

Адриана Илжэ

Воспитание -  
это не только  
контроль



Книга  
о любви

детей и родителей



**Адриана Имж**  
**Воспитание – это не  
только контроль. Книга о  
любви детей и родителей**

*Текст предоставлен правообладателем  
Воспитание – это не только контроль. Книга о любви детей и  
родителей: Питер; СПб; 2019  
ISBN 978-5-4461-1097-1*

**Аннотация**

Вы готовы разрешать ребенку все, считая, что именно так он лучше всего почувствует вашу любовь? Или, наоборот, вы считаете, что должны контролировать и ограничивать каждый его шаг? Как найти «золотую середину» в вопросах контроля и разрешений, рассказывает в новой книге известный психолог Адриана Имж.

# Содержание

Введение	5
Жизнь в обществе и родительство	7
Как быть с физическими наказаниями и насилием в семье	11
Глава 1	19
Глава 2	28
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Адриана Имж**

**Воспитание – это не  
только контроль. Книга о  
любви детей и родителей**

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Родителям о детях», 2019

\* \* \*

# Введение

Это не просто книга о воспитании или контроле.

Задача книги – доступным языком рассказать о современных подходах к воспитанию, помочь сориентироваться в новой информации. Мне хотелось бы донести до читателей именно научную точку зрения: факты, полученные в результате множества исследований, в том числе длящихся десятилетиями.

Вера в печатное слово приводит к множеству спекуляций, и я неоднократно сталкивалась с тем, что в популярной литературе термины начинают жить какой-то новой жизнью, искажается смысл таких слов, как «гиперопека» или «авторитарность». Мы попробуем разобраться во всем этом, не демонизируя ни родителей, ни детей. Поговорим о двусторонней связи родителя и ребенка, попробуем увидеть его уникальность, место родителя в его жизни, оценить влияние общества, культуры, генетики.

Идеи воспитания детей не появляются из пустоты: роль родителя рождается из его собственной истории и истории появления ребенка. К сожалению, большая часть родителей приводит ребенка в мир, не обладая достаточной информацией о том, как адаптироваться к меняющейся ситуации жизни с ребенком: в какие моменты отпускать, в какие – контролировать.

Что такое негативный аффект (склонность ребенка постоянно злиться, быть недовольным и крайне медленно успокаиваться), вызывающий мучительное чувство вины и собственной бесполезности у родителя, и пройдет ли он? Как воспитывать тревожного ребенка? Почему гиперопека – родственница безразличия? Что такое родительский стресс и почему родители срываются на детей и говорят им такое, что не сказали бы и врагу? На эти и многие другие вопросы призвана ответить данная книга.

# Жизнь в обществе и родительство

Мы не рождаемся личностями – этот процесс занимает много времени (в психологии мы называем долгую дорогу к самому себе *социализацией*) и зачастую приводит к тому, что людям кажется, будто маленький ребенок и не человек вовсе. Именно в такие моменты дегуманизации – отказа в человечности – дети слышат, что «здесь нет ничего твоего», «сначала сделай это, а потом я буду к тебе нормально относиться» и многие другие неприятные слова.

В психологии мы не считаем отсутствие каких-то навыков признаком отсутствия личности и основанием для дегуманизации. Мы знаем, что с самого раннего возраста ребенок участвует в жизни семьи, родители для него – основа коммуникации и взаимодействия, центр его мира. Но и он – часть их мира, и уважение к границам другого человека не включается и не выключается по желанию – наоборот, оно должно быть всю его жизнь, с самого раннего детства. Конечно, невозможно воспитать ребенка, не причинив ему дискомфорта. Более того, время от времени именно дискомфорт позволяет ему развиваться дальше – например, непонимание родителями псевдослов и звуков и возрастающее разнообразие потребностей маленького ребенка заставляют его начать говорить, – но тем не менее подобный дискомфорт бывает разным. Именно поэтому идея данной

книги – в гуманном развитии с уважением к личности и границам ребенка.

Можно ли развивать, не ломая? Конечно.

Так рождается адаптация – постепенное привыкание и «выращивание» новых умений и навыков. Мы не бросаем ребенка в ледяную воду, надеясь, что он сам научится плавать, не считаем, что все дети одинаковы или что от родителя почти ничего не зависит. Что меняется в этом случае?

Если рассматривать развитие ребенка как постепенную и бережную адаптацию к окружающей среде, а родителя – как включенного и заинтересованного посредника и проводника на этом пути, то мы можем увидеть, как меняется смысл слова «воспитание» (со значения некоторой дрессуры или донесения до ребенка правил поведения к понятию заботы и поддержки нового человека в этом мире).

Родитель – это не владелец ребенка, не его хозяин или инвестор (а то и продюсер), а ребенок – не вещь, не инвестиция и не проект.

В долгосрочной перспективе отношения родителя и ребенка – это союз двух (либо трех или более, если в семье несколько детей) равных людей; у одного из участников больше опыта, поэтому он помогает другому адаптироваться к окружающему миру и усвоить основные правила существования.

В таком союзе на первый план выходит двусторонний диалог: что я сообщаю ребенку? Что он сообщает мне? Каждый

из участников вносит свою лепту. Зачастую родители жалуются, что они только отдают. Как правило, это означает, что они плохо понимают, как именно ребенок участвует в контакте, не умеют принимать его радость, теплые эмоции, не считают его чувства (любовь, привязанность, волнение) полноценными или обесценивают их: «Он бы любую мать любил» (хотя, конечно, качество контакта и чувства ребенка зависят от поведения родителя, и в ряде случаев клиенты терапевтов говорят, что не помнят теплых чувств к родителю – лишь страх или желание сбежать).

В концепции «достаточно хорошего» родителя Дональда Винникотта это также находит свое отражение, снимая с родителей невротические задачи, например попытки сделать ребенка неизменно счастливым, полностью избавить его от неудовольствия, воспитать его готовым к любым испытаниям судьбы, наделить его неуязвимостью и т. д.

Травмирующими для ребенка также являются концепции «ребенок-подмастерье» (родитель, нуждаясь в помощнике, лишает ребенка возможности выбирать профессию и пытается передать ему свой бизнес, клиентов или «дело всей жизни»), «ребенок – идеальный партнер» (родитель растит из ребенка идеальную жену или идеального мужа), ребенок как сублимация (родитель, не найдя себе применения в жизни, рассматривает родительство как работу или даже как призвание), воспитание как способ исполнить свою мечту (например, родитель мечтал быть юристом и прилагает все уси-

лия, чтобы ребенок им стал), «ребенок-прислуга» (родитель сбрасывает на ребенка то, с чем сам не очень хочет связываться: готовку, уборку, общение с родственниками или учителями и т. д.). Могут быть и другие варианты.

## **Как быть с физическими наказаниями и насилием в семье**

Такие крайности, как сексуальные злоупотребления, инцест, физические наказания, газлайтинг (намеренная ложь ребенку с целью манипуляции, с отрицанием травмировавших его событий и переживаний) и осознанные оскорбления ребенка, в большинстве случаев приводят к довольно тяжелым последствиям. В литературе они называются крайне жестокими или токсичными: родитель использует ребенка в своих интересах, не считаясь с тем, что это наносит ему значительный ущерб. К воспитанию и укреплению силы воли это не имеет никакого отношения.

Если у ребенка достаточно крепкая психика, то в некоторых случаях при жестоких, обесценивающих, избивающих, насилующих родителях он вырастает в прекрасного – пусть и «раненого» – взрослого, но это не благодаря такому опыту, а вопреки. И, увы, не все так генетически сильны: куда чаще травмы, нанесенные родителем, не заживают всю жизнь и приводят к разного рода психологическим нарушениям, трудностям в общении, алкогольной или наркотической зависимости.

Для большинства моих читателей – я уверена – будет очевидным то, что ребенка нельзя бить, использовать для удовлетворения своих сексуальных желаний, оскорблять и экс-

плуатировать. Хотелось бы еще раз подчеркнуть: физические наказания и любые проявления сексуального отношения к ребенку вносят значительные и нередко необратимые изменения в атмосферу семьи.

Физические наказания обычно ассоциируются у ребенка со слабостью, непредсказуемостью, неуравновешенностью родителя, его неумением договариваться и держать себя в руках.

Распространенные на родительских форумах и некоторых других ресурсах истории «исправления» ребенка порой носят откровенно мифический характер. Например, история «вразумления» забеременевшей девочки-подростка. После того, как отец оскорбил ее, избил и отправил на аборт, следовало «позитивное» послание «зато теперь ее муж не нарадуется, какая она тихая и послушная». Здесь для психолога очевидно:

- родитель, ребенок которого не был информирован о сексуальной жизни и контрацепции, – так себе родитель;
- перекладывать свою вину за неинформированность на девочку, находящуюся в трудной ситуации (подростковая беременность отнюдь не сахар), а тем более ее избивать и оскорблять – здесь нечем гордиться;
- то, что девочку избili и отправили на аборт, а ее сексуальный дебют связан с насилием и потерей ребенка, скорее всего, приведет к травмированности; девочка сейчас совсем не «тихая и послушная», а либо до сих пор в шоке, либо в

депрессивном состоянии – и тут тоже нечем гордиться.

Подобный тип «воспитания» совершенно не способствует появлению здоровых и счастливых людей. Такие истории скорее похожи на садистические фантазии людей, мечтающих дорваться до безграничной власти хоть над кем-нибудь, например над собственным ребенком.

Статистика тем временем свидетельствует совершенно о другом: шлепок (не избиение, а именно шлепок одной рукой и без свидетелей, причем не чаще раза в неделю) на детей 2–6 лет действительно оказывает некоторое воспитательное воздействие: ребенок понимает, что делает что-то недопустимое, и не продолжает. А теперь важное: ровно такое же воспитательное воздействие имеет пауза родителя на 1–2 минуты в диалоге (да, более длительное игнорирование тоже травмирует ребенка). Это обнаружил в своем исследовании Р. Лазлер (1995). То есть вместо того, чтобы «воспитательно» шлепнуть ребенка, вполне можно «посмотреть со значением» или сказать вслух: «Мне не нравится то, что ты делаешь».

Во всех остальных случаях избиение вредит и ребенку, и родителю. В 2012 году Ассоциация педиатров США провела масштабное исследование и обнаружила, что дети, подвергавшиеся любым физическим воздействиям, менее социализированы, более склонны к психологическим проблемам и химическим зависимостям (Американская академия пе-

диатрии, 2012). По результатам исследования 18–25-летних людей, те из них, кого избивали в детстве, имеют меньший процент серого вещества в головном мозге и более низкий IQ.

Наверное, нужно прописать красной строкой: **дети, которых бьют в детстве, хуже учатся и добиваются меньшего еще и потому, что родители препятствуют формированию «процессоров» головного мозга – центров обработки информации.** Хотите, чтобы ваш ребенок был умнее, – не бейте его.

Дети, выросшие с избивающими взрослыми, в будущем редко их уважают, не доверяют родителям, скрывают от них даже самую обычную информацию, не хотят поддерживать контакт и звонить даже время от времени, нередко склонны сбежать из дома, погружаться в миры компьютерных игр или выходить замуж за первого встречного. Довольно часто у таких детей возникают депрессия, посттравматическое расстройство, неврозы, фобии, аутоагрессия или вспышки ярости в адрес других людей.

Помимо этого, они склонны к зависимостям и расстройствам – перееданию и анорексии, избыточному употреблению алкоголя, наркотикам, трудовому, азартным играм, чаще имеют проблемы с учебой, с большим трудом налаживают контакт со сверстниками, легко попадают под дурное влияние, в плохие компании и созависимые отношения.

Довольно часто фразами «она меня довела» или «он сам

напросился» родитель оправдывает нежелание справляться со своим гневом или менять поведение, дает волю собственной агрессии или садистским склонностям. Современные исследования показывают: родители куда чаще бьют маленьких детей, которые не могут позвонить в полицию, пожаловаться в органы опеки или другим взрослым, самостоятельно снять побои в травмпункте. Как только ребенок сравнивается со взрослым ростом и физическими возможностями, он «внезапно» перестает «доводить» родителей до физического насилия. Это означает в первую очередь то, что насилие над ребенком осуществляется не потому, что он что-то «неправильно» делает, а потому, что он маленький и не может сам себя защитить.

В случае сексуального насилия ситуация еще сложнее: помимо вышеперечисленных последствий, как правило, это приводит к целому ряду телесных проблем, в том числе распространяющихся на возможность вступать в сексуальные отношения или иметь детей (вплоть до серьезных заболеваний).

Совращение несовершеннолетних и инцест – трудные темы, особенно в современной России, где защитой от подростковых проблем, связанных с сексом, считается непредоставление информации. Сознательный родитель, давший ребенку книгу о половом воспитании не с той маркировкой, уже попадает под определение совращения.

Тем не менее напомним, что по закону Российской Федера-

ции совращением несовершеннолетних считаются осознанные действия другого лица, произведенные без насилия или угрозы насилия, направленные на разжигание сексуального интереса у заведомо несовершеннолетнего. Это может быть показ видео, предоставление литературы, демонстрация собственного тела, разговоры.

Большая часть инцестов в семьях – по крайней мере по официальной статистике – происходит между сиблингами (до 15 % случаев); совращают не только старшие братья маленьких сестер, но и наоборот. Обычно именно от недостатка информации или от непонимания недопустимости таких действий.

Между детьми даже могут происходить полноценные половые акты (эрекция у мальчиков возникает еще во внутриутробный период), как правило, без оргазмов и беременности, довольно бессмысленные и ведущие к появлению в дальнейшем тяжелого чувства стыда. Поэтому, если у вас несколько детей, имеет смысл задуматься насчет объяснения, как им вести себя друг с другом.

Другой тип инцестов – соблазнение более дальними взрослыми родственниками (дяди, двоюродные братья и сестры и т. д.), как правило, осознанное и потому более опасное. Очень важно доносить до родственников мужского пола, что дети могут вести себя соблазнительно – они смотрят рекламу, фильмы, наблюдают за людьми. И конечно, у них есть инстинктивная сексуальность – это нормально. Но когда

ребенок отрабатывает такое поведение на близком взрослом (папе, маме, бабушке, брате, сестре или няне), он не пытается добиться секса. Он просто смотрит, что происходит, если он/она так себя ведет.

Очень важно не оскорблять ребенка, не привносить в его мир неприятных связей («Будешь так попой вилять – получишь по первое число»), а спокойно объяснить, что это определенный тип поведения, который нужен взрослым для того, чтобы построить близкие отношения, семью или начать романтическую связь. И обязательно нужно переадресовать эту энергию потенциальному партнеру («Однажды ты встретишь мальчика (девочку), который (-ая) тебе понравится, и вот тогда будет иметь смысл улыбаться, показывать, какой ты красивый (какая ты красивая), начинать разговор. А я и так это знаю и заранее завидую тому человеку, которого ты выберешь»).

Помните: ребенок вам доверяет, и когда он садится вам на колени, обнимает, целует, экспериментирует со своим телом, он должен быть в безопасности. Сексуальное взаимодействие с близким родственником безопасным быть не может.

Надеюсь, что читатели не обнаружили здесь ничего нового и противоречащего своим знаниям и мы можем продолжить диалог с целью помочь родителям, которые хотят наладить контакт с ребенком, улучшить отношения, научиться общаться с ним и контролировать его безопасными спо-

собами.

Далее, когда мы будем говорить о неблагоприятных стратегиях, будут иметься в виду обычные неагрессивные и не выходящие за рамки Уголовного кодекса практики, которые приводят не к желаемому, а к противоположному эффекту.

Теперь, когда мы знаем, о чем мы точно говорить не будем, можно отправиться в удивительное путешествие и узнать, как менялись представления ученых о том, что такое воспитание, каковы его цели, на что они обращали внимание, как собирали информацию и относились к вопросам контроля, родительской ответственности и включенности, что их интересовало и что они считали благоприятными и неблагоприятными стилями воспитания, а также какие выборки они использовали.

# Глава 1

## Формы родительского контроля: плюсы и минусы

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

- может ли родительский контроль быть формой заботы, в каких случаях он действует разрушительно, а в каких – помогает ребенку учиться, развиваться и чувствовать себя хорошо;
- какие формы контроля совместимы друг с другом, а какие приводят к дезадаптации ребенка;
- как формируется гиперопека, в каких случаях она необходима, а в каких – разрушительна.

Что же такое родительский контроль, каким он бывает и как влияет на ребенка? Чтобы не звучало слишком научно, я постараюсь приводить больше примеров и сокращать научные формулировки.

*Поддерживающий контроль* строится на принятии индивидуальности, позитивной вовлеченности родителя и отсутствии отвержения. Базируется также на таких качествах родителя, как любопытство, когнитивная независимость и когнитивное вдохновение. Родителю с ребенком интересно, он участвует в его жизни, не игнорирует переживания ребенка («мне не до того»), поддерживает его мысли и идеи, вдох-

новляет думать дальше.

Родитель, использующий контроль, заинтересован в ребенке: «Как прошел твой день?» (ему действительно интересно, как прошел день ребенка), «Что вы делали сегодня в школе?» и т. д. Эти фразы говорятся не с контролирующей, а с доброжелательной интонацией. Родителю любопытно, что у сына или дочери произошло, он не оценивает ребенка и не манипулирует полученной информацией. То есть не использует таких высказываний, как «Ты зря так сделал» или «А чего ты хотел?», не пытается поддеть: «Ну вот, а ты думала, что Маша твоя подруга, какая ты доверчивая!»

Исследование Лоры Вейсс (1996) показывает, что для этого типа контроля характерны высокие показатели когнитивной стимуляции.

Вопреки идее о том, что детям нужны строгие учителя и постоянный надзор, собственная высокая мотивация родителя к обучению, его удовольствие от интеллектуальных игр (например, «Что? Где? Когда?», «Своя игра», «Мафия», «Монополия» и др.), получения образования, участия в научных работах вместе с ребенком и сборе информации для школьных и внешкольных проектов поддерживают ребенка куда больше, чем наказания за плохие оценки или постоянные многочасовые бдения за домашними заданиями.

*Ассертивный контроль* (термин «ассертивность» заимствован из английского языка, не имеет четкого аналога в русском, образован от глагола assert – «настаивать на сво-

ем»; значение слова «ассертивность» близко к русским словам «независимость», «решительность», «уверенность в себе», «самоподдержка» и «автономность») вырастает из родительской осознанности, участия и «доброй» дисциплины. В отличие от поддерживающего ассертивный контроль больше направлен на создание системы, его цель – независимость ребенка в гибких рамках.

Родитель выступает как режиссер, который помогает актеру (ребенку) раскрыться и найти свое прочтение роли, одновременно вписавшись в четко распланированную схему сложного спектакля.

Ассертивный контроль позволяет ребенку найти поддержку во внутренних ресурсах, научиться самостоятельно принимать решения, планировать, организовывать свою деятельность. Именно за счет ассертивности (а не директивности) родитель успешно помогает ребенку адаптироваться к сложным социальным задачам, придерживаться графика, учиться, держать временные рамки и т. д. Данный тип контроля (я хочу особо подчеркнуть: ассертивность, а не «ремень» и не «волшебные пинки») является лучшим способом профилактики лени.

Вовлеченность в интеллектуальную деятельность здесь также высокая, хотя и несколько ниже, чем при поддерживающем контроле. Стоит заметить, что обычно при позитивных стилях воспитания встречаются оба этих типа контроля: при авторитетном стиле и тот, и другой очень высоки; при

демократическом поддерживающий контроль несколько выше, а ассертивный находится в пределах средних значений. Так что зачастую они дополняют друг друга, и дети, выросшие с родителями, которые использовали эти виды контроля, имеют интерес к развитию ума.

*Директивный контроль* – более сложный тип контроля, обычно коррелирующий с традиционными ценностями. Также «соседствует» с неприятием сексуальности ребенка и высоким уровнем сексуальных запретов.

Мне хотелось бы отметить, что сексуальность ребенка – это не попытка вызвать у взрослого или у сверстников сексуальный интерес. Обычно такое поведение – всего лишь копирование поведения взрослых людей (такое же, как попытка изобразить танкиста) или изучение собственного тела (ребенок не знает, что это часть сложного мира взрослых, и тем более понятия не имеет, что в этом может быть что-то стыдное или неприятное). Страх родителей перед такими экспериментами и попытка запретить их зачастую продиктованы их неумением обращаться с собственным телом или ужасом перед сексуальным насилием, однако это парадоксальным образом провоцирует те же самые трудности у ребенка (страх, стыд и неумение обращаться с собственным телом).

Чаще всего директивный контроль построен на концепции одностороннего подчинения ребенка просто потому, что он младший или слабый. Также обычно связан с постоянной

оглядкой на мнение большинства. От ребенка требуют, чтобы он был таким, как все, не высовывался, не принимал собственных решений, слушался. Родитель при этом не ищет каких-то творческих альтернативных путей, а просто движется в заданном обществом направлении.

Такой родитель чаще всего требует уважения к себе, настаивает на «авторитете старших», но толку в этом нет, потому что ребенок не уверен или не чувствует, что родители действуют в его интересах.

В ряде случаев выросшие дети не стремятся общаться с родителем, стараются не информировать его о своих решениях и даже трудностях, чтобы избежать неприятных шаблонных оценок в духе «Делал бы как все люди, все было бы нормально» или «А я всегда говорил, что это до добра не доведет».

Директивный контроль бывает двух типов – навязчивый и ненавязчивый.

*Ненавязчивый директивный контроль* означает, что родитель отдал приказ и дальше проверяет только исполнение. Ему важен результат, но не интересуется процесс его достижения.

В этом случае родитель выступает скорее начальником для ребенка, что в чистом виде приводит к авторитарной системе воспитания. Хочу отметить, что это далеко не худшая модель: к ней ребенок вполне может адаптироваться и почти комфортно себя чувствовать.

Как правило, в рамках такой модели дети тяжело переживают подростковый кризис, меньше доверяют родителям и бунтуют против них, а в дальнейшей жизни испытывают ряд трудностей с проявлением инициативы и творческого начала, но при этом все же сохраняют более или менее здоровую нервную систему и неплохо вписываются в социум.

То есть родители, использующие ненавязчивый директивный контроль, растят «идеального» члена общества, с точки зрения психологов начала и середины XX века: спокойного, послушного, неинициативного, но и неагрессивного.

*Навязчивый директивный контроль* означает негибкую систему запретов и значительное количество правил, единую линию, по которой должен двигаться ребенок, а также постоянное, настойчивое ломание его границ, чтобы он не забывал, что от него требуется.

Можно рассмотреть пример такого контроля с помощью родительской практики выполнения уроков. Мама и ребенок находятся вечером в квартире. Примерно каждые 10–15 минут у них происходит следующий диалог.

– Ты уроки сделал?

– Я все сделаю.

В какой-то момент ребенок садится за уроки. Мама продолжает:

– Сделал уже?

– Сделал.

– И математику?

– И математику.

– Все страницы?

– Все.

– Ты уверен? Знаю я тебя, опять половину пропустил.

Сделай обязательно все страницы.

– Я все сделал.

– Проверь по дневнику.

– Проверил.

– Уточни у одноклассницы Маши! Она отличница, она все записывает точно.

– Уточнил.

– Неси, я проверю. Вроде бы все правильно. Надо еще раз с дядей Колей перепроверить, вдруг он ошибки найдет, он инженер.

Как правило, навязчивый директивный контроль характеризуется высокой степенью психологического и поведенческого контроля.

*Психологический контроль* – это действия родителя, цель которых одна: контролировать то, как ребенок думает, чтобы изменить его мышление или чувства. Родитель воздействует на образ мыслей ребенка с помощью манипуляций любовью («я тебя люблю, когда ты...»), «я не буду тебя любить, если ты...») или аффектом (эмоциональными высказываниями, истериками, приступами гнева или нежеланием общаться). Такой тип родительского контроля коррелирует с развитием депрессивных симптомов в дальнейшей жизни ребенка.

*Поведенческий контроль* – это попытка родителя предотвратить недопустимые действия ребенка с помощью физических ограничений (например, отодвигая его от чего-то или придвигая к чему-то) или манипуляции и прямых запретов что-то говорить, делать. Цель – изменить поведение ребенка.

Психологический и поведенческий виды контроля плохи и по отдельности, и вместе, вредят ребенку в обучении, принятии собственных решений и получении навыков общения с другими людьми.

Почему это важно знать? Потому что выбор контроля родителем (часто неосознанный) формирует климат в семье.

Контроль – это первый отклик на цели и ценности родителя, ответ на то, чего он хочет и как планирует с этим обходиться. «Я хочу, чтобы мой ребенок был собой, умел обращаться со своими чувствами и идти своей дорогой по жизни» означает «Я не могу его подавлять, не могу запрещать все без оснований, я должен развивать его информированность о себе, учить принимать решения, быть самим собой». Это невозможно сделать, не контролируя ребенка, предоставив его самому себе. Но этого нельзя добиться, и подавляя и нарушая представления ребенка о самом себе.

«Я хочу, чтобы ребенок беспрекословно слушался меня, был лучшим в классе и всегда выполнял то, что от него требуется» – такой способ поведения не подразумевает свободы, желания прислушиваться к ребенку, заинтересованности в его трудностях.

Именно так – из целей и ценностей – возникает метод контроля. Если они конфликтуют, рождается неустойчивый, противоречивый стиль, который, как правило, ассоциируется с эмоциональной неустойчивостью ребенка и его болью.

Выбор способа контроля – одна из определяющих стадий выбора родительского стиля, климата в семье.

# Глава 2

## Вовлеченность, привязанность и ответственность

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

- как вовлеченность и ответственность дополняют формы родительского контроля;
- как их сочетания порождают новые формы воспитания.

*Вовлеченность* – это включенность родителя в процесс воспитания, что позволяет ему вовремя откликаться на запросы ребенка, неагрессивно, мягко контролировать его жизнь. Именно вовлеченность и искренний интерес улучшают практически любой стиль воспитания, делая его более мягким и полезным для ребенка. Один из способов для родителя оставаться включенным – индукция.

*Индукция* – объяснение родителем своих поступков, ценностей и дисциплинирующих действий (термин предложил Хоффман (1970)).

Индукция – метод Шерлока Холмса (почему-то названный Конаном Дойлем дедукцией), объяснение причинно-следственных связей, переход от частного к общему.

Два типа индукции – и трагирующая позицию родителя, и объясняющая последствия поведения ребенка – позволяют получить информацию о том, как его действия влияют

на других людей (одноклассников, братьев, сестер и т. д.), а также понять причины тех или иных поступков, высказываний и решений, которые принимают самые близкие люди.

Уровень индукции говорит о том, насколько ребенок будет понимать и разделять цели и ценности родителя в дальнейшем. Именно индукция стимулирует когнитивные способности ребенка и позволяет доносить идеи родителей до детей.

Часто считается, что с маленькими детьми бесполезно разговаривать – они ничего не понимают. Однако это не так: ранние объяснения стимулируют речь, восприятие которой начинается еще во время беременности.

Ребенок не начинает говорить внезапно: сначала он учится различать голоса близких людей, затем вычленять отдельные структуры речи (около полугода), ведь мы говорим без пауз, этот поток не так-то легко разбить на части. К году ребенок уже может определить отдельные слова, вычленить начало и конец слова в речи. К полутора годам большая часть детей способна произносить самые простые слова, а пассивный словарный запас (те слова, которые они могут понять, пусть и не могут повторить) приближается к нескольким сотням. Таким образом индукция позволяет ребенку привыкнуть к речи родителя, начать быстрее воспринимать и произносить слова.

Родители, которые с самого раннего возраста разговаривают с детьми, обычно испытывают меньше трудностей с

объяснением тех или иных своих поступков дочерям и сыновьям в более старшем возрасте и больше вовлечены в их жизнь как на уровне донесения своих идей и целей, так и с позиции бытовых диалогов (о семье, домашних делах).

*Привязанность* – вторая сторона родительской вовлеченности, она формируется на основании чувствительности и возможности менять ответ в зависимости от поведения и потребностей ребенка (Ainsworth, 1978).

Привязанность бывает различной – безопасной, тревожно-избегающей, тревожно-устойчивой и дезорганизованной. Безопасная привязанность матери позволяет ей быть включенной в контакт с ребенком, взаимодействовать с ним из комфортной для себя и для него позиции.

Исследования Стивенсон-Хинде (1991, 1996) показывают, что «безопасно привязанные» родители более стабильны, чаще используют поддерживающие высказывания, аффирмации, не оценивают своего ребенка, а дают ему развернутую обратную связь.

*Ответственность* – способность родителя принимать последствия своих поступков, отражение его волевых процессов, позволяющих контролировать собственные решения. Поскольку эта книга посвящена в том числе родительскому контролю, очень важно вынести эту фразу отдельно. Итак, ответственность – это форма родительского контроля, относящаяся к его собственному поведению. Если родитель не контролирует себя и не несет ответственности за свои по-

ступки, скорее всего, он будет не очень хорошим опекуном для ребенка.

Если рассматривать ответственность в таком ключе, то становится очевидно, что родитель, который разрешает себе потерять контроль, не может быть ответственным, не способен обеспечить безопасную вовлеченность и надежную привязанность.

Все эти три качества – вовлеченность, привязанность и ответственность – помогают родителю отслеживать изменения в компетенциях, возможностях, способностях и навыках ребенка, гармонично изменяя отношения с ним в процессе взросления, не лишая его тепла, поддержки и интереса, которые остаются важными на всех этапах развития (Ainsworth, 1991; Allen, Hauser, 1996). Именно ответственность и вовлеченность родителя позволяют балансировать между защитой ребенка и возможностью предоставить ему автономность.

Требовательность, жесткие временные рамки и дисциплина – родительские практики, направленные на снижение ответственности родителя и повышение автономности ребенка (Bretherton, Golby, Cho, 1997; Ijzendoorn, 1988), с одной стороны, и провоцирующие тревогу и опасное поведение – с другой. Поэтому очень важно компенсировать дисциплинарные интервенции добрыми словами, поддержкой и любовью, иначе они вызывают уязвимость, повышают уровень стресса, развивают пассивную агрессию (когда ребенок вроде бы соглашается, но ничего не делает) и приводят к нарушению

социализации.

Очень часто подростки, показывающие более высокий уровень тревоги, рассказывали, что родители заявляли о том, будто любят своих детей, однако не справлялись со своей ответственностью. В итоге подросткам приходилось самостоятельно решать не только свои эмоциональные проблемы, но и проблемы родителя, принимая на себя ведущую роль в отношениях (Kerns et al., 2000).

Давайте рассмотрим, как контроль, индукция, привязанность и ответственность взаимодействуют в благоприятных и неблагоприятных стилях воспитания. Как мы уже говорили, родительский стиль строится на контроле, вовлеченности и ответственности.

Контроль соотносится с целью родителя: в зависимости от своего состояния и особенностей ребенка родитель выбирает, как именно он взаимодействует с ребенком, как он его контролирует. Например, в благоприятной модели родитель выбирает поддерживающий и ассертивный контроль: ему интересно что-то узнавать о ребенке, ему хочется с ним общаться, он расспрашивает его о том, что с ним происходит, ищет общий язык, рассказывает что-то про себя, они вместе обсуждают планы и цели, находят способы взаимодействия, удобные и для ребенка.

### **ПРИМЕР**

Родитель расспрашивает ребенка о его друзьях. Ему интересно, кто они, с кем живут, как себя

ведут в группе, чем понравились ребенку, во что они вместе играют (это позитивный контроль). Предлагает пригласить их в гости или пойти гулять вместе с их родителями, поддерживает желание ходить в кружки вместе или играть в игры по Сети (ассертивный контроль).

Второй «участник» процесса – вовлеченность. Благоприятный стиль воспитания означает индукцию и привязанность: родитель рассказывает о том, что и зачем он делает, что планирует делать, подробно объясняет свои намерения, объясняет, как, что и почему происходит в мире. Создает основание для безопасной привязанности – ребенок не боится прийти к нему со своими трудностями, страхами, беспокойством, заинтересован проводить время вместе.

### **ПРИМЕР**

В продолжение истории с друзьями родитель рассказывает о своем опыте: с кем он дружил и общался, что ему помогало, в каких ситуациях ему было трудно с друзьями, какие решения он принимал. Объясняет, какими могут быть последствия действий ребенка для дружбы (испечь вместе торт – поможет, отобрать игрушки и не вернуть – наоборот). Он готов разговаривать с ребенком о его трудностях с друзьями, обсуждать сложные моменты, оставаясь на его стороне.

И конечно, этот родитель ответственен: он понимает, что любое его решение приводит к последствиям не только для него самого, но и для его отношений с ребенком, он выбирает

ет, как и о чем говорить с ним, как вести себя в состоянии стресса, выходить из трудных ситуаций.

### **ПРИМЕР**

Если семья переезжает, родитель понимает, что ребенок теряет привычную среду и друзей, может скучать и расстраиваться. Родитель может предложить разные варианты – общаться с друзьями по скайпу, переписываться, встречаться в летних лагерях или в кружках, приглашать их в гости или ездить самому. Он не отрицает чувств ребенка («Да забудешь их через неделю!») и не указывает, что ребенок должен чувствовать («Радуйся, мы же будем жить в большой квартире!»).

Что происходит при умеренном сценарии? Родитель выбирает способ контроля, удобный ему, но не разрушающий ребенка. Например, в ряде ситуаций прибегает к позитивному и ассертивному контролю, а в остальное время участвует по мере сил.

### **ПРИМЕР**

Родитель не особенно интересуется друзьями ребенка и тем, как у них строятся отношения. Но иногда может спросить: «У тебя с друзьями все нормально? Общаетесь?» Если выясняет, что не очень, – пробует помочь. Не приглашает детей в гости, но и не против, если они приходят. Иногда устраивает дни рождения или празднование Нового года.

Родитель умеренно вовлечен – он не тратит много време-

ни на контакт с ребенком, но и не отстраняется, если ребенок ищет контакта.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.