэль уже родились. Другие учителя тоже сказали мне, что у Даниэля родились братья. А на этой неделе я вошла в класс и увидела, что учительница снимает банты с двери. Она сказала: «Представляете, он все выдумал! Близнецы еще не родились, мы вчера видели его маму, она так и ходит с огромным животом! Он даже имена им выдумал. Родители совершенно не собираются их так называть... Рассказывал, что один все время плачет, а другой спит... Ничего себе история!»

Поражает способность Даниэля вовлечь всю школу в магическое действие, призванное помочь ему подготовиться к появлению братьев, которое его очевидным образом пугает. Так он пытается держать под контролем опыт, сложный даже для взрослого, владеющего совсем другими знаниями и умениями, а не только для шестилетнего ребенка.

Было бы очень неправильно наказывать Даниэля за вранье. Напротив, надо признать, что он сделал огромное усилие, чтобы задействовать все свои ресурсы и возможности. Мальчика нужно поддержать в непростой для него ситуации.

А вот что рассказывает Кьяра, мама десятилетней Аличе:

На свой десятый день рождения Аличе пригласила семерых одноклассников.

Они сразу же ушли в комнату, достали коробку с карнавальными костюмами и начали готовиться к спектаклю. После ужина дети предложили взрослым купить

воображаемые билеты и сесть на диван, чтобы смотреть представление.

Они начали показывать фокусы. Фокусник и его помощница в платье принцессы по очереди прятали детей за занавесом. Они произносили заклинания, а потом трясли занавес. Ребенок выбирался из-за него, не слишком стараясь остаться незамеченным, и прятался за креслом. Вот такое волшебство: человек скрылся за занавесом и исчез!

Было очень смешно. Думаю, дети понимали, что мы видим их хитрость, и хлопаем, и смотрим, только чтобы подыграть им. Но еще мне кажется, что они при этом верили, будто стоят на настоящей сцене и их номера — неправдоподобная акробатика, неуклюжие танцы и «фокусы» — по-настоящему поражают воображение зрителей.

Плач тоже может использоваться как маленькое волшебство: плачущий ребенок что-то получает и укрепляет свою веру в окружающий мир.

### Микеле, 9 лет

Родители почти никогда меня не наказывают, потому что, когда мы с братом ссоримся, я начинаю плакать первым и говорю, что это он виноват. Поэтому родители ругают и наказывают его.

Невероятно, насколько ловко Микеле удается управлять родителями и не становиться жертвой их наказаний. Он понял, как все работает, и «магическим», если не сказать «стратегическим», образом ведет себя соответственно. Ему уже почти десять лет, а это значит, что он уже может применять на практике то, чему его научило магическое мышление.

Знаменитое «нет!», заставляющее страдать родителей по всему свету, на самом деле тоже является наивной попыткой уменьшить долю присутствия взрослых, которые постоянно командуют детьми.

Считать это «нет!» простым упрямством, непослушанием и отказом следовать указаниям взрослых — значит не учитывать научные сведения о том, как устроено мышление ребенка. На самом деле «нет!» — это простой и действенный способ прожить детство.

Что же делать с этим особым восприятием реальности? Как помочь ребенку вырасти? Приведу пример.

Ребенок трех лет несколько дней болел и теперь хочет померить температуру игрушечному коту. Он настойчиво требует, чтобы ему дали градусник, а мама, само собой, отказывается. Действительно, опасно давать маленькому ребенку старый ртутный градусник. Ребенок убежден, что, измерив температуру коту, как измеряли ее ему, он сможет понять всю тревогу и беспокойство, которыми был окружен во время болезни. Это — способ осознать свою болезнь. Родитель может не выдержать и сказать: «Все, хватит! Градусник не игрушка, это опасно. Прекрати, а то накажу!» В этом случае возникает ненужное напряжение: на самом деле ребенок лишь просит у родителя принять его магическое мышление.

Как же должен повести себя взрослый? Вместо того чтобы отказывать ребенку в игре, мама может предложить альтернативу. Например, она может предложить сама померить температуру коту. Ребенок увидит, что родитель следует его логике, и наверняка согласится: в конце концов, операция, которую он хочет произвести, исключительно магическая.

Важно, чтобы родители научились смотреть на вещи глазами ребенка и были готовы в разумных пределах фантазировать и представлять что-либо вместе с ним.

Лучше пойти ребенку навстречу и кормить пищей игрушечного льва, чем посадить его на два часа перед телевизором, дать поиграть в приставку или придумать какое-нибудь еще пассивное занятие, когда он может быть только зрителем.

Магическое мышление требует, чтобы ребенок был активным и сам придумывал свою историю. Именно поэтому неправильно спорить с ним или не учитывать его мнение.

В противном случае мы рискуем лишить ребенка воображения, которое всегда умели поддерживать известные педагоги.

Моему внуку Риккардо скоро исполнится три года. У него есть свое волшебное заклинание: «Я большой!» Риккардо часто его повторяет, для него это что-то вроде «Сезам откройся!», при помощи которого он может справиться с тем, что чувствует себя карликом в мире великанов.

Дети, которым дают возможность прожить это фантастическое измерение без постоянных одергиваний, упреков и наказаний, чувствуют более глубокую и созидательную связь со своими ресурсами, большему учатся и чувствуют себя более счастливыми.

## МОТОРНОЕ МЫШЛЕНИЕ

В отличие от мышления взрослого, мышление ребенка моторно. Родители, учителя и прочие взрослые хотят, чтобы дети сидели спокойно, были сосредоточены, не бегали, не дергались, не мешали друг другу и не хватали все подряд.

Это требование совершенно правомерно. Взрослому необходимо в определенной мере контролировать детское поведение, но, применяя неправильный подход, он рискует вырастить по-настоящему неуправляемого ребенка.

Давайте сразу развеем некоторые заблуждения:

трехлетний ребенок не может три  
часа просидеть в ресторане.

Нельзя заставить первоклассника сидеть на перемене в классе из-за того, что школа маленькая или он плохо себя вел. Нельзя брать с собой в супермаркет пятилетнего ребенка и требовать, чтобы он не трогал продукты на полках. Нельзя дать ребенкуку семи лет мяч и не разрешить в него играть.

Это — самые простые примеры того, насколько отличаются потребности ребенка от потребностей взрослого. Поведением ребенка управляет его потребность в постоянном движении, которой у взрослых, к счастью, уже нет, или же они в состоянии ее контролировать.

Нейроны, отвечающие за движение, в детском возрасте развиты еще не полностью. Вот что пишет по этому поводу Альберто Оливеро:



Многие виды нашей двигательной активности называются процедурной памятью. Эта

память делится на несколько категорий (например, память о том, как держать равновесие, память о том, как завязывать шнурки). Процедурная память очень важна, от нее зависит способность нашего тела выполнить то или иное действие. Она касается тех вещей, которым все мы учимся, но сами не помним когда. Надо учитывать, что некоторые элементы телесной памяти переходят в разряд автоматических с определенными преимуществами, а иногда с недостатками. Разница между ребенком и взрослым заключается еще и в том, что процедурная память, к примеру, позволяет взрослому соразмерять свою силу, в то время как ребенку только предстоит этому научиться.



У детской подвижности есть, конечно же, свои недостатки. За столом они видны всем: это опрокинутые чашки, крошки по всей кухне и так далее. Не нужно думать, что с ребенком что-то не так или у него какое-то нарушение развития. Почти всегда речь идет о естественной незрелости моторики, из-за которой дети бывают неаккуратны.

Нужно ли за это наказывать или  
лучше признать, что для того, чтобы  
чему-то научиться, нужно время?

Вспомним тему самостоятельного одевания, этот вечный источник напряжения — особенно по утрам. Совершенно ясно, что в первые три года жизни ребенок не может полностью одеться самостоятельно, но на четвертом году он уже начинает лучше координировать свои движения. Как вести себя,

пока ребенок только учится одеваться сам? Большинство родителей боятся опоздать и сами одевают ребенка. В результате они получают сына или дочь, которые в шесть лет все еще не умеют надевать носки и завязывать шнурки. Возможно, лучше подождать и позволить ребенку одеваться в удобном для него темпе, учась на своих ошибках: да, он будет делать один шаг вперед и два назад, но никогда не забудет того, чему научился. То же касается и контроля за мочевым пузырем: в четыре-пять лет ребенок еще может писаться от переизбытка эмоций, это в порядке вещей, и здесь нет повода для окриков и наказаний.

### Мирко, 8 лет

Как-то раз я решил провести очередной эксперимент. Пошел в ванную, взял гель для душа, шампунь и мыло. Потом я вернулся в гостиную, взял краски и все смешал. То, что получилось, я перелил в пузырек и закрыл. Но эксперимент в результате не удался. Я сидел на диване и случайно вылил содержимое пузырька на него. Пришла мама, все увидела и накричала на меня.

Мирко рассказывает о том, что дети очень любят делать, — об экспериментах, волшебных зельях и смешивании самых разных субстанций с целью изобрести что-то новое. Само собой, восьмилетний экспериментатор, скорее всего, что-нибудь испортит. Но родитель должен задуматься: что лучше — чтобы ребенок провел опыт или нет?

Спокойно поразмыслив, мы поймем, что ребенок любопытен, активен, хочет изобретать, у него очень живой ум. Проблема в том, что, увидев результаты «пачкающего» эксперимента на диване, мы неизбежно попадаем в ловушку эмоций.

Как установить границы, которые будут учитывать потребность ребенка в движении и позволят ему испытать все волшебство этого возраста? Как организовывать, а не ругать, запрещать и наказывать?

Еще одна ситуация, в которой непосредственные моторные характеристики проявляются очень ярко, — это детские ссоры.

Я до сих пор встречаюсь с огромным количеством взрослых, которые прочли книгу «Ссориться полезно» и начали применять мой метод, разрешая конфликты между ровесниками, но все равно жалуются на то, что детские драки совершенно неизбежны.

Нельзя ждать от детей младше семи лет, что они смогут естественным образом и без особых усилий справляться с конфликтами, прибегая лишь к словам. В отношениях между детьми телесное измерение очень важно. Если ребенок слишком часто пользуется кулаками, его нужно контролировать, но не обвинять. Надо внимательно взглянуть на ситуацию, понять, что происходит на самом деле, и выбрать правильную тактику.

Очень важно, чтобы на школьных переменах у ребенка была возможность двигаться. Более того, многочисленные исследования показали, что физическая активность повышает способность к усвоению знаний. У детей всегда и везде должна быть возможность бегать и свободно двигаться. Это — их базовая потребность, возрастная особенность, в которой проявляется невероятное количество энергии, направленной на осознание способностей своего тела, которые не раскроются никаким другим образом.

В современном мире слишком много экранов, которые задействуют зоны мозга, связанные с получением удовольствия.

Современные дети буквально находятся у них в заложниках: они двигаются куда меньше своих предшественников. Это не идет им на пользу: все чаще встречаются проблемы с обменом веществ, нарушения двигательных функций и сложности с усвоением новой информации.

Когда мне исполнилось пятьдесят, врачи посоветовали мне ходить в быстром темпе хотя бы полчаса в день. Я не могу не задуматься, понимают ли на самом деле взрослые, что

у детей младшего возраста огромная потребность в движении. От того, удовлетворяется ли она, зависит не только физическое, но и психическое здоровье.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ: ТРИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИЕМА**

Дети — незрелые существа, но они стремятся подстроиться под мир взрослых, чтобы найти в нем столь необходимое им чувство уверенности и безопасности. В этом возрасте дети так или иначе стараются следовать модели поведения взрослых, которых считают своей «точкой отсчета». Именно в этом ключе следует воспринимать постоянную детскую потребность привлекать внимание взрослых. Стараясь подстроиться под родителей, дети пытаются вызвать у них интерес и одобрение. Кроме того, так дети еще раз убеждаются, что родители с ними и чувствуют свою ответственность за воспитание.

И тем не менее очень легко неправильно понять поведение ребенка.

Мне пишет Адриана:

Я согласна, что телесные наказания вредят детям, особенно с психологической точки зрения, и ослабляют связь между родителем и ребенком.

Но каждый день следовать этой идее очень сложно, особенно когда речь идет о детях двух-трех лет, которые еще толком не понимают, что такое обязанности, но уже очень любят противоречить и провоцировать родителей.

Я встречаюсь с этой сложностью каждый день. Моей дочери только что исполнилось два года, и мне часто бывает сложно устанавливать правила, не прибегая к физическим наказаниям: мои запреты и аргументированные объяснения ни к чему не приводят. Более того, они словно заставляют мою дочь вести себя еще хуже и провоцировать меня.

Родителям вроде меня нужны конкретные примеры, чтобы понять, как вести себя в определенных ситуациях, не прибегая к наказаниям, и «вести себя твердо и быть авторитетом», как вы пишете.

Я понимаю, что дочь провоцирует меня, потому что ей нужны четкие правила, которые помогут ей вырасти.

Но еще раз повторю, что словами я ничего не могу добиться, ужасно устаю и чувствую себя побежденной.

Быть родителем — это, конечно, уникальный и удивительный опыт... Но каждый день воспитывать ребенка очень сложно и утомительно, ты каждый день остаешься с ребенком один на один... А руководства по воспитанию нет. Да, нам, родителям, тоже нужны указания, чтобы как можно лучше справляться со своими задачами.

Мне было очень приятно получить это письмо. Из него видно, что современные родители умеют задавать правильные вопросы. Несомненно, в наши дни быть родителем непросто: у нас много возможностей, но также много сомнений и непонимания. Непросто найти четкие и простые указания, без которых нельзя обойтись. Адриана совершенно справедливо замечает: «Ты каждый день остаешься с ребенком один на один... А руководства по воспитанию нет».

Как помочь родителям? Как справляться с детской незрелостью, не прибегая к наказаниям? Сейчас я попытаюсь поделиться с вами тремя приемами, которые помогут держать детей в рамках, не прибегая к ненужным обвинениям и не говоря, что у них что-то не так с головой.

### **1. Лучше наладить правильные привычки, чем вести бесконечные разговоры.**

Мы уже видели, что непосредственность и конкретность мышления не позволяют детям воспринимать увещания и абстрактные рассуждения. Родители маленьких провокаторов в отчаянии жалуются: «Ему все приходится повторять! Знаете, сколько раз я говорю, что пора ложиться спать?» Детям нужна оперативность и последовательно повторяющиеся одинаковые ситуации:

детям важны привычки.

Время сна, правила поведения за столом, ритуал чистки зубов, ритуалы, связанные с едой и засыпанием, сказка на ночь, повторяющаяся игра, определенные занятия во время поездки в машине.

Все эти процедуры дарят ребенку чувство безопасности и помогают ориентироваться в непредсказуемом и сложном мире.

Ритуал предшествует правилу.

Правила работают именно потому, что мышление детей основывается на привычках.

Правила идеально соответствуют устройству детского мышления. А вот родительские жалобы вроде «Он меня не слушает», «Я ему говорю, но все как об стенку горох», «Я тысячу раз объяснила, как завязывать шнурки, но он как будто издевается: постоянно отвлекается, начинает играть с сестрой» совершенно

правомерны, но не учитывают, что психоэволюционное развитие детей младшего возраста не позволяет им воспринимать то, что взрослым кажется логической цепочкой.

Больше всего вредят детям непрерывные вопросы о том, чем им хочется сейчас заняться. Это повышает уровень тревожности и часто приводит к катастрофическим последствиям.

Слова могут запутать. Четкие и понятные правила и хорошие привычки делают детей спокойнее и помогают им выполнять требования родителей, соответствующие их возрасту.

## **2. Не объясняйте. Покажите на практике.**

Второй педагогический прием касается необходимости на конкретном примере показать ребенку, как вести себя в той или иной ситуации.

Альберто Оливеро объясняет:

“

Нельзя на словах рассказать ребенку, как делается кувырок. Я могу объяснить, что надо сесть на корточки, прижать голову к коленям, оттолкнуться ногами и так далее, но это ничему никого не научит. А вот если ребенок увидит, как другой ребенок делает кувырок, он сможет повторить за ним. Лаборатория нейрочеловека Джакомо Риццолати пришла к выводу, что наблюдение за моторной деятельностью активизирует определенные структуры в мозге ребенка и подготавливает его к тому, чтобы научиться самостоятельно осуществлять эту

моторную деятельность. [...] Совместная деятельность каким-то образом упрощает задачу, потому что дети неосознанно следят за окружающими: иногда они действуют самостоятельно, иногда смотрят на других, и тогда простые виды моторной деятельности входят в их сознание и упрощают процесс обучения.



В недавно вышедшем фильме «Правда» есть замечательная сцена: адвокат объясняет своей клиентке, как вести себя с судьей во время слушания дела. Он знает, что клиентка — известная журналистка, красноречивая и прекрасно владеющая словом. Адвокат понимает, что судье многословность клиентки не понравится, и предлагает ей вести себя соответственно: «Когда судья спросит, сколько времени, не надо объяснять ему, как устроены часы». Я вспоминаю родителей, с которыми мне довелось поработать, и понимаю, что 90% из них объясняют ребенку устройство часов, но не говорят, сколько времени. Само собой, слова важны, но надо понимать, что дети не взрослые и поэтому разговоры надо свести к минимуму, чтобы не путать ребенка.

Лучше показывать на практике, как что делается, а не объяснять кибернетику самостоятельного одевания; вместе накрывать на стол к завтраку, а не объяснять, что утром обязательно надо поесть, и потом кричать на ребенка, который отказывается пить молоко.

Лучше просто научить ребенка собирать школьный рюкзак, чем тонуть в бесконечных разговорах о самостоятельности и ответственности.

Многословность усложняет ситуацию и повышает уровень тревожности.

### **3. Дайте ребенку время.**

Третий педагогический прием заключается в том, чтобы учитывать естественные темпы развития ребенка, соответствующие его возрасту.

Русский психолог Марина Бутовская исследовала феномен детских ссор (в том числе между детьми младшего возраста) и открыла интересный факт: если выждать хотя бы минуту, прежде чем вмешаться, в большинстве случаев дети справляются с конфликтом самостоятельно.

Минута — и в прямом, и в переносном смысле — дает детям возможность отказаться от мысли о своем всевластии, самостоятельно прибегнуть к магическому мышлению и вернуться в реальность.

Дети воспринимают время не так, как взрослые.

Постоянно ссориться из-за организационных вопросов — наименее действенная стратегия.

Я говорю даже не о простом терпении, а о том, что родители должны принять тот факт, что дети ощущают время по-другому.

Иногда лучше не воспринимать слова ребенка буквально и не придавать значения некоторым просьбам. Это очень помогает справиться с желанием немедленно вмешаться в ситуацию и решить проблему.

Эти приемы встраиваются и в более широкий контекст, о котором мы поговорим в девятой главе. В ней я расскажу о том, как эффективно организовать воспитательный процесс: о четкости, правилах, последовательности и игре в команде. Именно

это помогает детям увидеть в родителях авторитетных взрослых, которым можно довериться. Не родителей, находящихся в плену эмоций, а людей, учитывающих возраст детей и помогающих им расти.

В завершение приведу рассказ десятилетней девочки.

### Джорджия, 10 лет

Родители меня не наказывают. Они все обсуждают между собой и, когда я что-то делаю не так, говорят мне об этом, чтобы я не повторила той же ошибки.

Обычно со мной говорит мама, потому что она женщина и мне легче с ней говорить. А школьными делами иногда занимается папа, он все может объяснить. Но в том, что касается жизни, мама участвует больше. С ней мне проще говорить о некоторых вещах.

Джорджия признает авторитет родителей и показывает нам, что совершенно возможно стать родителями, которые не кричат, не наказывают и не угрожают, а спокойно и сдержанно подходят к проблемам и неизбежным ошибкам девочки.

## **ПОДРОСТКОВОЕ МЫШЛЕНИЕ: НЕУСТОЙЧИВОЕ В ПЕРИОД РАЗВИТИЯ**

*Теперь мне предстоит сказать маме, что я пригласила к нам в дом восемнадцать девочек. Мысль о том, что ко мне придут восемнадцать девочек, которые еще вчера со мной не дружили, меня пугает. Но мысль о том, что надо сказать об этом маме, пугает не меньше. Синьора А. сказала ей, что родители должны разрешать детям звать друзей в гости. Мама промолчала, а молчание, как мы все знаем, — знак согласия. Вот только я сомневаюсь: правда ли это так? А вдруг мама не позволит тридцати шести ногам ходить по гостиной, пол в которой вечно кажется ей недостаточно сияющим, и не отдаст свой любимый диван с новой обивкой и два таких же кресла на растерзание восемнадцати девочкам, таким живым, какими можно быть только в тринадцать или четырнадцать лет?*

Дж. Ангуиссола. Застенчивая Виолетта

## **ПОДРОСТКИ: СЛОЖНЫЕ В НУЖНОЙ МЕРЕ**

Ко мне на прием приходит Мария-Кьяра. Она не справляется со своей пятнадцатилетней дочерью Фоской. Марии-Кьяре кажется, что она совершенно не контролирует ситуацию, которая к тому же постоянно ухудшается: девочка раздражительна, игнорирует мать или грубит ей, не отвечает на вопросы, до поздней ночи сидит, уткнувшись в телефон. Ни Мария-Кьяра, ни ее муж не понимают, как подступиться к дочери, и не могут разобраться, что с ней происходит.

В словах Марии-Кьяры много тревоги. Она говорит, что у нее не получается общаться с Фоской, как раньше.

Меня всегда удивляет, насколько сложно родители воспринимают своих детей-подростков. Подростковый возраст всегда наступает внезапно и застаёт их врасплох.

Когда дети маленькие, родители считают их старше, чем они есть на самом деле, и требуют от них большей самостоятельности. А потом, когда дети действительно взрослеют, все поворачивается вспять, и родители обращаются с ними, как с маленькими.

Я спрашиваю Марию-Кьяру, дают ли они Фоске деньги на карманные расходы. «Нет, — отвечает она, — Если ей что-то нужно, она всегда может попросить, и мы все ей купим». Следующий вопрос: «Есть ли у вас какие-то правила относительно ее комнаты?» Ответ: «Даже и не знаю... Раньше она была очень аккуратной. А если что-то было не в порядке, я всегда убирала сама... Но сейчас у нее такой бардак! А если я ей об этом говорю, она отвечает, что потом уберет... Она просто издевается!»

Я спрашиваю о планшете и мобильном телефоне: «Вы установили какие-то правила относительно использования телефона?» Нет, никаких правил, ни малейшей возможности для развития самостоятельности. Родители Фоски считают, что в воспитании нужна не хорошая организация, а только любовь, взаимопонимание и эмоциональная близость.

Такой подход плохо работает с детьми младшего возраста, а с подростками не работает вообще.

В какой-то момент у Марии-Кьяры звонит телефон: это Фоска. Я слушаю разговор: «Привет, маленькая моя, как живешь? Все хорошо, моя радость? Да-да, я скоро буду дома. Целую!» Голос у нее становится медоточивым, она словно говорит с младенцем. Со мной она говорит совсем по-другому.

Ее дочь — уже не маленькая девочка. Мария-Кьяра полна любви и заботы, но ей нужно в некоторой степени стать отцом: установить правила, границы и большую дистанцию.

Подростки очень отличаются от детей:

доказано, что они очень плохо помнят свое детство. Изменения, происходящие с ними в этот период, очень заметны.

Вот что пишет по этому поводу американский нейробиолог Роберт Сапольски:

“ Мозг подростка уникален: это ни недостаточно развитый мозг взрослого, ни чрезмерно развитый мозг ребенка. Его особенность заключается в недоразвитости определенной зоны, а именно фронтальной коры. Именно этим объясняются сложности подросткового возраста. В этот период мозг испытывает большую нагрузку. Фронтальная кора — недавно развившаяся зона человеческого мозга. Она помогает нам вести себя разумно и по-взрослому: строить долгосрочные планы, выполнять задуманное, контролировать импульсы и эмоции. [...] У взрослых фронтальная кора частично контролирует лимбическую систему — зону мозга, отвечающую за возникновение эмоций и нашу способность управлять ими. У подростков же лимбическая система уже развита, а фронтальная кора все еще не знает, как ей управлять. [...] Есть и еще один фактор, нарушающий равновесие: это гормоны — эстроген и прогестерон у девочек и тестостерон у мальчиков. Именно

поэтому подростковый возраст проходит более бурно, чем детство: мозговая кора не развита ни тогда, ни тогда, но в детстве не происходит гормонального всплеска.



Ученые предполагают, что более позднее развитие лобной коры помогает эффективнее адаптироваться к окружающей среде, экспериментировать и пробовать новое. Таким образом оно способствует развитию человечества. Подростки беспокойны, импульсивны, они постоянно куда-то стремятся и более склонны действовать, чем размышлять. У всего этого есть своя цена: они не только нестабильны и часто попадают в опасные ситуации, но и постоянно усложняют жизнь родителям.

Главная трудность заключается в том, что переход от детства к подростковому возрасту происходит очень быстро, в течение нескольких месяцев. Это происходит в промежутке между начальной и средней школой. У родителей очень мало времени, чтобы понять происходящее и перестроиться, сменив регистр общения. И тем не менее это возможно.

Не бывает хороших и плохих подростков.

Никто ни в чем не виноват (ни мы, ни они):

нельзя наказывать за действия,  
обусловленные возрастом.

Речь идет об особой фазе жизни — взрывоопасной, невыносимой и творческой, на основе которой сформируется взрослая личность.

## «ОТСТАНЬ!»

Подростки стремятся дистанцироваться от взрослых, в особенности от родителей. Они стараются выйти из-под их контроля.

Подростку необходимо «отделиться» от родителей: это — важный этап на пути осознания своей личности и будущей жизни. Он еще не готов окончательно уйти из семьи и разрывается между привязанностью и потребностью в заботе, которую давали ему в детстве, и необходимостью стать самостоятельным и исследовать мир за пределами дома. Это — позитивное напряжение, оно способствует взрослению.

В детстве ребенок стремится подстроиться под взрослого любыми доступными, даже самыми неожиданными, способами. В подростковом возрасте, напротив, родители его не интересуют, что вполне естественно. Нормальный подросток стремится избавиться от родительского контроля, а вот с подростком, обо всем рассказывающим родителям, что-то не так.

Сейчас я проиллюстрирую свои слова несколькими историями.

### Не ищи его, а то убью!

Вот-вот начнутся рождественские каникулы. Одиннадцатилетний Давиде несколько месяцев назад пошел в среднюю школу. Соня, его мама, хочет помочь сыну сделать домашнее задание вовремя и предлагает вместе посмотреть в дневнике, что задано.

— Мам, я не знаю, что нам задали.

— Как это не знаешь? Давай посмотрим в дневнике, там все написано...

— Мама, у меня нет дневника.

— Как это нет? Ты что, оставил его в школе?

— У меня его украли.

— Украли дневник?! И кто же?

— Не знаю. А в портфель положили записку: «Не ищи его, а то убью!»

Соня напугана: «Что?! Ну-ка, покажи мне эту записку!»

Давиде в сложном положении: он не ожидал, что мать воспримет его хитрость всерьез. Он придумывает ответ: «Я выкинул ее в помойку еще в школе...»

Соня не понимает, что сын ее дурачит, и записывается на прием к директору. Внезапная решимость матери беспокоит Давиде. Кроме того, он должен идти к директору вместе с ней. В школе, само собой, обман раскрывается: никакой записки с угрозами нет и не было. Узнав об этом, Соня приходит в ужас. Она понимает, что сын сам выкинул дневник, потому что в нем было слишком много замечаний. Всю историю он выдумал.

Соня говорит мне: «Вы себе не представляете, насколько он был убедителен... Я так разозлилась! Оказывается, проблема была даже не в домашнем задании, а в том, что прямо перед каникулами он получил несколько замечаний и выбросил дневник, чтобы не портить себе каникулы!»

Давиде уже вошел в предподростковый возраст: он попытался сбить мать со следа, обмануть ее, чтобы добиться выгодного для себя результата. Подростки проявляют в подобных ситуациях невероятную изобретательность, они действительно готовы на все. При этом они не учитывают возможных последствий своих действий: мозг еще очень нестабилен, и они неспособны оценить ситуацию в целом. При всей своей изобретательности Давиде не понимает, что мама рано или поздно узнает об обмане.

Главное стремление подростков — избавиться от контроля. Оно выражается в типичных фразах, которые имеют удовольствие слышать — кто-то чаще, кто-то реже — все родители подростков: «Отстань!», «Оставь меня в покое!» и «Ты мне все портишь!»

Вот еще случай, о котором рассказал мне отец одной девочки-подростка.

### Изобрази отчаяние

Отец едет в отпуск с тринадцатилетней дочерью. Вскоре она просит разрешения пойти с подружкой на всю ночь на пляжную вечеринку. Отец отвечает: «Нет, ты еще слишком маленькая. Я не могу разрешить тебе ночевать на пляже. Можешь остаться там до полуночи, а потом возвращайся домой». Дочь, конечно, всеми способами пытается уговорить его: она настаивает на своем, демонстрирует свое огорчение, чуть не плачет. Но отец остается непоколебим.

На следующий день он проверяет телефон дочери и видит, что подружка (тоже девочка тринадцати лет, но более хитрая) шлет его дочери сообщения, в которых дает список советов, как убедить отца отпустить ее на всю ночь на пляж.

Вот этот список.

1. Плачь.
2. Скажи, что ты не вещь и он не может тобой распоряжаться.
3. Скажи ему, что ты уже взрослая и он должен дать тебе свободу.
4. Изобрази отчаяние.

Отец рассказал, что дочь действительно попыталась изобразить что-то подобное, но ей это не слишком удалось: она постаралась пустить слезу, но без особых результатов.

Еще одно доказательство того, что детство закончилось.

На смену ребенку, хитрости которого вы могли раскусить, прежде чем он их придумывал, пришел ловкий подросток, строящий коварные планы у вас за спиной.

Так называемый предподростковый возраст считается промежуточным этапом между детством и подростковым периодом. Он становится все более коротким и сложным, и родители, не имеющие никакого предыдущего опыта, чувствуют себя неподготовленными.

Вот еще один интересный рассказ.

### Искусство замазывания

На прошлой неделе мой двенадцатилетний сын получил замечание за то, что играл в карты на уроке. Я должна была поставить под ним свою подпись. Дома он показал мне дневник: какая-то запись в нем была замазана, а поверх карандашом было написано замечание за то, что он без спросу вышел из класса. Я все подписала, хоть у меня и были некоторые подозрения. Через несколько дней я проверила дневник. Оказалось, что сын замазал замечание про карты, сверху карандашом написал замечание за уход с урока, а потом, когда я поставила подпись, стер карандаш и переписал изначальное замечание. Я пока решила оставить это без последствий, но как мне быть, если он снова сделает что-нибудь в том же духе?

Так уж устроены подростки: они умеют вести себя неприятно. Наказывать их за это бесполезно: наказания не положат конец их попыткам уйти из-под нашего контроля.

Об этом говорят и сами подростки.

### Роза, 16 лет

Когда я была маленькой и пыталась обмануть маму, она бегала за мной по дому с тапком или половником. А теперь родители могут разве что не пустить меня гулять или отнять телефон. Ну или накричать. В общем, ничего особенного.

Здесь мы видим, что девочке нет дела до криков и наказаний. В детстве она их боялась, но теперь ее мир слишком далек от родительского. Взрослый оказывается в тупике: он чувствует, что должен или повысить ставки и начать использовать жестокие наказания, которые, как мы уже видели, только вредят отношениям и разрушают их, или, как это обычно бывает, лишить ребенка чего-либо. «Ничего особенного», — пишет Роза. Подобные наказания на нее не действуют. Ей уже не важно, что думают о ее поступках родители. Ее жизнь вошла в другую фазу.

### Бьянка, 15 лет

Мои родители меня не наказывают, но постоянно читают нотации не пойми о чем.

Иногда меня не выпускают из дома, пока я не уберу в своей комнате...

Бьянка настолько дистанцирована от родителей, что может иронизировать на их счет. Ее сарказм подтверждает неэффективность их действий.

Стоит ли продолжать в этом ключе?

Ведут ли нотации к чему-нибудь? Мне кажется, ситуация рискованная:

вместо того чтобы укрепить свой авторитет, родители лишь подрывают его.

Франческо, 16 лет

Родители перестали меня наказывать лет пять назад. Сейчас мне шестнадцать. Просто они мне очень доверяют и знают, что наказывать меня незачем (я никогда не повторяю ошибок). Кроме того, я уже не ребенок, так что поводов для наказаний у них просто нет.

Франческо выработал свою стратегию, чтобы выйти из-под контроля: он не дает родителям повода и возможности вмешаться. Его тактика тоже направлена на то, чтобы дистанцироваться от родителей.

Это — главная особенность подростков. Родители должны ее учитывать и не пытаться следовать тем же схемам, которыми пользовались, когда ребенок был маленьким. В подростковом возрасте они лишь удушают и ни к чему не ведут.

Ребенок младшего возраста стремится быть ближе к родителям. Подросток же ориентируется на сверстников.

Бессмысленно использовать методы, которые действовали раньше. Они мешают росту. Задача подростка — развить свою фронтальную кору, которая отвечает за общение и взаимодействие с окружающим миром.

Пусть они обретут свободу. Наша задача — помочь им справиться с ней, обращая внимание на опасности и устанавливая правила совместной жизни.

Многие родители жалуются, что дети относятся к дому как к гостинице. А я считаю, что это не так уж плохо и может помочь им научиться самостоятельности.

Подготовленный родитель не пытается остановить время.

Он ведет себя как хороший администратор и не ворчит: «Тут тебе не гостиница».

Чтобы подвести итог, приведу такой эпизод:

Я тебя не вижу!

Я решил денек отдохнуть в замечательных термах в Акви (очень люблю это место). Но работа меня преследует. Поплавав в бассейне с термальной водой, я пошел

в турецкую баню — довольно просторное помещение, в котором стоит такой густой пар, что ничего не видно. В бане были дети самых разных возрастов.

Внезапно из тумана донесся материнский вопль: «Эудженио! Я тебя не вижу!» Мне стало интересно, что же такого делает этот Эудженио? Наконец из облака пара появился вполне взрослый юноша лет 14, а то и 15. К своему счастью, он не потрудился даже промычать что-нибудь в ответ.

## ГИБКИЕ, НО НЕ СТАБИЛЬНЫЕ

В последние годы нейрочученые исследовали очень многие стороны устройства мозга подростков. Многие их открытия подтверждают то, что уже было нам известно благодаря психологии развития и психоанализу, но основной вклад заключается в том, что они объяснили с нейрофизиологической точки зрения некоторые особенности мышления подростков.

Психология рассказывает об особенностях поведения в подростковом возрасте, а нейронауки показывают мозговые процессы, лежащие в основе этих особенностей.

Невролог Фрэнсис Йенсен объясняет:

“ У подростков очень высокие когнитивные способности, а также способность к усвоению и запоминанию новой информации. Причина этому — повышенная гибкость синаптических связей между нейронами. Эти способности дают подросткам огромное преимущество перед взрослыми, но, поскольку синаптические связи стимулируют стремление учиться новому, подростки очень

подвержены тому, чтобы учиться плохому. Почему? Все дело в том, что мы хотим получать от мозга поощрение, а любое действие (и плохое, и хорошее), стимулирующее выработку дофамина, воспринимается как поощрение. Таким образом, даже минимальная стимуляция мозга вызывает у подростков сильное желание новой стимуляции. В определенных обстоятельствах это ведет к получению чрезмерного количества знаний или зависимости.



Подростки обладают невероятно пластичными когнитивными способностями. Поэтому им так хорошо удается все запоминать и учиться новому.

Девяносто процентов умений, которыми владеет взрослый (будь то игра на музыкальном инструменте, владение иностранным языком или какие-либо физические навыки), были получены в подростковом возрасте, в особенности между одиннадцатью и шестнадцатью годами, когда наши когнитивные способности сосредоточены на внешнем мире. Об этом же говорил швейцарский психолог Жан Пиаже: подростковый возраст — высшая точка абстрактного мышления.

Тем не менее нейрочелючные уточняют, что, несмотря на повышенные когнитивные способности, в целом психика подростков нестабильна.

Мозговая кора еще плохо контролирует эмоции. Поэтому подростки чувствительны, обидчивы и зачастую слишком эмоциональны.

Просьбы подростков часто кажутся нелепыми и зависят от настроений, до причин которых сложно докопаться. Помню родителей, у которых были сложности с семнадцатилетним сыном: он обожал животных, причем не только домашних. Карло удалось уговорить родителей разрешить ему держать в гараже охотничьего сокола, к которому он очень привязался. Родителям было непросто: они удовлетворили желание сына, но ситуация им не нравилась. Карло при этом был очень организован: он ежемесячно заказывал в одной из стран Восточной Европы замороженных перепелов и кормил ими своего любимца.

Кризис настал, когда мальчик захотел завести еще и питона. Тогда родители обратились ко мне. Мать была в отчаянии: «Ну все, с меня хватит! Змеи мне отвратительны, я даже думать не хочу о том, чтобы поселить питона в гараже». Сложность была в том, что Карло упорно стоял на своем и она уже убедила себя, что у подростка тяжелое психическое заболевание. В конце концов родители не разрешили Карло завести питона, но очень долго не могли прийти к окончательному решению.

Проблема в том, что подросток нестабилен, его надо сдерживать. Бессмысленно злиться и наказывать его за нелепые просьбы или за то, что он теряет всякий интерес, как только они оказываются удовлетворены. Сколько подростков выпрашивают собаку, которой потом должны заниматься родители? Наиболее выигрышная стратегия — ограничивать эти просьбы. Они вызваны подростковым ощущением всемогущества, которое в свою очередь является результатом стремительного мозгового развития, характерного для данного этапа.

Переубедить подростка словами невозможно. Совместные исследования Питтсбургского университета, Беркли и Гарварда выявили неврологическую базу подросткового безразличия и, в более ярких случаях, раздражения по отношению

к родительским упрекам и критике: подростки их просто не слышат. Наблюдая за мозговой активностью сорока подростков в возрасте от одиннадцати до семнадцати лет, слушающих тридцатисекундные родительские нотации, ученые увидели, что зоны мозга, ответственные за интеллект и навыки общения, существенно понижали свою активность, а зоны, ответственные за обработку негативных эмоций, напротив, активировались.

Встречаясь с вербальной агрессией, подростковый мозг повышает эмоциональную активность. Уровень когнитивных способностей при этом понижается. В особенности страдает способность слышать чужие доводы. Фактически мозг просто отключается.

Значит, нужно более серьезно подойти к вопросам организации.

Желания подростков очень двойственны и переменчивы. Летом им хочется одновременно учиться ходить под парусом, брать уроки английского, играть на гитаре, встречаться с друзьями и развлекаться на море. Эта гибкость и способность к импровизации поражают. В то же время для родителей они являются источником больших сложностей, особенно когда подростковое непостоянство сказывается на школьных оценках.

Подростки склонны выдавать желаемое за действительное — в частности в том, что касается успеваемости. На вопрос, как дела в школе, родитель чаще всего получает успокаивающий ответ, показывающий, что ребенок контролирует ситуацию, даже если на самом деле это не так. «Все в порядке, папа, не беспокойся. У меня хорошие оценки. На собрание можешь не ходить». Даже когда электронный дневник показывает, что

оценки не такие уж хорошие, подросток не выказывает беспокойства: «Ну да... Это все те два учителя, о которых я тебе говорил, папа... Они вечно занижают мне баллы».

Что же делать? Наказания не помогут ребенку вырасти. Первый шаг —

не считать подростковую незрелость  
каким-либо нарушением развития.

В том, что касается психики, подростки, в особенности между одиннадцатью и четырнадцатью годами, чувствуют себя потерянными, переживают большие перемены и ностальгируют по детству. Это тоже усложняет учебу в школе.

Не надо противостоять этому процессу. Поддержите подростка, не наказывайте за возможные ошибки. Помогите ему воспринять эту фазу как время роста, а не период подавленности.

Чтобы подросток адаптировался к окружающему миру, вполне достаточно реальности с ее разочарованиями и сложностями, вызванными быстрым развитием. Задача родителей — поддержать подростка и помочь ему.

## **ПОДРОСТКИ ЛЮБЯТ НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ, НО НЕ ПОНИМАЮТ ЕЕ ОПАСНОСТЕЙ**

Еще несколько лет назад считалось, что подростковая непредсказуемость и способность наживать неприятности — это индивидуальная особенность или личная предрасположенность

к приключениям и опасностям. Сегодня, благодаря последним исследованиям, мы знаем, что в основе этих подростковых особенностей лежат физиологические процессы.

Перечислю основные изменения, которым подвергается подростковый мозг. Именно они зачастую являются причиной поступков, застающих родителей врасплох и не характерных ни для детского, ни для взрослого возраста.

**Меняются биоритмы.** Ребенка младше одиннадцати лет можно уложить в 21:30, и он заснет. Подросток же и слышать об этом не хочет. По мере роста человек склонен все дольше бодрствовать, поэтому вставать по утрам ему все сложнее. Некоторые подростки ночи напролет переписываются во всевозможных соцсетях. В этом нет ничего преступного: это не то же самое, что всю ночь плясать на дискотеке. Здесь речь идет об изменении биоритмов, которое происходит из-за колебания уровня гормонов сна.

Таким образом, чередование периодов сна и бодрствования в ночное и дневное время подвергается сильным изменениям, из-за которых у подростков и возникают сложности с тем, чтобы каждый день высыпаться и посещать уроки. Рассел Фостер, директор Оксфордского научного центра, изучающего сон и биоритмы, пишет: «Новаторские исследования подтверждают, что подросткам нужно как минимум девять часов ночного сна, чтобы поддерживать достаточный уровень внимания и успевать в учебе. Сон невероятно важен. Подробные исследования показали, насколько важен сон для способности запоминать информацию и решать сложные задачи. При недостаточном количестве сна в организме начинает повышаться уровень кортизола — гормона стресса. С ним же связаны импульсивные поступки, плохое настроение, отсутствие чувства юмора и способности к эмпатии». Тот же Рассел уточняет, что

биология — лишь часть проблемы: «На подростковую склонность поздно ложиться влияет еще несколько факторов: родители менее внимательно следят за тем, когда ребенок ложится спать, у подростков нет достаточной информации о том, что нужно спать определенное количество часов, зато есть неограниченный доступ к телевизору, компьютеру, видеоиграм и телефону. Все это побуждает их бодрствовать и есть в то время, когда на самом деле надо спать».

Нужно давать подросткам необходимую информацию и уделять им больше внимания.

Разве может мальчик четырнадцати лет после пяти часов ночного сна сосредоточиться и работать на уроке?

Сон надо организовать так, чтобы ему не мешали никакие цифровые устройства.

**Меняется восприятие пространства.** Почти все взрослые жалуются, что по комнате подростка приходится ходить, как по минному полю. Более того, иногда кажется, что подросток специально возводит баррикады, чтобы родители не могли к нему войти.

С одной стороны, беспорядок служит для того, чтобы держать родителей на расстоянии. С другой — он является результатом незрелости мозга. Болонский университет провел исследование на ста подростках. Оно показало, что внезапные скачки роста, характерные для этого возраста, влияют на способность контролировать походку и мелкую моторику. Вкупе с другими факторами, такими как гормональные, когнитивные и эмоциональные колебания, это ухудшает координацию движений

и делает подростка неуклюжим и неустойчивым. Мозгу подростка сложно контролировать положение тела в пространстве.

Беспорядок связан также с желанием выполнять несколько задач одновременно. Это стремление в наше время поощряется чрезмерным количеством гаджетов. На самом деле человек может выполнять несколько действий сразу, но это сказывается на эффективности его действий. Подростки уверены, что могут делать несколько дел одновременно. У них это даже получается, но результат — не самый впечатляющий.

Можно ли делать уроки, переписываясь в WhatsApp, слушая музыку и еще что-нибудь жуя? Кажется, что можно. Но на самом деле некоторые виды умственной деятельности, в частности учеба, требуют такой концентрации внимания, которую не может поддерживать даже человек, давно привыкший делать несколько дел одновременно. Надо хорошо организовать время и пространство, отведенные для учебы, и контролировать их. Здесь у взрослых снова та же задача — помогать и контролировать.

**Стремление к опасности.** В подростковом возрасте у человека самая низкая способность к осознанию и восприятию опасности.

Это подтверждает Альберто Оливеро: «Импульсивность — характерная черта подростков. Они забывают обо всем и бросаются в новые ситуации, отвечают на притягательные стимулы, пробуют алкоголь и разнообразные наркотики. Все это — свойства возраста, в котором человек сначала делает, а потом думает. Конечно, не все подростки импульсивны, ведь у каждой личности свои особенности. Тем не менее в большинстве случаев устройство нервной системы, незрелость фронтальной коры и отсутствие стабильных нейронных связей заставляют их непосредственно реагировать на многие ситуации».

Разнообразные исследования, в том числе проводимые страховыми компаниями, показывают, что подростки обоих полов,

к сожалению, наиболее подвержены разным рискам: у них куда более высок риск смерти, чем у детей, и в два — четыре раза выше опасность попасть в зависимость от азартных игр, чем у взрослых. Кроме того, подростки чаще представителей других возрастов подвергаются насилию и оказываются вовлечены в криминальные действия.

Психиатр Джей Н. Гид пишет: «Восприимчивость к опасности у подростков понижена. Это — возрастная особенность. Неслучайно именно подростки чаще всего подвергаются насилию, используются в войнах и принимают участие в опасных и рискованных ситуациях. Похоже, они физиологически к этому предрасположены».

На этом этапе незрелость заставляет подростка вести себя странно и не учитывать последствий своих поступков.

Шестнадцатилетний Паоло, как и все его ровесники, очень беспокоится о своей личной жизни. Друзья заводят романтические отношения, и Паоло хочется того же. Ему нравится одна девушка, с которой он без особых результатов пытается общаться в соцсетях. Пытаясь заслужить ее любовь, Паоло не находит ничего лучше, чем создать фальшивый профиль в Facebook. Он выдает себя за Дамиано, своего близкого друга, и добавляет девушку в друзья, чтобы от лица друга рассказать ей о своих достоинствах. Они переписываются, и девушка начинает испытывать интерес — правда, не столько к Паоло, сколько к Дамиано, его альтер эго. Ситуация нелепая, и Паоло выходит из нее, рассказав девушке правду.

Здесь начинается самое интересное: она не злится и не отстраняется от Паоло, как он боялся. Наоборот, она понимает, что по-настоящему важна для него.

То, что родители могут счесть обманом, ложью и неискренностью, заслуживающей наказания, подростки считают нормальным. Риск, опасности и нелепые ситуации, в которые

они попадают, многое говорят о том, насколько они непредусмотрительны и неспособны воспринимать реальность во всей полноте. Тревога, беспокойство и страх — эмоции, знакомые скорее родителям подростков. Кроме того, по словам Фрэнсис Йенсен, «подростки всегда совершали импульсивные и необдуманные поступки, но теперь, когда у них в распоряжении такое количество гаджетов, риски и последствия этих поступков стали куда серьезнее».

Подросток может попасть в огромное количество опасных и непредсказуемых ситуаций. Их невероятно много не только в реальном, но и в виртуальном мире. И эти опасности нам сложно классифицировать и вовремя замечать, не говоря уже о том, чтобы контролировать. Совсем непросто найти способы следить за бесконечными соцсетями и приложениями, доступными подросткам. Как только замечаешь потенциальные опасности одного из них, появляется что-нибудь новое.

Родители оказались не подготовлены к внезапной популярности смартфонов, которые из средства телефонной связи превратились в способ неконтролируемого выхода в интернет. Особенно показательная ситуация с WhatsApp: согласно пользовательскому соглашению, им не могут пользоваться дети младше шестнадцати лет. И тем не менее у многих детей девяти-десяти лет есть это приложение, требующее соединения с интернетом и дающее возможность свободно связываться с кем угодно. Никто даже не заметил, что у приложения есть правила пользования — пользовательское соглашение, которое надо подписать. В большинстве случаев люди об этом просто не знают.

Перед лицом этой нестабильности, импульсивности и непредсказуемости есть все же один фактор, играющий на руку родителям. Подробное научное исследование показало, что

участие взрослых в жизни подростка  
помогает снизить количество рисков.

Не надо быть назойливыми. Достаточно установить четкую и ощутимую дистанцию, которая заставит подростка вести себя более обдуманно и не даст развиваться чрезмерному стремлению к протесту, которое усиливается при общении со сверстниками.

Чтобы стать авторитетными родителями, участвующими в воспитании, но при этом не проявляющими лишней назойливости, достаточно организовать воспитательный процесс, в котором акцент будет делаться на роли отца и связанные с ней качества. Я уже писал об этом в своей книге «Не кричите на детей!»\*.

Снисходительность, гиперопека, постоянные разговоры, к которым склонны мамы, не помогут справиться с подростком, стремящимся уйти из-под контроля взрослых.

Отцовские качества — способность договариваться о четких правилах и границах, умение правильным образом давать подростку возможность исследовать мир — более эффективны и с большей вероятностью приведут к успеху.

В этот удивительный и сложный период жизни крайне важна роль отца, если он присутствует в семье, или по крайней мере отцовские качества.

---

\* Новаро Д. Не кричите на детей! — М.: Альпина Паблишер, 2017.

## ЧТО ДЕЛАТЬ

### **Не обвинять**

Как мы уже видели, подростки менее восприимчивы к вмешательству родителей, чем дети. Они не слишком интересуются миром взрослых, из-под контроля которых хотят выйти. Их позиция — совсем не такая, как у детей. В одних обстоятельствах они показывают свое безразличие к родителям, в других — готовность пойти у них на поводу, чтобы достичь своих целей. У подростков уже нет потребности подстраиваться под взрослых. Они ищут свою дорогу. Эту эволюционную потребность нельзя вменять им в вину.

Послушный подросток? Он не хорошо воспитан, а с ним что-то не в порядке.

Это может проявляться по-разному: от классических ответов на вопросы о том, как дела в школе и когда он придет домой («Не волнуйся», «Все в порядке», «Все хорошо», «Скоро приду»), до более серьезных проблем, касающихся алкоголя и наркотиков («Да, мама, мои друзья пьют... Но я — никогда!»).

Разнообразные свидетельства подростков не оставляют никаких сомнений на этот счет.

Анна-Мария, 15 лет

Родители наказывают меня очень редко, потому что я сама умею себя контролировать. Мне пятнадцать, а последний раз меня наказали, наверное, лет пять назад, за плохую оценку. Мама три дня не пускала меня гулять, и я быстро

исправилась. Иногда мама меня ругает, если я ей грублю, но все же не наказывает.

### Роберто, 16 лет

Меня наказывают за все: за плохие оценки, за то, как я себя веду... Я с ноября сижу без приставки и компьютера, потому что плохо занимался. Родители сказали, что летом снова разрешат играть. Иногда у меня даже телефон забирают... Но мне все равно, я привык.

Роберто и Анна-Мария говорят о разном, но оба не верят в родительские наказания и относятся к ним безразлично и с пренебрежением.

Кажется, что наказания — это цена, которую надо заплатить, неизбежное зло. Они не заставляют подростков вести себя «правильно».

Подростки просто смиряются с вмешательством взрослых, от которых они к тому же постоянно отдаляются. Едва ли в этом возрасте наказания могут чему-то научить. В подавляющем большинстве случаев они не помогают родителям достичь своих целей.

Рассказ Риты только подтверждает это.

### Рита, 12 лет

Однажды я разбила телефон. Родители на меня накричали и отправили в постель без ужина. Папа мне потом что-то принес втайне от мамы, но я все равно плакала и не могла успокоиться.

Мама однажды очень больно меня ударила, когда я сломала пульт от телевизора... Он выпал у меня из рук и сломался. Было ужасно обидно.

Наказания ничему не учат детей и не заставляют задуматься о случившемся, а только расстраивают и унижают их.

Вот что говорит тринадцатилетний Джорджо о своем печальном опыте:

Как-то раз летом я делал уроки. Мне стало скучно, я позвал друга, и мы начали играть в бейсбол прямо в доме. Я уже почти выиграл и тут разбил мамину вазу — очень дорогую.

Я сразу ушел к себе в комнату, а мой друг пошел домой. Потом я вспомнил: мама вернется поздно, а у меня же есть суперклей! Я попытался собрать вазу по кусочкам, как пазл, но ничего не вышло. Я понял, что прошел уже целый час, и решил доделать уроки. А потом снова занялся вазой. Я просидел над ней четыре часа, чуть с ума не сошел! Вдруг в гостиную вошла мама и сказала: «Что ты натворил, черт возьми? Ты хоть представляешь, сколько эта ваза стоила? Ты вообще понимаешь, что делаешь?» Она поднялась к себе в комнату очень злая и оттуда закричала: «Мерзавец! Неделю своего телефона не увидишь!» Я закричал: «Нет, все что угодно, только не забирай у меня телефон!» В итоге я целую неделю не мог играть и переписываться с друзьями.

В этих рассказах чувствуется потерянности и непонимание происшедшего.

Едва ли наказание поможет вам чему-либо научить подростка.

Более того, благодаря повышенной способности адаптироваться к обстоятельствам, некоторые

подростки изображают раскаяние, просто чтобы избежать родительского гнева и эмоций.

**Родители: авторитетные, а не авторитарные**

Многие испытывают сильное искушение отправить подростка в швейцарский колледж лет этак до двадцати. Но, как мы уже поняли, участие родителей в воспитании очень важно. Просто это участие должно стать другим. Ни любящая и все понимающая мать, ни авторитарный и осуждающий каждое действие и слово отец не добьются никаких результатов.

Наша цель — не обуздать подростка, не взять над ним верх, а правильно себя поставить.

Ключевое понятие в подростковый период — «отцовская организация».

Речь не только о том, что надо организовать процесс таким образом, чтобы не попадать в ловушку эмоций, и, не становясь тиранами, вести себя так, чтобы дети четко понимали правила и чувствовали себя свободно в заданных рамках. Нужны более серьезные изменения. Отцовские правила должны стать частью игры.

Понятные и четко сформулированные правила,

признание права и способности подростка уйти от материнской опеки и смело смотреть жизни в глаза. Настало время отца и отцовских ценностей. Теперь мать должна отойти на второй план, а если она воспитывает ребенка одна, отказаться от

привычного для нее стиля воспитания, основанного на помощи, защите, уговорах, заботе и многословности. Идеальная мать, стремящаяся сохранить свое главенство над подростком, может подтолкнуть его к опасным поступкам.

Когда мне говорят, что некоторые подростки в двенадцать лет все еще спят в кровати с родителями, я отвечаю, что это опасный знак, не сулящий ничего хорошего.

В отношениях между современными родителями что-то разладилось. Уже нет строгого разделения ролей, когда отец устанавливал правила и следил за дисциплиной, а мать проявляла мягкость. Выстроить новую модель отношений непросто. Многие матери не готовы играть в команде с партнером; им мешают неприятные мысли: «Я ему не доверяю, он не умеет...», «Он легко раздражается и начинает кричать...» Эти фразы произносят женщины, которые не желают вовлекать отца в воспитательный процесс и готовы лишь позволить ему иногда развлекать детей. К сожалению, отсутствие участия отца в воспитании подростка — очень серьезный пробел.

Многие сложные ситуации, в которые попадают подростки, происходят из-за неучастия отца в воспитании и отсутствия между родителями взаимного доверия в этот сложный с физиологической точки зрения момент,

когда стремление противоречить, спорить и не слушаться — не исключение, а эволюционное правило. Когда ребенку исполняется одиннадцать, мать должна отказаться от своей материнской логики и по возможности играть в одной команде с отцом. В любом случае надо перестать держать ребенка под крылом.

**Сохранять дистанцию,  
не отказываясь от своей воспитательной роли**

Любовь к детям младшего возраста часто выражается в самых разнообразных физических проявлениях. Детям это очень нравится, но, как только детство заканчивается, нужно полностью отказаться от подобных практик.

Слишком многие родители называют своих четырнадцати- и шестнадцатилетних (а то и двадцати-двадцатипятилетних) детей «мой милый», «любовь моя». Вообще-то эти выражения предназначены для влюбленных. Они превращают воспитательный процесс в сплошные проявления чувств, а это мешает родителю вести себя ответственно. Кроме того, родители очень часто отказываются от своей роли воспитателя, потому что чувствуют своеобразную близость с подростком. Они будто завидуют тому, что он проходит этот взрывоопасный и таинственный период жизни. Социологи напоминают, что многие современные взрослые навсегда остаются подростками.

Сохранять дистанцию — значит наблюдать за подростком без осуждения и предрассудков, не идеализируя его. Это поможет лучше справиться с ребенком. Не будем забывать, что у подростков все силы уходят на то, чтобы справиться с взрослением, гормонами, сложными эмоциями и чувством вседозволенности. Это характерно для возраста, когда человек полон энергии, которая не может не пугать его. Задача взрослого — правильно организовать воспитательный процесс, дать подростку карту, которая поможет ему ориентироваться, светофор, который направит его, поможет сдерживать себя и адаптироваться в обществе.

Сын одного моего друга, отлично закончив среднюю школу, решил пойти в кулинарное училище. Он следовал моде, не имея никакого призвания к профессии повара, и был готов пожертвовать своими невероятными умственными способностями.

Моему другу пришлось решительным образом вмешаться в эту ситуацию. Они с женой воспротивились решению сына и правильно сделали. Подростку нужен наставник — сдержанный, но твердый.

## Письмо Даниэле Новары пятнадцатилетним подросткам

Дорогой подросток,  
эти советы помогут тебе смело и творчески смотреть в будущее!

### **ПУТЕШЕСТВУЙ**

Путешествуя, ты услышишь новые языки, узнаешь других людей. Это поможет тебе лучше узнать себя и свои ресурсы. Объясни это родителям. Скажи им, что это не каприз. *Путешествовать — так же важно, как ходить в школу.* А может, даже важнее.

### **ОБЩАЙСЯ**

Не уходи от общения. Оно расширяет круг твоих возможностей. Навыки общения важнее, чем интеллектуальный коэффициент. Отношения, которые ты построишь, останутся с тобой. **Дружба может закончиться, но умение взаимодействовать с окружающими, брать и давать, общаться и справляться с конфликтами никуда не пропадет.**

### **РАБОТА УТОМЛЯЕТ, НО ПОМОГАЕТ РАСТИ**

При первой возможности найди себе работу. Лучше всего летом. Не жди, пока тебе исполнится двадцать пять, чтобы начать работать. Учиться работать надо в юности. И упомяни потом об этом опыте в своем резюме. *Не жди, пока жизнь все расставит по своим местам.* Работай.

### **ИГРАЙ. НО НЕ В ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

Не давай себя обмануть. Виртуальная реальность очень удобна: видеоигры, сайты, профили в соцсетях. Но если ты слишком увлечешься всем этим, ты обнаружишь, что у тебя под ногами нет почвы, ты потерялся в *мире, который кажется настоящим, но на самом деле это иллюзия.*

### **ЧИТАЙ**

Когда вокруг слишком много зрительных образов, воображение отключается. *Книга ничего тебя не лишает. Напротив, она развивает фантазию,* помогает что-то понять о жизни, дарит много эмоций и поводов для размышления.

### **ЖИВИ В ОБЩЕСТВЕ**

Лучшее будущее зависит и от твоего желания помогать, когда требуется помощь, заботиться о своем городе, природе и окружающих. Солидарность начинается с тебя. Ты отправляешься в долгое путешествие. Получи от него все, что можешь. Набери опыт.

Мне кажется, что стихотворение греческого поэта Константина Кавафиса написано специально, чтобы поддержать тебя на твоём пути.

### **ИТАКА**

Отправляясь на Итаку, молись,  
чтобы путь был длинным,  
полным открытий, радости, приключений.  
Не страшись ни циклопов, ни лестригонов,  
не бойся разгневанного Посейдона.  
Помни: ты не столкнешься с ними,  
покуда душой ты бодр и возвышен мыслью,  
покуда возвышенное волнение

владеет тобой и питает сердце.  
Ни циклопы, ни лестригоны,  
ни разгневанный Посейдон не в силах  
остановить тебя — если только  
у тебя самого в душе они не гнездятся,  
если твоя душа не вынудит их возникнуть.  
Молись, чтоб путь оказался длинным,  
со множеством летних дней, когда,  
трепеща от счастья и предвкушения,  
на рассвете ты будешь вплывать впервые  
в незнакомые гавани. Медли на финикийских  
базарах, толкайся в лавчонках, щупай  
ткани, янтарь, перламутр, кораллы,  
вещицы, сделанные из эбена,  
скупай благовония и притирания,  
притирания и благовония всех сортов;  
странствуй по городам Египта,  
учись, все время учись у тех, кто обладает знанием.

Постоянно помни про Итаку, ибо это  
цель твоего путешествия. Не старайся  
сократить его. Лучше, наоборот,  
дать растянуться ему на годы,  
чтоб достигнуть острова в старости обогащенным  
опытом странствий, не ожидая  
от Итаки никаких чудес\*.

**УДАЧИ!**

---

\* Пер. Г. Шмакова.

## **ОРГАНИЗОВАТЬ ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАКАЗАНИЙ: ШЕСТЬ ШАГОВ**

*В Боболино были большие парки с деревьями, и для меня это было самое лучшее место на свете. Папа приводил меня в парк, садился на траву и, прислонившись к дереву, читал свои книги по богословию. Мне он предоставлял полную свободу. Я бегала, лазила по деревьям, как мартишка, иногда ранилась... Но его это не тревожило. «Ничего страшного!» — отвечала я чьей-то чужой маме, которая с беспокойством рассматривала мой глубокий порез от колочей проволоки. «Только не мой эту руку грязной водой... И ее обязательно надо продезинфицировать!» — говорила она, бросив полный укора взгляд на папу, который все это время невозмутимо читал и даже не замечал происходящего. Но я уже лезла на следующее дерево.*

С. ЧЕРРАТО, М. АК.

Вселенная Маргериты. Маргерита Ак рассказывает о себе

## **ДЕТЕЙ НАДО ДЕРЖАТЬ В РАМКАХ, А НЕ НАКАЗЫВАТЬ**

Из-за детской незрелости родительское терпение и нервы постоянно подвергаются суровым испытаниям.

Сталкиваться приходится с самыми неожиданными ситуациями, которые зачастую происходят совершенно не вовремя: внезапные и нередко опасные шалости, дети, которые молчат и не обращают на вас внимания или сводят с ума непрерывной болтовней, беспорядок в доме и бесконечные просьбы.

Вот что говорит отец четырнадцатилетнего мальчика:

Я пытаюсь вызвать его на разговор, объяснить ему что-то, добиться того, чтобы он меня понял. Но он ведет себя агрессивно. На днях в очередной раз сказал мне: «Отвали!» Я не выдержал и поколотил его.

Жена говорит, что в эти моменты я превращаюсь в другого человека. Она права, я по-настоящему теряю контроль над собой. Мне хотелось бы вести себя по-другому.

А вот что рассказывает мать девочки одиннадцати лет:

С наказаниями у нас как-то не сложилось. Я человек старой закалки, а вот муж скорее сторонник обсуждений и разговоров. И что мы имеем в результате? Мы никогда ее не наказывали, зато совершенно замучили разговорами. Может быть, она и сама предпочла бы наказания.

Родители должны быть согласны друг с другом в вопросе о наказаниях. В нашем случае эта миссия невыполнима.

Перед нами два совершенно противоположных мнения, при этом в обоих случаях чувствуется, что ситуация напряженная. Оба родителя чувствуют, что воспитывают детей неэффективно: в первом случае родителем правят эмоции, во втором воспитание совершенно не организовано.

Едва ли разговоры с ребенком дадут результат, если родители не согласны друг с другом.

Детям очень нужны рамки: незрелость создает сложности не только для родителей, но и для них самих.

Если маленькому ребенку позволят делать все, что подсказывает ему инстинкт, он наверняка подвергнет опасности себя

и свою семью; то же случится, если подросток получит возможность претворить в жизнь любую свою идею.

Эффективно воспитывать ребенка  
помогают не наказания, а ограничения.

Дети совершенно четко и правильно понимают, что могут рассчитывать на своих родителей. Им нужно чувствовать, что мама и папа способны справиться с «неповиновением», никого не унижая.

Воспитание — вопрос меры: надо терпеть определенную долю детской незрелости, не превращаясь при этом в снисходительных и безотказных родителей, а сдерживая ребенка и направляя его.

Мне вспоминается случай, который я наблюдал на одной площади в Вероне. Он хорошо показывает, чем чревато стремление во всем угождать ребенку.

Сейчас ты у меня получишь!

Я на конференции в Вероне. Вечером иду ужинать на Пьяцца-деи-Синьори. На улице тепло, вокруг много играющих детей. За соседним столиком заказывает пиццу самая обычная семья — мама, папа и мальчик лет восьми. Мальчик просит у папы смартфон. Папа ему отказывает. Ребенок страшно обижается и убегает из-за стола куда-то за пределы площади.

Проходит несколько минут, и он возвращается в страшном гневе. Напряжение нарастает: он замахивается на мать и кричит хриплым, совершенно не детским голосом: «Да что ты себе позволяешь? Сейчас ты у меня получишь!»

После этого он переходит от слов к действию и на глазах у всех дает ей пощечину. Мать никак не реагирует, а отец... смеется! Мальчик начинает угрожать отцу, но все же не пытается его ударить. Наконец мужчина сдается, сажает сына к себе на колени и дает ему смартфон.

Я задумался о том, как, наверное, страдает ребенок, которому позволено бить мать и командовать отцом.

Это лишь один из многочисленных примеров ситуации, когда родители не ограничивают ребенка надлежащим образом, а рассчитывают воздействовать на него словами. В подобных случаях ребенок не чувствует границ и позволяет себе свободно выражать все эмоции и нежелание слушаться, вызванные его незрелостью. Это тяжелый процесс, и раны от него могут причинять боль даже во взрослом возрасте.

Одна женщина сказала мне: «Если в детстве я закатывала истерику или капризничала, родители не старались меня сдерживать, они просто меня наказывали».

Между матерью с Пьяцца-деи-Синьори, которая позволяет сыну ее бить, и матерью, которая сама бьет ребенка, стоит педагогичный родитель, способный устанавливать ограничения.

Я получаю много писем, подобных письму Аниты, матери восьмилетней Стефании и семилетней Джильолы:

Мы работаем над вопросом наказаний. Раньше, когда было нужно, мы говорили: «Ты наказана! Два дня не смотришь телевизор». Но это не нравилось ни мне, ни мужу. Старшая, у которой тогда как раз были сложности в школе, начала

специально нас провоцировать. Она делала что-нибудь плохое и спрашивала: «И что вы теперь будете делать? Накажете меня?»

Мы поняли, что этот метод не работает и что так мы ничего не добьемся. Поэтому теперь мы разговариваем, выжидаем и стараемся сохранять спокойствие.

Сказать по правде, я уверена, что они все понимают и знают, почему некоторые поступки неприемлемы. Это не значит, что они не повторяют ошибок, но теперь мы хотя бы живем... в приятной атмосфере. Нам кажется, что дела идут на лад. Конечно, когда девочки вытворяют что-нибудь совсем безумное, нам тяжело. Но мы стараемся.

Очень многие родители пробуют новое, ищут, стараются. Это очень важно: цель моей книги — помочь именно им.

Сейчас я познакомлю вас с методом, состоящим из **шагов назад**, которые помогут вам избежать действий, подводящих вас к эмоциональной ловушке, и **шагов вперед**, новых инструментов, механизмов и моментов, на которые надо обратить внимание. В частности, в десятой главе я расскажу о технике активного молчания, которая поможет установить четкие границы, необходимые для ребенка.

Вот что пишет психолог Сильвия Веджетти Финци:

“ Ребенок нуждается не только в свободе, но и в правилах, нормах и запретах, которые помогают ему навести в голове порядок и указывают, что правильно и что неправильно, не лишая его при этом удовольствия и смелости послушаться. Когда нет правил и запретов, обозначающих границы свободы, ребенок вынужден на ощупь пробираться по бескрайней пустыне. Он может заблудиться или

увязнуть в зыбучих песках своих порывов и противоречивых желаний. У него нет даже свободы послушаться, перейти границы, потому что их просто не существует...



А вот как можно хорошо организовать воспитательный процесс, прочертив подробную и понятную карту, которая поможет взрослым двигаться в правильном направлении, а детям — выйти на извилистую тропу, которая приведет их ко взрослой жизни.

## ТРИ ШАГА НАЗАД

### Первый шаг назад

**Не кричите и не наказывайте, давайте себе время на размышление**

В книге «Не кричите на детей!» я подробно рассмотрел тему окриков: многочисленные научные исследования и мой богатый опыт в консультировании по вопросам воспитания показывают, что постоянный крик на ребенка приносит ему вред как с психологической, так и с эмоциональной точки зрения. Основная часть проблем проявляется в предпоздновском возрасте, около 11–13 лет.

То, как воспитывают ребенка в раннем возрасте, влияет на всю его жизнь, поэтому хорошее начало помогает навсегда его обезопасить. Конечно, можно наверстать упущенное, но для этого понадобится много времени. Кроме того, можно встретиться с большими, а иногда и огромными сложностями.

Родители часто спрашивают меня: «А как мне перестать кричать? У меня просто не получается» или «Как задушить вспышку ярости?»

Это многогранный вопрос, но ответить на него можно только тавтологией: чтобы перестать кричать, надо перестать кричать.

Никаких особенных техник для этого не существует. Но можно помочь себе, поняв, что сердиться и поддаваться порывам — признак слабости, в котором выражается не ваш авторитет, а страх и потерянности, сказывающиеся в свою очередь на психологическом состоянии ребенка.

Очень важно дать себе время на размышление. Надо помнить, что дети и родители воспринимают время по-разному: детское мышление основывается на практике и сильно отличается от нашего. Детям младшего возраста сложно следить за нашими разговорами и осознавать их смысл, а детям старшего возраста сложно настроиться на родительскую волну. Это мы должны учитывать их возраст: дети не стараются свести нас с ума и не издеваются над нами. Они просто проходят определенный этап развития, и это совершенно нормально.

Мне пишет Джиджи, отец четырнадцатилетней Вероники:

Наша дочь получила высший балл по английскому. Это удивительно и совершенно неожиданно. Проблема в том, что нам она об этом не сказала. Даже не знаю почему... Она просто пошла играть с подружками и обо всем забыла. Узнав об этом, я наказал ее за то, что она ничего нам не сказала.

Вероника отлично знает, что нам с женой важно знать, как у нее дела в школе, а она нам этого не сообщает. Поэтому пришлось ее наказать. Не важно, плохая новость или хорошая, — мы должны знать все о том, как она успевает в школе. Всегда.

Не знаю, какой опыт вынесет моя дочь из этой истории! И тем не менее мы приняли такое решение. Я понимаю, что это неправильно, да и жена со мной совершенно несогласна. Пока что она молчит, но я уже знаю, чем все кончится: сначала она поссорится со мной, а потом скажет Веронике, что наказали ее сгоряча, так что можно сделать вид, что ничего не было...

И что в итоге? Я уже ничего не понимаю. Проблемы не решаются.

Это странная, даже парадоксальная ситуация, что вполне характерно для детско-родительских отношений. Ничем не обоснованный гнев заставляет отца совершать необдуманные поступки. То, что девочка не рассказала об оценке, пусть и отличной, совершенно нормально для ее возраста, когда родителям уже не уделяют такого внимания. Речь здесь не просто о забывчивости, как кажется отцу. Возможно, девочка пытается «сбить родителей со следа», избавиться от чрезмерного контроля. Отца это сердит, и он взрывается: «Ты должна держать нас в курсе!» Потом он осознает, что повел себя неправильно, и говорит: «Я уже ничего не понимаю».

Чтобы в дальнейшем избежать подобных ошибок, надо их принять. Бессмысленно лелеять в себе чувство вины

или просить у ребенка прощения, договариваться обо всем заново и демонстрировать ему, что между родителями нет согласия. Дети терпят наши импульсивные поступки и понимают, что, хоть с ними и поступили неправильно, родителей надо прощать.

Давайте же перестанем кричать и будем учиться на своих ошибках, чтобы никогда больше их не повторять.

Мне пишет Джованна, мать восьмилетнего Франческо и шестилетнего Микеле:

Мой муж часто ездит в командировки и мало бывает дома. А я уже не знаю, как быть с детьми: они ссорятся как сумасшедшие, постоянно дерутся и доводят друг друга до слез. Франческо мешает Микеле смотреть любимую передачу, потому что хочет смотреть что-нибудь другое, Микеле бежит ко мне в слезах и просит помощи. Или же Микеле не дает Франческо делать домашнее задание: оба орут как ненормальные, и разъяренный старший требует, чтобы я вмешалась — иначе он не сможет выучить уроки.

У меня больше нет сил, я не могу постоянно быть судьей в их спорах. На днях они в очередной раз поссорились, и я не выдержала. Накричала на обоих. «Хватит! Мне нет никакого дела до ваших ссор! Сейчас же перестаньте, оба! Я уже оглохла от ваших воплей... Сами друг с другом договаривайтесь!»

Реакция Джованны очень понятна. Но крик почти всегда является проявлением слабости и эмоциональной хрупкости: он означает, что человек потерял контроль над собой и пытается запугать собеседника. Это сводит на нет возможность, что тот что-то поймет.

В отношениях с детьми нас подстерегает множество эмоциональных ловушек. Но существуют техники, которые помогут найти выход из любой ситуации.

Я могу дать четыре рекомендации, при помощи которых вы со временем перестанете кричать на детей и наказывать их.

1. **Поймите и примите** тот факт, что кричать и наказывать — неправильно.
2. **Признайте, что все ошибаются.** Дети могут терпеть ошибки родителей, особенно когда видят, что ситуация меняется.
3. **Придумайте замену** крику и наказаниям — слово или действие, к которому вы будете прибегать до того, как вас охватит стремление кричать и наказывать.
4. **Цените свои успехи.** Обратите внимание, что хорошая организация помогает лучше, чем крик: вы довольны собой и в нужной мере контролируете воспитание детей.

## Второй шаг назад

### **Поддерживайте правильную дистанцию — дети станут к вам только ближе**

Это — главная тема, затрагивающая одну из болевых точек современных родителей, которые так хотят быть ближе к детям. Раньше родители (матери в меньшей степени, но отчасти и они) были практически недосягаемы. Я имею в виду родителей пятидесятих — шестидесятих годов двадцатого века. Сегодня же родители стремятся быть как можно ближе к своим маленьким и уже взрослым детям: они хотят вести диалог, быть ближе к их миру, сопровождать их во всех превратностях судьбы. Это — открытый разрыв с прошлым.

## Рука на плече

Я смотрю на одну свою детскую фотографию. Она сделана в 1963 году: мы с моим отцом Джованни пришли на свадьбу его брата, моего дяди Франческо. На мне классические тогда короткие штаники и бабочка. Отец держит руку у меня на плече. Присмотревшись к снимку, я понимаю, что отец

**притворяется:** между рукой и плечом есть расстояние, рука меня не касается.

Я вспоминаю свои отношения с отцом, и его поза вызывает у меня нежность: в ней отразилась эпоха, когда родители держались несколько отстраненно, даже высокомерно. За эту отстраненность их и уважали. Родители никогда не позволяли себе проявлять слабость.

Сегодня все не так. В интернете можно найти огромное количество фотографий, где дети обнимают родителей, а не родители детей. Похоже, мы поменялись местами. Часто кажется, что в семьях теперь командуют дети, даже если они совсем маленькие.

Здесь надо проявлять осторожность, потому что

чрезмерная близость не поможет  
заслужить доверие ребенка.

Из-за чрезмерной близости становится сложно различать роли родителя и ребенка. Слишком отзывчивый родитель превращается в слугу, что плохо для воспитания.

## Завтрак в постель

Четырнадцатилетний Лука — спокойный, очень сдержанный мальчик. В школе он учится неплохо, но без энтузиазма: не занимается, а иногда даже прогуливает уроки. Проблема в том, что он все делает медленно, очень медленно.

Именно это беспокоит его родителей, и они приходят ко мне. То, что мальчик ведет себя так вяло даже дома, их очень тревожит. Его медлительность — проблема для всей семьи.

Обедает он дольше часа, в туалете сидит целую вечность. Родители не могут устроить ему встряску, которая пробудит Луку от этого летаргического сна.

Во время одной из встреч мать Луки жалуется, что уже все средства перепробовала, и говорит: «Утром, когда я приношу ему завтрак в постель...» Я тут же перебиваю: «Что?!»

Она отвечает, что приносит ему завтрак в постель, потому что он делает все настолько медленно, что иначе просто не успеет поест до школы.

Очень сложно себе представить, как можно помочь ребенку «проснуться», подавая ему завтрак в постель. Родитель таким образом превращается в слугу, материнское стремление помочь находит себе самое неподходящее применение. За подростком ухаживают, как за младенцем. Кроме того, родители Луки жалуются, что материнская забота не улучшает ситуацию, а даже усложняет ее: отец уже не может сдерживать словесную агрессию, и порой она переходит в агрессию физическую.

То, что мальчику столько помогают, мешает ему осознать границы и правила совместной жизни.

Он не может понять, чего требуют от него родители. При этом Лука не просто не делает того, что они хотят, но, согласно классической для подростков схеме, пользуется ситуацией и ведет себя только хуже.

Повторю еще раз: сознание ребенка устроено не так, как наше. Мы думаем по-другому. В эту эмоциональную ловушку попадают многие: «Мы сделали все, что в наших силах», «Мы даем ему все, что можем», «Мы ни в чем ему не отказываем»,

«Мы стараемся все ему объяснить», «Мы рассуждаем вместе с ним/ней». Дети не всегда считают подобные старания признаком родительской заботы. Куда чаще они воспринимают их как неспособность родителей установить четкие правила.

Родители боятся испортить отношения  
с ребенком и путают близость  
и открытость с воспитанием.

Мамы говорят: «Я делаю все, чтобы у нас с дочерью были близкие отношения...» Они забывают или не учитывают, что эмоциональная близость — неотъемлемая часть отношений с детьми, она в любом случае никуда не пропадет. По законам нейрофизиологии эмоции ребенка в определенной степени рождаются из эмоций родителя. Мать девять месяцев носит ребенка в животе: благодаря этому рождается сильнейшая биологическая связь.

Поэтому

связь уже есть, это факт. Родители должны  
ее поддерживать, при этом не делая на ней  
слишком большого акцента. Лишние чувства  
заводят в эмоциональную ловушку.

Кроме того, чрезмерная близость заставляет родителя легко отказываться от разумных правил.

Так происходит со сном.

Современные дети спят все меньше. Иногда я слышу о четырехлетних детях, спящих ночью по восемь, самое большое девять часов, или о первоклассниках, которые по утрам с трудом идут в школу из-за того, что спят меньше положенных десяти часов. Кто-то уже в три года отказывается от дневного сна, не навостывая упущенного ночью. Как же так?

Родители говорят: «Он хочет дождаться, когда папа придет с работы...» — а папа возвращается в десять вечера. Или: «Он очень любит поиграть со мной перед сном». А уже полдесятого, и время идет.

### Совместный сон

тоже является признаком родительской неспособности выстроить дистанцию. Я писал об этом во многих своих статьях и книгах. Дети, которые после трех лет каждую ночь пробираются к родителям в постель, нарушая их личное пространство, получают очень сомнительный опыт, вытекающий из стремления сохранять близость даже ночью. Очень часто отец, не задаваясь лишними вопросами, спокойно идет спать на диван или в кровать к ребенку. «Он так хорошо спит в нашей постели... И, если он просыпается ночью, нам не приходится вставать». Может, ребенок и спит хорошо, в чем я, правда, сомневаюсь, но ценой каких эмоций это делается? Ребенок, занимающий в постели место отца или матери, испытывает большое эмоциональное напряжение. Это проявляется во всей своей полноте, когда после развода ребенка переключают в родительскую кровать вместо ушедшего супруга. Ребенок, после трех лет спящий в постели с родителями, встраивается в их сексуальную жизнь. Это — совершенно неподобающая связь с родителями. Ситуация вызывает у родителей значительный стресс, пусть им и кажется, что выполнить требование ребенка — лучший путь к спокойствию.

Эмоциональное напряжение оказывается слишком высоким, потому что

дети хотят, чтобы родители были родителями. На самом деле им неприятна чрезмерная близость, которая запутывает их, стирает границы и удушает.

Панибратские отношения, вырастающие из чрезмерной близости, иногда создают у ребенка ощущение, что он имеет право оскорблять, а то и бить родителей. Мне вспоминается Энрико, отец четырнадцатилетнего Марко:

С самого детства мы с Марко любим бороться, это очень нас сближает. Само собой, мы не причиняем друг другу боли. Проблема в том, что на прошлой неделе мы боролись как обычно и Марко со всей силы заехал мне кулаком в нос. Это был очень сильный удар, я был в шоке. Я страшно разозлился, орал, еле сдерживался. Мне хотелось его поколотить. Я наказал его так, что он этого никогда не забудет.

Итак, борьба была для отца и сына детской игрой. Но проблема в том, что Марко четырнадцать и он уже не ребенок. А Энрико не может отказаться от этой формы общения и не учитывает, что из-за импульсивности и неспособности хорошо контролировать свои движения, характерных для этого возраста, Марко рано или поздно ударит его по-настоящему.

Мальчик повел себя совершенно неправильно, но скандал, который закатывает Энрико в ответ, — это эмоциональная реакция. Отец хочет наказать ребенка, вина которого очень

относительна. Чрезмерная близость, стоявшая за борьбой, не оправдывает себя. Если бы Энрико понял это раньше, он сумел бы установить правильную дистанцию с сыном-подростком — в том числе в том, что касается физического контакта. Шутливые драки остались бы приятным детским воспоминанием, которое в более старшем возрасте уже незачем переживать заново.

Чрезмерная близость стирает границы между ролью родителя и ролью ребенка, и из-за этого возникает непонимание, мешающее воспитанию.

## Третий шаг назад

### Не ведите лишних разговоров

Сразу поясню: в том, чтобы разговаривать с детьми, нет ничего плохого. Так, в младшем возрасте эти разговоры помогают развивать речь.

Но совершенно неверно думать, что говорить с детьми и воспитывать их — одно и то же.

Словами нельзя добиться желаемого результата.

Возьмем такой пример: мать опаздывает на работу. Она подходит к сыну пяти-шести лет и говорит: «Давай-ка поторапливайся, надевай ботинки, выходим через минуту». Но ребенок, как мы уже поняли, воспринимает время совершенно иначе. Возможно, пока мать собирается, он о чем-то фантазирует и совершенно не представляет себе, сколько длится минута. Он замечает, что мать нервничает, и сам начинает волноваться. Ему может даже захотеться вернуться к своим фантазиям, в которых нет места для волнений и нервозности. А возможно, он

начнет поторапливаться, но для того, чтобы надеть ботинки быстро, нужны моторные навыки, которые у него еще не развиты в достаточной мере.

В этой ситуации из-за слов матери начинается неразбериха. Увидев, что ребенок все еще без ботинок, она подумает: «Я же ему говорила одеваться скорее! Он это специально!» А потом в ее сознании запустится цепочка мыслей: «Он меня не слушает. Этот ребенок меня не слушает. И за что мне достался такой лентяй...» и так далее.

Неправильно думать, что между тем,  
что говорим мы, взрослые, и тем,  
что понимают дети, есть связь.

Свою роль играет здесь и согласие между родителями. Дети часто не слушают их, потому что не знают, кого именно слушать: указания одного родителя не совпадают с указаниями другого.

Типичный случай — использование гаджетов. По статистике отцы относятся к нему терпимее, чем матери, которые более склонны ограничивать детей. У дочки в руках планшет, сын сидит перед приставкой. Дети не хотят прекращать игру, у каждого родителя свое мнение на этого счет. Кого слушать?

Когда не учитывается возраст ребенка или нет согласия между родителями, слова бесполезны, ребенок не может повести себя правильно.

Мне пишет Лукреция, мать мальчика трех лет:

У меня большие сложности с трехлетним сыном. Каждый ужин превращается в настоящую битву.

Мы едим всей семьей, готовлю я для всех одно и то же. Если блюдо ему нравится — никаких проблем, он сидит

и ест. Но, к сожалению, очень часто он отказывается есть то, что лежит на тарелке. Например, когда на ужин паста с горошком, он от нее отказывается, потому что не любит горошек. То же и с овощами, которые я готовлю каждую неделю. Он отказывается даже пробовать их — так же как и любое блюдо, в котором видит что-то, что ему не нравится. Иногда я требую, чтобы он попробовал кусочек морковки или поел пасту с кабачком. Он начинает рыдать, дело может дойти до истерики. Успокоить его сложно. Вчера я приготовила картофельную запеканку с плавленым сыром и ветчиной. Он обожает картошку и ветчину, но как только увидел сыр — отказался есть, потому что ему показалось, что это молоко. Я очень настаивала, и в конце концов он попробовал два кусочка, но есть все равно не стал. В итоге на ужин он съел две оставшиеся у меня вареные картофелины.

В большинстве блюд, которые я готовлю, есть что-нибудь, что ему не нравится (петрушка, овощи...). Надо ли готовить ему отдельно или следует требовать, чтобы он ел то же, что и мы? И до какой степени? Не давать ему ничего другого или предлагать выбор? Может быть, надо подавать на стол два или три блюда, одно из которых точно ему понравится? Я в полной растерянности.

Мать изводит упрямящегося ребенка словами, требованиями и вопросами — то есть тем, что не соответствует его стадии развития. Ребенку нужно время. Ему нужна более понятная ситуация, а излишняя возможность выбора не нужна совершенно. Договорившись с мужем о четких правилах поведения за столом и о том, что делать, если ребенок отказывается от еды, Лукреция могла бы дать ребенку бóльшую ясность и возможность понять, что существуют определенные границы. Кроме

того, матери стоит учитывать пищевые предпочтения ребенка, не стараясь их как-либо интерпретировать: в этом возрасте вкус все еще развивается и меняется.

Возможно, через несколько месяцев мальчик без всяких уговоров будет есть горошек.

У детей младшего возраста очень конкретное мышление. Их нельзя воспитывать словами. Излишние обсуждения и объяснения — вот слабое место современных методов воспитания.

Незачем объяснять четырехлетнему ребенку, что он должен спать столько-то часов в сутки. Родители должны установить время отбоя и следить за тем, чтобы оно соблюдалось.

Незачем говорить с семилетней девочкой о том, что важно есть много овощей и фруктов. Нужно, с учетом ее предпочтений, установить правила относительно меню, избегая споров. Незачем объяснять ребенку одиннадцати лет, что деньги не берутся из воздуха, и рассказывать ему о финансовом положении семьи. Надо просто еженедельно давать ему небольшую сумму на карманные расходы. Она установит четкую границу его трат и поможет понять, что родители не банкомат, они не могут постоянно выдавать деньги. Незачем перечислять пятнадцатилетней девочке все опасности, с которыми она может столкнуться, если будет возвращаться домой слишком поздно. Нужно договориться о времени возвращения, которое устроит обе стороны, и соблюдать его.

Нужно всего несколько конкретных, четких и ясных указаний.

Иначе вы зайдете в тупик, встретитесь со своей нервозностью и гневом и в результате накажете ребенка. «Он это специально! Я ему говорю, что не надо покупать все, что видишь, а ему и дела нет. Объясняю, что не надо просить денег у бабушки, а он все равно просит: приходит к ней, уговаривает, а она дает деньги. Я так с ума сойду!» Я уверен: в основе воспитания должна лежать организованность. Попробуем понять, что же происходит, и сделаем несколько шагов: договоримся с бабушкой, как ей себя вести, установим еженедельную сумму на карманные расходы, которой будет достаточно для удовлетворения реальных потребностей, не будем позволять постоянно выпрашивать деньги. Бабушкам и дедушкам тоже можно помочь сделать правильные шаги, при этом не требуя от них понимания всех наших доводов. С ними нужно договориться о базовых правилах, необходимых для воспитания детей и подростков.

Постоянные споры и обсуждения, которыми мы пытаемся в чем-то убедить детей, ни к чему не ведут. Ребенок младшего возраста погружен в свое магическое мышление, подросток слишком нестабилен.

Возьмем для примера смартфон. Как убедить мальчика одиннадцати лет, что смартфон ему не нужен, что без него вполне можно жить (и даже замечательно), что он будет постоянно на него отвлекаться и что ребенку совершенно достаточно старого мобильного без выхода в интернет, чтобы звонить и отправлять сообщения? Мальчик посмотрит на вас как на ненормального и завалит вопросами, на которые вам будет нечего ответить: «Я что, не такой, как все? У всех есть смартфон. А как же

классный чат? Если у меня не будет интернета, я даже домашние задания не смогу узнавать. А СМС уже вообще никто не пользуется... Ты вообще в каком веке живешь? А если что-то случится, когда я на улице, а вы не будете отвечать на телефон? Что я буду делать без интернета?! Мне что, три года?! В чем дело? Мы что, бедные? Даже смартфон не можем купить? Наверное, на самом деле вы меня не любите...»

Даже если вам удастся что-то возразить, подобные разговоры задействуют эмоции, которым родители очень подвержены. Подростки ориентируются на друзей, а не на родителей, они думают не о финансовых сложностях семьи, а о том, как поставить себя в мире своих ровесников.

Лучше не пытаться убедить подростка  
в своей правоте, а установить правила.

То же касается всех гаджетов, с которыми наши подростки ложатся спать. Лучше договориться о времени, когда все планшеты, смартфоны и экраны вообще выключаются, чем пытаться убедить ребенка какой-нибудь научной статьей о важности сна, спорить и, вероятно, в конце концов кричать и в очередной раз наказывать, застав с включенным планшетом в руках.

А теперь мы поговорим о трех шагах вперед и пойдем:

противоядие против споров — наша способность  
давать четкие указания, устанавливая для  
детей младшего возраста простые, но точные  
правила, договариваться о выполнимых  
правилах с подростками и следить, чтобы  
все договоренности соблюдались.

## ТРИ ШАГА ВПЕРЕД

### Первый шаг вперед

#### Играйте в команде

При хорошо организованном воспитании наказания становятся не нужны. В основе этой организованности должно быть согласие между родителями.

Родители всегда, когда это возможно, должны обмениваться друг с другом мнениями о воспитании детей: нужно все проговоривать и обсуждать, потому что организованность складывается из множества элементов — в первую очередь из правил, но также и из решений о распорядке дня, предоставляемой свободе и стратегиях.

Это кажется очевидным: никто не стал бы даже пытаться управлять компанией, магазином или любимым делом, прежде не договорившись о правилах с участниками процесса. Получилось бы, что клиент приходит в магазин, спрашивает, сколько стоит тот или иной товар, и слышит от продавцов разные ответы. Или водитель едет на красный, и один полицейский выписывает ему штраф, а другой хлопает по плечу и говорит: «Не беспокойтесь. В некоторых ситуациях вполне можно проехать на красный. Езжайте дальше». Сложно понять, как вести себя в такой ситуации.

Взрослые понимают, что для того, чтобы на работе все шло своим чередом, нужно действовать слаженно. Но в семейном кругу это почему-то упускается из виду. Причин этому много. Главным образом они касаются тех радикальных изменений, которые произошли в структуре семьи за последние десятилетия и очень затронули роль отца. Роль матери тоже изменилась,

но женщины продолжают заботиться о детях и ухаживать за ними (возможно, даже больше, чем раньше). А роль отца при этом ушла куда-то на задний план.

Часто бывает так, что матери не доверяют отцам. В лучшем случае они считают, что отец просто не может справиться со своей ролью, в худшем — что ему вообще ничего нельзя доверить. Матери видят, что что-то не в порядке, и действуют, не советуясь с другим родителем.

Современные мужчины расплачиваются за прошлое, за все несправедливости, допущенные их предками по отношению к женщинам и детям. Это мешает правильно воспитывать детей: отказываться от заботы о них (разве что в самых крайних случаях, когда это по-настоящему вынужденный шаг) губительно и для отцов, и для детей.

В большинстве семей, где родитель изначально был один или родители разошлись, именно отец отдаляется (или его отдают) от семьи. Впрочем, в своей практике я встречался и со многими случаями, когда уходили матери. Это — крайние ситуации, при них

родитель, оставшийся с ребенком, должен — особенно при воспитании подростка — исходить и из материнской, и из отцовской логики.

Конечно, если это возможно, ушедший родитель должен тоже участвовать в воспитании ребенка. Когда им занимаются оба родителя, результаты видны сразу.

К сожалению, отсутствие согласия между родителями по вопросам воспитания часто кажется нормой.

Вот что говорит Маттео, отец семилетней Камиллы:

Вчера вечером я разбирал стол и взял в руки учебник дочери по итальянскому. Я глазам своим не поверил: оказывается, она изрезала страницы ножницами!

Камиллы не было дома, она играла у подружки, так что я спросил у жены, видела ли она это. Она сказала, что у Камиллы недавно начались какие-то сложности с одноклассниками, это заметила даже учительница... Наверное, она изрезала учебник, потому что нервничала. То есть жена ее защищает!

Я был в шоке. Она что, издевается?! Надо уважать школьное имущество. Никаких оправданий тут быть не может! Как только Камилла вернулась, я сказал, что она наказана: месяц без новых игрушек! Пусть и думать о них забудет! Мы ей ничего покупать не будем. Мне кажется, это я еще слабо ее наказал.

Жена со мной не согласна. Она говорит, что в классе дети меняются игрушками и это одна из немногих вещей, которые Камилле нравятся в школе, что это помогает ей взаимодействовать со сверстниками, что, наказав ее, мы не помогаем дочери, а наоборот...

Мне кажется, это полное безумие.

Отец реагирует на проступок дочери в соответствии со своими воспоминаниями о наказаниях, а мать, как он сам говорит, видит ситуацию по-другому.

Учитывая возраст девочки, очень вероятно, что позиция матери более реалистична и лучше учитывает развитие Камиллы. Но при этом оба родителя должны прийти к единой

точке зрения на тревожащую их ситуацию, которая явно требует вмешательства. Семилетнюю девочку не нужно ставить в сложную и непонятную, в том числе в эмоциональном плане, ситуацию. А именно это происходит, когда решения относительно воспитания принимает только один родитель, не посоветовавшись с другим.

В случае Сильвии, матери Федерико трех с половиной лет, родители тоже не играют в одной команде:

Мой муж хочет быть для Федерико авторитетом. Я же боюсь, что он будет просто вести себя авторитарно, а мне бы этого не хотелось. Муж считает, что ребенок должен уважать родителей. Он кричит на Федерико. Ему кажется, что наш сын очень умный и понимает все, что ему говорят. **Всегда.** Мне кажется, это не так. По крайней мере, точно не всегда.

Еще муж хочет установить правило, с которым я не согласна (поэтому «официально» это правило не действует): он считает, что Федерико сам должен убирать свои игрушки, потому что это он их везде разбрасывает.

Мы всегда разрешали сыну играть свободно, брать все игрушки и переходить от одной игры к другой, когда он захочет. Федерико ни разу еще не разрисовал обои и ничего не сломал. Нам кажется, он отлично играет сам, ему очень мало надо, чтобы начать изобретать и фантазировать. Иногда ему хочется нашего участия, и тогда мы играем вместе. В других случаях он играет в одиночестве. До сих пор мы всегда помогали ему наводить порядок. А теперь муж хочет, чтобы Федерико все делал сам. Мне кажется, это чересчур.

По рассказу Сильвии сразу видно: они с мужем по-разному представляют себе правила. Ей кажется, что нельзя требовать

от ребенка трех с половиной лет, чтобы он самостоятельно навел порядок. Она подозревает отца в старомодном стремлении быть для ребенка авторитетом.

Ситуация действительно такова или Сильвии это кажется?

Отсутствие согласия между родителями может вызывать у ребенка эмоциональное напряжение: ситуация ему непонятна, он пытается действовать и так и этак, не зная, кого слушать.

В подобных случаях ребенок пытается своим поведением заставить родителей прийти к согласию.

Классический случай — так называемые капризы.

В большинстве случаев капризы — это крайний вид нежелательного поведения, к которому ребенок прибегает, чтобы родители начали действовать заодно.

Часто бывает так, что родители теоретически придерживаются одной позиции, но проверки практикой она не выдерживает. Не будем забывать, что дети чувствуют эмоции родителей и подмечают малейшие признаки неуверенности.

Вот несколько полезных практических советов.

## ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В КОМАНДЕ

### 1. Не перекладывайте на ребенка принятие решений.

Кажется, что это очевидно, но это не так. Я вижу, что все больше родителей вовлекает детей в свои решения, порой буквально заставляя их решать самостоятельно. Это допустимо, когда речь идет о личных предпочтениях (о том, в какую игру играть, кого приглашать в гости), но не о вопросах воспитания. Дети, особенно маленькие, не должны участвовать в принятии решений, не соответствующих их возрасту. Например: «Кто будет тебя укладывать — мама или папа?», «Ты хочешь сходить в магазин и что-нибудь купить или останемся дома и пообедаем тем, что есть в холодильнике?» То же, хоть и немного в другом ключе, касается подростков. Они не должны участвовать в установлении границ, но могут высказать свое мнение о том, как внутри этих границ двигаться. Не надо спрашивать подростка «Сколько денег тебе нужно, чтобы пойти сегодня развлекаться с друзьями?», чтобы, когда он с ангельским видом назовет какую-нибудь заоблачную сумму, не пришлось нервничать и спорить — в том числе со вторым родителем.

Родителям необходимо вместе устанавливать четкие границы. Суть в том, что

дети не должны участвовать в принятии решений, выходящих за рамки их развития.

В противном случае мы будем выдавать эмоциональную реакцию и поддадимся желанию наказывать.

## **2. Если у вас есть какая-то идея, прежде обсудите ее со вторым родителем.**

Больше говорите с партнером. Пара может во многом расходиться во мнениях, но почему-то считается, что в вопросах воспитания родители всегда заодно. И тем не менее, как мы уже заметили, у каждого из нас своя личная история, которую он по-своему использует и интерпретирует. Поэтому обмен мнениями необходим.

Школа, личная гигиена, спорт, порядок, еда — тем для обсуждения очень много, и на разных этапах взросления они требуют разного внимания.

У вас есть хорошая мысль? Вы хотите предложить ребенку какое-то занятие, игру, поездку? Прежде чем рассказать ему об этом, поделитесь своей мыслью со вторым родителем. Само собой, речь сейчас идет только о решениях, значимых для жизни семьи. Ребенок должен получать от вас только четкие предложения, которые вы уже обсудили с партнером. Это поможет ему избежать бессмысленных и нервизирующих попыток понять, согласны ли родители по тому или иному вопросу.

Чтобы начать действовать заодно с партнером,

надо меньше говорить с ребенком  
и больше — со вторым родителем.

## **3. Говорит только один.**

Я уже писал об этой технике в своей книге «Ссориться полезно», посвященной улаживанию конфликтов в паре. Смысл в том, что

незачем эхом повторять слова партнера. Лучше,  
когда с ребенком говорит один из родителей.

Эта техника проста. Она исходит из того, что, когда родители повторяют друг за другом одно и то же, ребенку может начать казаться, что они не доверяют друг другу.

Вот пример:

Отец: «Антонио, тебе уже восемь лет, ты во втором классе. С сегодняшнего дня ты должен сам делать домашние задания. Если тебе что-то непонятно, спрашивай нас, но мама больше с тобой сидеть не будет. Ты уже достаточно взрослый, и с сегодняшнего дня все пойдет по-другому».

Мать: «Я согласна! Папа все правильно сказал. По-моему, это отличная идея. Антонио, ты все понял? Я больше с тобой сидеть не буду...»

Комментарий матери вносит неясность в ситуацию. Во-первых, он указывает ребенку на то, что родители, по всей видимости, не договаривались об этом решении заранее. Во-вторых, он создает ощущение, будто мать должна повторить вслух решение отца, чтобы убедить себя, что оно действительно правильно. И, в-третьих, слова матери подразумевают, что между родителями нет абсолютного согласия по вопросу уроков и при желании ребенок может уговорить их пойти на уступки.

Если родители заранее обсудили свое решение, им незачем сообщать о нем ребенку вдвоем.

#### **4. Даже если вы в разводе, старайтесь действовать заодно.**

Я придерживаюсь мнения, что дети испытывают трудности не из-за развода как такового, а из-за того, что родители неэффективно их воспитывают. Не углубляясь в эту тему, замечу, что по основным вопросам, таким как выбор школы и базовые правила относительно гигиены и сна (к примеру, совместного сна

с родителем), разведенная пара должна уметь прийти к соглашению.

Иногда это невозможно. В этих случаях остается только разработать хорошую воспитательную стратегию, не обсуждая ее с бывшим партнером. Хорошее воспитание всегда возобладает над неуверенностью, вызванной расставанием.

Родитель, хорошо справляющийся со своей ролью, даже в одиночку способен положительно повлиять на жизнь своих детей.

## Второй шаг вперед

### **Устанавливайте хорошие правила, понятные ребенку и учитывающие мнение подростка**

Когда есть хорошие правила, наказания становятся не нужны. Впрочем, как мы видели в начале книги, на этот счет существует много заблуждений. Теоретически правила считаются неотъемлемой частью воспитания, но я много раз имел возможность убедиться, что родители, учителя и специалисты нередко понимают под этим словом совершенно разные вещи. Правила путают с окриками, иногда переходящим в ругань, с наказаниями, командами, обсуждениями, спорами. Зачастую из действенного инструмента воспитания правила превращаются в повод для стресса и напряжения. Я убежден:

правило — это организующий момент.

Во сколько ложиться спать; сколько смотреть телевизор и пользоваться гаджетами; как и когда чистить зубы; во сколько возвращаться домой; как тратить деньги. Есть также и правила совместной жизни: поддержание порядка, помощь по дому, поведение за столом во время ужина.

В седьмой главе мы уже говорили о том, что у детей младшего возраста очень сильна потребность подстраиваться под требования родителей. Они только этого и ждут. Поэтому, если требования достаточно понятны, ребенок будет их выполнять.

Хорошее правило. Что это значит?

Правило должно быть **понятным** и **четким**, чрезмерные объяснения и многословность ни к чему. Не нужно говорить ребенку пяти лет: «Ты можешь смотреть телевизор полчаса, потому что, если просидишь перед экраном дольше, слишком увлечешься и не услышишь, как я зову тебя ужинать. Ты

сам знаешь, что нельзя много смотреть телевизор». Лучше сказать: «Можешь посмотреть одну серию твоего любимого мультфильма».

Во-вторых, хорошее правило должно **учитывать возраст ребенка**: избегайте завышенных требований или, наоборот, ограничения самостоятельности.

Правило должно быть **выполнимым**. Кроме того, оно **не должно запрещать**: правила — это пространства свободы, в рамках которых дети и подростки должны двигаться самостоятельно, осознавая границы. Бессмысленно говорить шестилетнему ребенку «Сейчас мы пойдем в парк, но ты ни в коем случае не должен вспотеть», если на дворе май, светит солнце, а ребенок собирается играть в мяч с друзьями.

Правило — это не команда:

«Пошевеливайся!», «Ешь!», «Садись за уроки», а то и «Спи!» Подобные слова активируют у ребенка дихотомическое мышление и желание сопротивляться. В таких ситуациях возникают споры, из которых родителю сложно выйти победителем. В противостоянии с родителями дети проявляют лучшее, что в них есть, в то время как родители просто попадают в ловушку эмоций.

Правило — не то же самое, что запрет.

Запреты тоже важны, но это совсем другое.

Особенно важны запреты для детей младшего возраста: «Это нельзя трогать», «Сюда нельзя ходить». Пока ребенку не исполнилось два или три года, именно запреты позволяют ему понять, что можно, а чего нельзя делать. Очень показательна здесь

ситуация с детьми, которые кусаются в детском саду. Бесмысленно устанавливать правило, что кусаться нельзя. Правило регламентирует требования к тому или иному действию, а ребенок младшего возраста еще не способен их соблюдать. Четкий запрет оказывается более действенен.

И, наконец, **правила и уговоры — это разные вещи**. Не нужно настаивать, убеждать, а то и упрасивать, как это порой случается. Когда родитель податлив и не может ни в чем отказать, дети воспринимают это как неспособность действовать соответствующим образом. «Ну пожалуйста... Давай же... Одевайся, мы уже опаздываем... Ну же, не сердь меня». Обычно именно этим все и заканчивается: родитель оказывается очень рассержен.

### НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ПРАВИЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Возраст	Требование	Правило
Давиде, 3 года	Достаточное количество ночного сна	«После ужина мы читаем книжку, а потом чистим зубы и ложимся спать».
Марта, 5 лет	Свобода движений; не пачкать одежду во время игры	«В детский сад надо ходить в удобной одежде. Юбку можешь надевать раз в неделю».
Стефания, 7 лет	Самостоятельность в школьных делах	«С сегодняшнего дня ты сама будешь собирать рюкзак. На этой неделе я буду проверять, что ты ничего не забыла, но со следующей ты все делаешь сама».
Дзено, 9 лет	Использование гаджетов	«Ты можешь играть в приставку, планшет или смотреть телевизор полчаса в день после того, как сделаешь домашнее задание».

Правила организуют жизнь. Меня всегда поражают родители, которые на работе профессиональны и ответственные, а дома забывают об этих качествах и ведут себя так, что у детей нет никаких ориентиров. Для каждого дела должно существовать четкое правило: как вести себя в парке, что можно и что нельзя делать на море, как вести себя в магазине. Благодаря этим правилам дети чувствуют себя более уверенно, а поводы для напряжения находятся под контролем.

В предпододростковом возрасте ситуация начинает меняться. К одиннадцати годам детство заканчивается. В этот момент в том, что касается правил, появляется новый пункт, о котором я подробно говорил в третьей главе книги «Не кричите на детей!»: о них нужно договариваться. Все предыдущие характеристики хорошего правила (четкость, выполнимость, соответствие возрасту, отличие от команды) при этом должны сохраняться.

Договариваться с подростками о правилах — значит давать им возможность в строго определенных границах прийти к компромиссу.

Есть техника, помогающая договариваться с подростками о правилах. Я называю ее майевтической. Согласно этой технике, мы устанавливаем границы и задаем открытый вопрос, то есть вопрос не риторический и не содержащий в себе очевидного ответа. Этот вопрос дает ребенку пространство свободы. Приведем пример:

Двенадцатилетний Марко до сих пор забывает делать уроки. Уже несколько раз он приносил в дневнике замечания.

Отец мальчика обсудил ситуацию с женой, которая больше бывает дома, и сказал: «Марко, с завтрашнего дня домашнее задание — только твоя ответственность. После школы ты возвращаешься домой, обедаешь и отдыхаешь, а потом идешь делать уроки. К ужину они должны быть готовы. Как ты планируешь с этим справиться?»

Сначала отец объясняет Марко границы договоренности. Он не говорит об оценках и о том, есть или нет смысл в выполнении домашнего задания. Он дает четкую информацию: домашнее задание надо выполнять, никаких споров здесь быть не может, к ужину уроки должны быть готовы. Вопрос, заданный отцом, позволяет мальчику самостоятельно решить, во сколько он будет садиться за уроки. В этих конкретных границах он может сам определить, что и когда ему делать после школы. Взрослеющий подросток может таким образом осознать возможность диалога: он знает границы, установленные родителями, и может внутри них действовать так, как хочет.

### **МАЙЕВТИЧЕСКИЙ СПОСОБ В ПРИМЕНЕНИИ К ПОДРОСТКАМ**

<b>Возраст</b>	<b>Требование</b>	<b>Правило</b>
Микела, 11 лет	«Нас с папой сегодня не будет дома. Ты должна будешь выгулять собаку».	«Во сколько ты планируешь с ней погулять?»
Умберто, 12 лет	«Ты три дня болел. Сегодня надо принять душ».	«Когда ты пойдешь мыться?»
Джорджо, 15 лет	«Можешь записаться в один из кружков в школе, но продумай свою загрузку во второй половине дня».	«Какой кружок кажется тебе самым интересным?»

<b>Возраст</b>	<b>Требование</b>	<b>Правило</b>
Сара, 16 лет	«Ты можешь пойти на вечеринку, но я не разрешаю тебе оставаться там на ночь. К часу ты должна быть дома».	«Как ты планируешь возвращаться?»

Сначала надо установить границы, а потом задать вопрос, который даст подростку возможность свободно действовать в рамках родительского решения, выполняя все требования так, как это удобно для него самого.

Границы совершенно конкретны, а вопрос открывает пространство для договоренностей.

Кто должен договариваться с подростком?  
Мы уже поняли, что участие обоих родителей здесь не нужно.

Когда это возможно, договариваться с подростком должен отец. Для переговоров с детьми нужны отцовские качества: способность устанавливать границы, ответственность и смелость.

Почему именно отец? Как я уже говорил, матери зачастую продолжают считать детей одиннадцати-шестнадцати лет малышами: они сохраняют эмоциональную вовлеченность в их дела; связь с сыном или дочерью не претерпевает должных изменений. Но ребенок должен проходить узловые моменты развития и двигаться вперед. Обычно, хотя бывают и исключения, отец

испытывает меньшую эмоциональную вовлеченность в дела ребенка. Само собой, у него тоже есть глубокая связь с ребенком, но он не испытывал всего букета материнских эмоций, и именно поэтому ему проще вести с подростком переговоры, сохраняя определенную дистанцию. Она помогает сдерживать тревожность, которая так или иначе возникает из-за того, что договариваться — не значит навязывать свои условия или держать все под контролем. Договариваться — значит четко устанавливать границы и приходиться к согласию.

### Третий шаг вперед

**Будьте на своем месте —  
тогда дети всегда смогут вас найти**

Интернет, всемирная паутина, выражает дух нашего времени. Предлагаю родителям поискать картинки по ключевым словам «семья», «родители», «дети». Вы найдете сотни примеров, более или менее отражающих коллективное представление о счастье, близости и гармонии. Меня больше всего впечатляют позы людей на этих картинках: в большинстве случаев дети буквально сидят на шее у родителей. Здесь наблюдается определенное стремление к физическому контакту, что является настоящей революцией, если вспомнить классические черно-белые снимки прежних времен.

**Дети на шее.** Мне кажется, это отличная метафора нынешней ситуации. Сейчас появились многочисленные преимущества по сравнению с прошлым, детско-родительские отношения становятся намного более здоровыми. Но, когда родителям нужно установить дистанцию с ребенком, утвердиться в роли воспитателя, начинаются сложности.

Проявляются они в том числе на бытовом уровне: родители моются и спят вместе с ребенком, играют с ним в видеоигры.

Если вы сами разрушили границы, восстановить их трудно. Кажется, что проще всего сделать это криками, угрозами и агрессией: «А ну вышел отсюда, оставь уже меня в покое!», «Дернешь меня за волосы еще раз — накажу!», «Ну все, хватит! Говорю же, мне некогда».

Символическая дистанция разграничивает роли ребенка и родителя и помогает отношениям между ними не превратиться в простую дружбу. Маленьким детям отсутствие дистанции очень приятно: особенно это касается малышей, которым хочется снова ощутить себя единым целым с матерью, как это было сразу после рождения.

Вот мать шестилетнего мальчика рассказывает мне о своем ребенке: «Он такой ласковый... Очень меня любит. Все время целует». Я спрашиваю: «А он трогает вас за грудь?» — «Да, это его очень успокаивает». Мальчик, словно новорожденный, хочет быть с матерью единым целым. Но в шесть лет это уже невозможно. Если не установить правильную дистанцию, этой женщине будет сложно воспитывать сына, не попадая в ловушку собственных эмоций.

Еще один пример чрезмерной близости, часто встречающийся в семьях, где ребенку уже давно исполнилось три года, —

привычка целовать детей в губы.

Это поведение, характерное и совершенно понятное для влюбленных. Губы — одна из эrogenных (то есть доставляющих удовольствие) зон как с эволюционной (младенец сосет грудь матери), так и со строго эротической, чувственной точки зрения. Совершенно естественно, что именно поцелуями влюбленные выражают свои чувства. Таким образом, привычка целовать ребенка в губы вносит в отношения элемент неясности и говорит о чрезмерной близости.

**Как бы там ни было, дистанция — не значит отстраненность.**

В зависимости от возраста и остроты зрения, читая книгу, мы держим ее на определенном расстоянии от глаз — иначе невозможно разобрать слова. То же и с детьми. Когда они слишком близко, сложно увидеть, что они уже выросли, что они больше не наши малыши, что их интересы и потребности изменились.

Именно установив правильную дистанцию, родитель может правильно воспитывать ребенка, не попадая в ловушку своих эмоций и не применяя наказаний.

Без дистанции не получится использовать те воспитательные и педагогические приемы, о которых я говорил в этой книге, в том числе и технику активного молчания, которой посвящена следующая глава.

Кроме того, дистанция необходима, чтобы воспитать в ребенке самостоятельность.

Гиперопека мешает трехлетним детям самостоятельно ходить и находиться вне коляски, не дает им самостоятельно есть и чистить зубы. В четыре года — играть в одиночку, без родителей; в пять — самостоятельно ходить в туалет и пользоваться туалетной бумагой; в восемь — собирать школьный рюкзак.

Четкие правила, которые родители согласовали между собой, помогают определить пространство свободы, которое не даст вам превратиться в ассистента своего ребенка. Вам не нужно будет прибегать к наказаниям, чтобы вернуть себе роль родителя. Вы будете просто заниматься воспитанием.



## Памятка



### **ТРИ ШАГА НАЗАД**

#### **Первый шаг назад**

**Не кричите и не наказывайте,  
давайте себе время на размышление**

Когда напряжение нарастает, а ребенок испытывает на прочность вашу способность контролировать ситуацию, остановитесь. Вместо того чтобы выкрикивать слова, о которых потом придется пожалеть, и грозить самыми разными наказаниями, остановитесь, отбросьте эмоции и наблюдайте за происходящим.

#### **Второй шаг назад**

**Поддерживайте правильную дистанцию —  
дети станут к вам только ближе**

Не будьте безотказным родителем. Не бойтесь подвергнуть опасности свою связь с ребенком: и детям младшего возраста, и подросткам вы нужны как родитель, а не как друг.

#### **Третий шаг назад**

**Не ведите лишних разговоров**

Для детей и подростков характерна и естественна незрелость, поэтому попытки воспитывать их словами, объяснениями и обсуждениями вызывают непонимание. Избегайте постоянного обмена мнениями, лучше сконцентрируйтесь на том, чтобы дать ребенку необходимые указания и действовать правильным образом.

## **ТРИ ШАГА ВПЕРЕД**

### **Первый шаг вперед**

#### **Играйте в команде**

Согласие между родителями — очень важная часть эффективного воспитания. Здесь нужно планировать, а не импровизировать. Когда ребенок застает вас врасплох, пользуйтесь «командной игрой» как способом установить дистанцию: «Мне надо обсудить это с папой», «Сначала я должен узнать, что думает об этом мама».

### **Второй шаг вперед**

#### **Устанавливайте хорошие правила, понятные ребенку и учитывающие мнение подростка**

Правило — это не клетка, а пространство свободы, позволяющее ребенку двигаться и получать опыт в определенных границах, которые сдерживают и защищают его. Установив хорошие правила, вы сделаете детей более спокойными и уверенными.

### **Третий шаг вперед**

#### **Будьте на своем месте —**

#### **тогда дети всегда смогут вас найти**

Родители должны воспитывать. Ребенку надо знать, что его родитель с ним: любящий, но твердый; способный спокойно выполнять свою роль; всегда готовый помочь научиться жизни.

## ГЛАВА 10

# **АКТИВНОЕ МОЛЧАНИЕ И СПОСОБЫ ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ**

*Сопротивление воздуха — условие полета.*

Э. КАНТ. Критика чистого разума

## **ДОСТОЙНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЯМ**

Уже несколько лет я рекомендую родителям подростков и детей предподросткового возраста технику активного молчания. Я описал ее в своей книге «Не кричите на детей!» — в главе, посвященной подростковым конфликтам. Позже, работая с родителями более младших детей, я заметил, что эта техника хорошо работает с детьми «тиранического» склада, которые командуют родителями. Теперь, получив этому практическое подтверждение, я могу считать активное молчание эффективной заменой наказаниям.

В период роста дети не осознают происходящих с ними перемен, и им сложно соответствовать требованиям, которые выдвигает к ним окружение. Активное молчание — отличный инструмент не только для родителей, но и для детей и подростков. Он позволяет отстраниться от происходящего, чтобы немного прийти в себя и проанализировать ситуацию. Благодаря небольшому перерыву появляется возможность взглянуть на свое поведение со стороны, а не только со своей точки зрения.

При помощи этой техники дети и подростки понимают, что что-то не в порядке. Активное молчание лучше криков и наказаний помогает им самостоятельно задуматься о неправильности своего поведения. Ребенок ждет от родителя типичной реакции — криков и наказаний, но внезапно сталкивается с чем-то совсем другим. Эта техника намного более приятна и эффективна и помогает достичь нового понимания проблемы.

### ТЕХНИКА АКТИВНОГО МОЛЧАНИЯ

#### *Как она работает?*

Нужно временно прервать общение с ребенком, показав ему, что создалась недопустимая, а то и опасная — особенно в случае с подростками — ситуация. **Вы должны прекратить все разговоры и воздержаться от объяснений, обвинений, криков и показательных сцен.**

#### *Когда ее применять?*

Эту технику нельзя применять слишком часто. Ей нужно пользоваться только в серьезных ситуациях. К этой технике можно прибегать, когда вы уже организовали воспитательный процесс, но происходит что-то, что может навредить ребенку. К примеру, сын предподросткового возраста постоянно обманывает вас, когда вы спрашиваете, как дела в школе. Или трехлетняя дочка регулярно проявляет к вам агрессию. В этой технике всегда должен быть элемент неожиданности. Не нужно делать ее чем-то привычным и постоянно к ней прибегать. Детям младшего возраста достаточно нескольких минут, чтобы понять, что их поведение неправильно и опасно — в первую очередь для них самих. С детьми одиннадцати-шестнадцати лет техника активного молчания тоже отлично работает. Помимо всего прочего, она дает вам время посоветоваться со вторым родителем, как быть

в новых для вас ситуациях, которые регулярно возникают, когда подростки начинают отдаляться от родителей и стараются сделать это самым неприятным образом. К подросткам семнадцати лет и старше эту технику применять сложнее: они уже слишком взрослые и могут быть вполне довольны тем, что родители молчат.

*Как ее применять?*

Чтобы техника активного молчания работала, должно выполняться два условия.

Ей должны пользоваться оба родителя.

Родители всегда (кроме случаев, когда они расстались и превали всякие отношения) должны принимать значимые воспитательные решения вместе. В том числе — решение применять технику активного молчания.

Эту технику нельзя использовать как наказание и путать с проявлением гнева или разочарования.

Эпитет «активный» подчеркивает именно эту особенность техники: она используется не как психологический шантаж, цель которого — унижить ребенка. Это не проявление родительской обиды, а знак, что ребенок существенно отклонился от норм поведения.

Не вдавайтесь в лишние объяснения. Одной фразой обозначьте, что временно прекращаете общение, чтобы подумать о происходящем. Словесно обозначить свои эмоции тоже может быть полезно. «Мама и папа очень удивлены, что это произошло. Нельзя так делать. Теперь мы немного помолчим и подумаем» или «Я не хочу сейчас об этом говорить. Твое поведение меня удивило и рассердило. Сначала я поговорю об этом с мамой/папой».

Нужно дистанцироваться и не реагировать на провокационное поведение, которое может за этим последовать: ребенок захочет вызвать у родителя более знакомую ему эмоциональную реакцию. Молчание не обязательно должно быть полным,

но оно должно ясно показывать, что происшедшее вам не по нраву. Излишние объяснения бессмысленны и непродуктивны. Слова нужно свести к минимуму, особенно когда речь идет о детях младшего возраста.

Время активного молчания меняется в зависимости от возраста: от нескольких минут для детей трех-четырёх лет до одного-двух дней для подростков пятнадцати-шестнадцати лет, в зависимости от серьезности ситуации.

## РАССКАЗЫВАЮТ РОДИТЕЛИ

Анна, мать восьмилетней Софии и пятилетнего Джулио, рассказывает о том, как она сама была многословной мамой.

В какой-то момент мы наконец задумались и поняли, что у нас проблемы и нам нужна помощь. Наши дети вели себя агрессивно, мы с ними не справлялись. Они были настоящими тиранами...

Софии восемь лет, она замечательная и энергичная девочка. Хорошо учится, любит играть с другими детьми. Но при мне и муже она вела себя очень плохо — и дома, и на улице: дралась, ругалась и кричала. Мы заметили, что так она реагирует, когда мы в чем-то ей отказываем. Она не воспринимала никаких ограничений... А у нас не получалось следить за соблюдением правил: ни за тем, сколько ей можно смотреть телевизор, ни за тем, как вести себя за столом.

Джулио более задумчивый и спокойный, но во многом подражает сестре. Иногда и он удивлял нас агрессивным поведением. Мы проводили с ним много времени. Пытались говорить, объяснять, обсуждать, принимать

совместные решения... Пытались даже предупреждать их желания...

Вот именно: говорить, объяснять, принимать совместные решения, стараться быть ближе! Слишком много слов и эмоциональной близости. Мы делали ставку на диалог, и именно в этом была фатальная ошибка! Нам было сложно признать, что мы все делали неправильно, хотя и из лучших побуждений.

Мы поняли, что сами сбили детей с правильного пути. Их поведение говорило о том, что они тревожатся и не понимают, что происходит. Мы испытали настоящее облегчение, узнав, что есть метод, который поможет исправить ситуацию. Мы научились (навсегда!) не поддаваться гневу, выстраивать дистанцию, устанавливать четкие правила, самостоятельно решать, что хорошо для детей, и сообщать им об этом без лишних объяснений. Но самое главное — мы научились отвечать на ругательства и агрессию активным молчанием! Это перевернуло нашу жизнь. На смену нервозности, многословию и крику (а когда эмоции совсем зашкаливали — шлепкам) пришло молчание! Поначалу дети, главным образом София, стали вести себя еще хуже, особенно когда поняли, что мы настроены серьезно... Но потом наше вновь обретенное равновесие заставило успокоиться и детей. Постепенно они начали вести себя менее эмоционально. Теперь мы знаем, как реагировать на их поступки.

Анна говорит, что ее дочь проявляла агрессию по отношению к родителям. В определенный момент она сама поняла, что ее слова лишь подпитывают эмоциональную реакцию дочери. Они словно действовали на очень глубоком уровне и заставляли девочку тревожиться. Зато когда родители начали применять

технику активного молчания, не испытывая эмоций и не вдаваясь в лишние объяснения, «заставлявшие» девочку нападать на мать, этот эффект домино прекратился. Вместе с ним закончились и постоянные ссоры.

София переживает внутренний конфликт с матерью и разрешает его (вероятно, при помощи магического мышления).

Важно, что девочка справляется с ситуацией сама, не прибегая к помощи матери, которая ошибочно думает, будто помогает дочери, но на самом деле своими эмоциями заставляет ее перенестись в чуждый ребенку мир.

Патриция, мать тринадцатилетней Элизы, рассказывает:

Я готовила ужин, а Элиза сидела в своей комнате. Потом она пришла на кухню. Ей нельзя пользоваться телефоном после семи вечера, а было уже позже. Телефон лежал на полке, и она попыталась незаметно взять его. Муж это увидел.

— Элиза, что ты делаешь?

— Ничего...

— Что значит ничего? Ты видишь, сколько времени?

Помнишь правило?

— Да, но... Но...

— Что «но»?

— Мне просто надо кое-что проверить!

— Ты отлично знаешь, что в такой ситуации надо спросить разрешения. Это понятно?

На этом месте Элизу словно подменили: она швырнула телефон на стол, повернулась к нам спиной и вышла из кухни.

Муж промолчал, а я сказала: «Элиза, нельзя так себя вести. Мне это очень неприятно». Она что-то пробормотала

и ушла к себе, хлопнув дверью. Мы решили молчать. Не стали требовать, чтобы она вернулась. Не стали звать ее, когда перед ужином по телевизору шла передача о древних египтянах, которыми она очень интересуется. За ужином мы вели себя спокойно и очень сдержанно, в соответствии с техникой активного молчания. Когда мы начали убирать со стола, Элиза, как всегда, нам помогала.

Потом она подошла к отцу: «Папа... Прости, пожалуйста».

Они поговорили о правилах, касающихся использования телефона, и о ее попытке их нарушить.

Не знай мы об этой технике, наверняка побежали бы за ней в комнату, вступили в перепалку, а потом попытались ее задобрить, чтобы помириться...

Элиза старается выйти из-под контроля родителей, что характерно для ее возраста. Отец следит за поведением девочки, и ситуация накаляется, едва не доходя до ссоры. И здесь на сцену выходит техника активного молчания.

Она помогает выстроить правильную дистанцию, справиться с эмоциональными реакциями и стремлением любой ценой победить в «сражении» с подростком.

Активное молчание помогает родителям:

его цель — не заменить их, а помочь снова взять на себя родительскую роль и ответственность.

Если правильно применять эту технику, эффект может превзойти все ожидания. Даже родители удивляются, как мало

нужно, чтобы наладить отношения с ребенком, проходящим очень особенный этап развития.

Рассказывает Лара, мать восемнадцатилетней Изабеллы и четырнадцатилетнего Филиппо.

С обоими своими детьми я использовала технику активного молчания.

Правда, уже не помню точно, когда применяла ее в последний раз. Вчера я попросила дочь попробовать вспомнить вместе со мной.

Мы вспомнили, обсудили происшедшее, и я спросила, что она тогда чувствовала. Она поделилась со мной весьма интересными наблюдениями: «Когда ты делаешь что-то плохое, то и сам это понимаешь. Если родители думают, что разговорами, криками и наказаниями можно чего-то добиться, они ошибаются. Мы, подростки, знаем, что это только попытка надавить. И нам это очень не нравится». Изабелла сказала, что считает нашу технику активного молчания хорошим воспитательным инструментом. Более того, она сказала, что молчание должно быть долгим, потому что иначе оно неэффективно. «Нужно время, чтобы **самостоятельно** понять, что именно ты сделал не так, почему ты так себя повел, и прийти к решению больше так не делать. Так лучше всего: остальные родительские реакции — просто способ выпустить эмоции, неспособность справиться с ситуацией и выждать».

Техника активного молчания настолько ее впечатлила, что недавно, когда Филиппо сделал нечто совершенно недопустимое и привел нас с мужем в полный ужас, Изабелла сама предложила нам перестать с ним говорить: «Мама, папа, хватит уже объяснять... Помолчите немного, и он сам все поймет».

Мы были очень впечатлены... Техника снова сработала!

Я поняла, что молчание помогает детям прийти в себя и осознать свой поступок. Поэтому теперь, когда эмоции накаляются, мы сообщаем, что сердимся, и некоторое время говорим только при необходимости.

Методом проб и ошибок Лара поняла, что в задачу родителей не входит водить детей на поводке. Установив правильную дистанцию, вы позволяете ребенку помочь себе самостоятельно, осознать происходящее и научиться справляться со сложностями и конфликтами.

Лара поняла, что

цель активного молчания — снизить эмоциональное напряжение, не дать гневу вырваться на свободу и помочь участникам конфликта трезво оценить ситуацию.

Эта техника работает. Дети видят, что родители без криков и упреков помогают им осознать ситуацию, и благодарны за это. Вот что рассказывает Джорджо, отец пятилетнего Стефано:

Моему сыну Стефано пять с половиной лет. Иногда он упрямится, не хочет чего-то делать или отказывается выполнять наши просьбы. Порой ситуация заходит слишком далеко, и тогда мы с женой переглядываемся и тут же на несколько минут прекращаем говорить с ним.

На Стефано это моментально действует, он сразу говорит: «Ладно, ладно, я все сделаю», — и успокаивается.

В этих нескольких строках Джорджо отлично описал технику активного молчания.

Первое: договориться со вторым родителем («Мы с женой переглядываемся»).

Второе: продолжительность молчания должна соответствовать возрасту ребенка («На несколько минут прекращаем говорить с ним»).

Третье: когда ребенок показывает, что все понял, надо возобновить общение («он сразу говорит: “Ладно, ладно, я все сделаю”, — и успокаивается»).

Детям, особенно маленьким, которые стремятся как можно быстрее восстановить контакт с родителями, не нужно объявлять, что сейчас что-то произойдет: вполне достаточно несколько минут помолчать. Активное молчание помогает Стефано справиться с гневом. И для этого родителям достаточно просто переглянуться.

Но более старшим детям, в особенности подросткам, уже нужно объяснение. Цель та же: помочь им справиться с собой и чему-то научиться — при этом без помощи наказаний, которые бесполезны и входят у родителей в привычку.

Основа техники активного молчания —  
вера в ребенка, его ресурсы и способности,  
а также в способность родителей  
действовать эффективно.

Чтобы проиллюстрировать суть этой техники, приведу два примера — рассказ Элены и ее двенадцатилетней дочери Бьянки.

### Бьянка, 12 лет

Однажды ко мне в гости пришла подружка. Мы соврали, что уже доделали уроки, и попросили разрешения пойти

гулять. Мама работает в школе на продленке. Туда ходят некоторые мои одноклассники, так что маме не нужно заглядывать в дневник, чтобы узнать, что мне задали. Когда мы вернулись, мама, как назло, решила проверить часть уроков, причем как раз ту, которую я не сделала.

Я попыталась схитрить и показать маме то, что сделала. Я умею обманывать, но маму провести не так-то просто: она почувствовала подвох и начала расспрашивать мою подружку, которая во всем призналась. Мама коротко объяснила, что очень недовольна и не понимает, зачем мы ее обманули. Потом она позвонила маме подружки (это заняло чуть больше времени) и сказала мне самую ужасную фразу, которую я только могла представить: «Вечером мы поговорим об этом с папой. Сейчас я слишком сердита». Я ненавижу, когда мама сообщает о моих проступках папе. Он не кричит на меня, но задает много вопросов и смотрит очень строго... В такие моменты мне кажется, что лучше бы он меня наказал.

Как бы там ни было, поначалу я очень разозлилась, топнула ногой и ушла к себе в комнату, хлопнув дверью. Я всегда так делаю, но на маму это не подействовало. Потом я сменила тактику: вернулась в гостиную и показала, что буду вести себя хорошо. Я раскаялась, попросила у мамы прощения. Мне повезло, на этом все и закончилось, хотя вечером все же пришлось поговорить с папой.

С этого дня я всегда делаю домашнее задание перед прогулкой.

## Элена, мама Бьянки

Бьянка позвонила мне, сказала, что уроки сделаны, и спросила, можно ли пойти погулять. Я, само собой,

разрешила. В последнее время она только и делает, что лежит на диване, так что я была рада, что девочки решили пройтись.

Потом я пришла с работы, девочки вернулись с прогулки (ровно во столько, во сколько мы договаривались), и я решила проверить, как Бьянка выполнила одно упражнение по математике. В тот день как раз помогала ее однокласснику с уроками, и мне хотелось посмотреть, как оформлять решение. Бьянка, глазом не моргнув, открыла тетрадь и показала мне совершенно другое упражнение. Я сказала: «Это не то». Она ответила: «Ой, прости, я перепутала!» Она перевернула страницу и показала другое упражнение — тоже не то. Я почувствовала раздражение: мне хорошо знаком этот ее тон и выражение лица. На вопрос, где нужное упражнение, Бьянка ничего не ответила. Я спросила у ее подружки: «Анна, а вы вообще делали математику?» Она побледнела, что-то пробормотала, а потом во всем призналась. Я просто онемела.

Зачем они это сделали? В чем был смысл врать, что домашнее задание сделано? Скорее всего, я отпустила бы их гулять в любом случае. Я спросила Бьянку: «А что ты собиралась завтра делать в школе?» Она ответила: «Я бы списала все у Беа... Ой, лучше бы я этого не говорила...» Это меня ужасно разозлило. Что она вообще о себе возомнила?! Думает, что можно меня за нос водить?! Мне страшно хотелось на нее накричать. Да, она хорошо учится, но зачем обманывать? Мне захотелось сказать, что я больше ей не доверяю, и каждый вечер — а лучше даже в любое время, когда захочу, без предупреждения, — буду проверять ее домашние задания. И если они не будут выполнены, буду забирать у нее телефон.

И все же я моментально поняла, что, если я так себя поведу, начнется бесконечный спор: заткнуть Бьянке рот невозможно, у нее на все найдется ответ. Это меня изматывает, и я не могу сдерживать ярость.

Я совладала с собой и сказала: «Сейчас я позвоню маме Анны и обо всем ей расскажу. А вечером мы обсудим это с твоим отцом. Сейчас я слишком сердита и не хочу разговаривать». Она, как всегда, попыталась устроить сцену, но я не поддаюсь и не стала больше ничего говорить. Только повторила, что ей предстоит разговор с отцом. Я уже имела случай убедиться, что эта фраза на нее действует лучше всяких наказаний и помогает избежать скандалов, которые изматывают меня и ставят в тупик.

Бьянка пошла к себе в комнату доделывать математику. Вскоре, когда Анна ушла, она вернулась в гостиную, присмирившая, и попросила прощения. Я приняла ее извинения, но сказала, что отцу уже позвонила и ей предстоит серьезный разговор.

Вечером мы вместе все обсудили: это заняло пять минут, всего ничего.

Насколько я знаю, с этих пор она всегда выполняет домашнее задание полностью.

Возраст девочки о многом говорит: ей хочется уйти из-под материнского контроля, она наивно считает себя хитрее матери и пытается спровоцировать ее на эмоциональный конфликт.

Мать не попадает в эту ловушку и действует очень осторожно. Она старается действовать правильно, не проявляя лишних эмоций. Прежде всего она дистанцируется от дочери, отказываясь дать выход своему праведному гневу. Затем она объявляет, что должна поговорить о происшедшем с отцом Бьянки. И, наконец,

применяет активное молчание: до ужина прекращает всякое общение.

Девочка удивлена... но совершенно не оскорблена. Постепенно она осознает свой проступок. Все сделано правильно. Самое главное, что мать сумела справиться с закипающими эмоциями, которые лишь вызвали бы лишнее напряжение.

В конце концов все остались  
довольны друг другом.

Эту технику может применять каждый. Просто поверьте в нее и попробуйте применить. Дайте себе время на размышление.

Ослабьте контроль и организуйте воспитательный процесс. После этого вы перестанете попадать в эмоциональные ловушки, провоцирующие стресс, крики и наказания. Есть более эффективный способ воспитания, и вы можете им воспользоваться!



## ОТ АВТОРА

В последних книгах я взял на себя задачу развенчать некоторые мифы, сложившиеся за долгую историю отношений отцов и детей. Я говорю о попытках выяснить, кто виноват, окриках и «необходимости» наказаний. Я стараюсь писать об этом легко и думаю обо всех тех родителях, которые читают эти страницы. Растить детей — удивительное, но сложное дело. Я хочу помочь каждому моему читателю, не осуждая его. Надеюсь, что истории, которые рассказали мне дети и родители, станут для читателей моментом освобождения, и, узнав себя в них, они (если это возможно) смогут начать все с чистого листа.

Я пишу эту книгу летом. Скоро мне исполнится шестьдесят, и я с некоторым волнением понимаю, какой длинный путь проделал, чтобы прийти к этим открытиям. Он занял много времени, но я думаю (и надеюсь, вы это подтвердите), что все мои усилия были не напрасны.



## БЛАГОДАРНОСТИ

Я получил много писем с рассказами детей и родителей. Эта книга получилась в том числе благодаря этому огромному и щедрому вкладу. Я очень признателен каждому, кто мне написал. Подписанный экземпляр книги — единственный способ, которым я могу как следует выразить свою благодарность.

Хочу поблагодарить весь коллектив Психолого-педагогического центра по воспитанию и разрешению конфликтов, где я веду исследования, цель которых — разработать новые воспитательные методы, которые помогут детям лучше развиваться.

Большое спасибо моей жене Марте: эта книга — часть нашего общего опыта.

Спасибо Элене Гатти за поддержку во время работы над книгой.

Спасибо Марко Фьокке и Федерике Магро из издательства BUR Rizzoli за внимание и доверие к моей работе.

Шлю нежный привет моей дочери и внуку.

Связаться со мной (в том числе по поводу консультаций и публичных выступлений) можно по электронной почте:

[daniele.novara@cPPP.it](mailto:daniele.novara@cPPP.it)

Подробнее узнать о моей деятельности можно на сайте:

[www.cPPP.it](http://www.cPPP.it)

**Новара Даниэле**

# **НАКАЗАНИЯ БЕСПОЛЕЗНЫ!**

**Как воспитывать, не попадая  
в ловушку эмоций**

Руководитель проекта *М. Шалунова*  
Корректоры *О. Гриднёва, Н. Витько*  
Компьютерная верстка *К. Свищёв*  
Дизайн обложки *Ю. Буга*

Подписано в печать 04.08.2017.

Формат 60 × 90  $\frac{1}{16}$ .

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.

Объем 16,5 печ. л. Тираж 2000 экз. Заказ №

**ООО «Альпина Паблицер»**  
123060, Москва, а/я 28  
Тел. +7(495)980-53-54  
[www.alpina.ru](http://www.alpina.ru)  
e-mail: [info@alpina.ru](mailto:info@alpina.ru)

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

