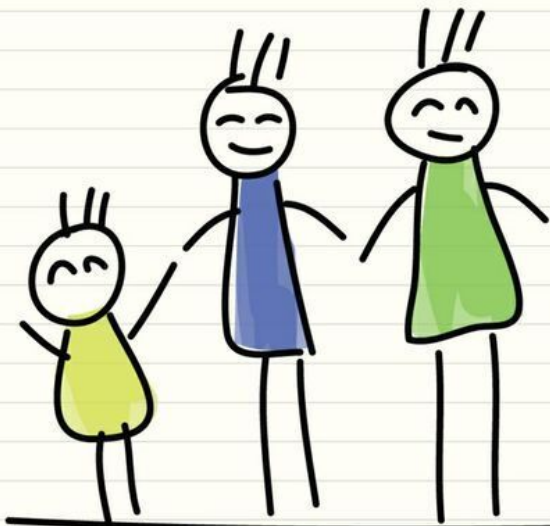


ЕВГЕНИЯ ЛЕПЕШОВА

ДЕСЯТЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ОШИБОК



Евгения Лепешова

Десять родительских ошибок

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8920928

ISBN 9785447404659

Аннотация

Когда в доме появляется малыш, родители часто сомневаются в себе, боятся сделать ошибку, выбрать неправильный метод воспитания. Эта книга – их верный помощник. Автор приводит самые распространенные стратегии воспитания, которые искушают мам и пап и в конечном итоге могут привести их в кабинет детского психолога. Описанные в книге родительские ошибки также помогут взрослым людям лучше понять себя, разобравшись в привитых им с раннего детства моделях поведения.

Содержание

Предисловие	6
Ошибка первая: забывать про возраст ребенка	8
Сверхожидания родителей:	10
Игнорирование возрастных кризисов: «Я не узнаю своего ребенка, что с ним вдруг произошло?!»	14
Ответственность не по возрасту: «Ты же старшая!»/«Но он же будущий мужчина!»	17
Пренебрежительное отношение к детской любознательности:	20
Полное отсутствие возрастных границ:	23
«У меня нет никаких секретов от своего ребенка, мы же друзья»	
Отношение к ребенку как к манипулятору:	26
«Ребенок манипулирует мной!»/	
Ошибка вторая: вычеркивать эмоции из отношений с ребенком	31
Эмоциональная холодность родителей: «Он и так знает, что я его люблю»/	33
Воспитание «по правилам»:	38
Воспитание умения обходиться без желаний:	41
«Есть такое слово – „надо“»	
Запрет чувств и эмоций: «Не смей	44

плакать!»/«Не вздумай бояться!»...
Конец ознакомительного фрагмента.

Десять родительских ошибок

Евгения Лепешова

© Евгения Лепешова, 2024

ISBN 978-5-4474-0465-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Воспитание ребенка – это часть жизни, и без ошибок оно неизбежно. Тем более что, как известно, никого из нас не учат быть родителями.

Однако есть такие родительские ошибки, которые на многие годы определяют жизнь ребенка и его развитие. Ошибки, о которых дети, повзрослев, продолжают вспоминать с болью и обидой на своих родителей. В этой книге – именно о таких, а также о том, в чем их причины и к чему они приводят.

Работая над книгой, я вспоминала случаи из своей практики и разговаривала со взрослыми людьми об их детстве. Какие же противоречивые чувства рождает эта тема! В отношениях детей и родителей так много разных эмоций – от любви до ненависти. Столько обид, столько боли, столько вины и стыда! И заботы, самоотверженности, благодарности и тепла... Часто все это переплетено в запутанные клубки, первая ниточка которых теряется где-то далеко в предыдущих поколениях.

Периодически на меня накатывали сомнения: да о чем же тут писать, все так просто и очевидно. Нужно просто *любить* ребенка. И только – проще некуда. Но с другой стороны, редко кто из моих собеседников, вспоминая свое детство, считал, что родители не любили его. Любили. Но так вышло, что чего-то не знали или не понимали в психологии ребен-

ка. Иногда повторяли за собственными родителями, не осознав. Порой не могли справиться с собственными комплексами и проблемами.

Проанализировать типичные родительские ошибки показалось мне важным не только для того, чтобы предостеречь от них будущих и настоящих родителей. Не менее важно и для взрослых разобраться в своих отношениях с мамами и папами. Разобраться в том самом детстве, откуда мы все родом, и может быть, понять и простить своих «неидеальных» родителей.

В книге вы встретите много примеров-иллюстраций – описаний случаев из консультативной практики, высказываний родителей и детей. Все они хоть и основаны на абсолютно реальных жизненных эпизодах, не содержат никакой конкретики, во-первых, из соображений конфиденциальности, во-вторых, потому, что эти иллюстрации, на самом деле, типичны, и узнать в них себя смогут многие.

Все написанное ниже – не бесспорно, прежде всего, так как каждый ребенок и каждая семья – уникальны. То, что будет ошибкой в воспитании одного, может оказаться благом в отношении другого. Моя цель – лишь в том, чтобы показать некоторые типичные позиции и проблемы и позволить родителям взглянуть на себя со стороны, задуматься и сделать выводы.

Ошибка первая: забывать про возраст ребенка

Мама в детском саду раздраженно отчитывает свою трехлетнюю дочку: почему у нее неаккуратно сложено платье, почему она так медленно расстегивает пуговицы, почему неправильно развернула юбку и т. д. Звучит фраза: «Ну что ты, в самом деле, как маленькая!». На что другая мама, не выдержав, говорит: «Да она ж у вас, и правда, еще ма-лень-ка-я! Вы посмотрите на нее!».

Возраст – важная характеристика человека. Желая узнать больше даже о взрослом человеке, мы обязательно интересуемся, сколько ему лет. Хотя это и не всегда правильно, мы приписываем пятидесятилетнему человеку одни психологические особенности, интересы, потребности, а двадцатилетнему – другие.

В детстве возраст еще более значимая характеристика: даже трехлетний ребенок разительно отличается от четырехлетнего, а уж трехлетний и десятилетний – это просто «небо и земля».

Родители постоянно рядом со своим ребенком, и немудрено, что иногда не успевают заметить, как он изменился. Может, он уже способен самостоятельно делать то, что про-

должают делать за него. Может, он уже способен рассуждать и принимать решения, и на него можно во многом положиться. Однако бывает и наоборот. Мы опережаем события и нам кажется, будто ребенок уже достаточно взрослый, требуем от него слишком многого, возлагаем ответственность, которую он еще не в состоянии вынести.

Но давайте обо всем по порядку.

Сверхожидания родителей: «Ну почему он до сих пор не...»

Как специалисту, мне приходится слышать подобные суждения довольно часто. Кто-то сокрушается, что его ребенок еще не говорит, хотя ему уже полтора, кто-то переживает, что ребенок в два года не знает все цвета и оттенки. Список можно продолжать далее, раздраженная мама в детском саду – тоже один из наглядных примеров.

По возможности, я всегда стараюсь рассказывать родителям про возрастные нормы и особенности развития детского организма и психики. Важно понимать, что многие вещи ребенок не делает не потому, что он неспособный или потому, что он не хочет. Просто его психика еще не созрела для «взрослых» действий.

Откуда же берутся такие псевдонормы? Во-первых, из сравнения с другими детьми: мамы и папы смотрят на детей своих друзей и делают выводы («Но ведь их дочка даже на два месяца младше, а уже умеет!»).

Здесь необходимо сделать важное пояснение. В возрастной психологии есть один из важнейших законов, формулируется он как «гетерохронность развития». За этим сложным термином скрывается следующее явление. Детская психика развивается неравномерно, в разные моменты времени одни процессы делают скачок, другие же замедляются, чтобы

сделать такой скачок позже, а третьи развиваются медленно и постепенно. Именно поэтому любые сравнения детей друг с другом малоэффективны: один малыш может заговорить в год, после чего речь будет развиваться очень медленно; другой же до трех лет будет практически молчать, а потом сразу заговорит связными фразами.

Таким образом, с точки зрения норм важно понимать лишь их пределы. Скажем, стоит беспокоиться, если ребенок не заговорил к четырем годам, не может научиться читать в семь и не умеет спокойно высидеть весь урок в третьем классе. Но даже и эти нормы довольно условны и могут быть скорректированы, исходя из индивидуальной ситуации ребенка.

Раннее развитие стало явлением модным. К сожалению, детские психологи все чаще сталкиваются и с негативными последствиями этой моды. Речь идет о ранней невротизации детей – высокой тревожности, психосоматических заболеваниях (астма, кожные заболевания и др.), снижении мотивации к обучению.

Родители хотят сделать детей успешными, это вполне понятно. Важно, чтобы в этой гонке за результатами и статусом (по большей части «взрослой» гонке, признаемся честно), ребенок не потерял детский интерес к процессу, искреннюю любознательность, желание поиграть и побаловаться, наконец.

Особенный размах приобретает это явление, когда у ре-

бенка, в самом деле, начинает что-то хорошо получаться – решать задачки, играть в футбол или на музыкальном инструменте. Требования растут, в итоге ничем не отличаясь от требований к взрослому. Многие одаренные спортсмены и музыканты с сожалением говорят о том, что у них «не было детства», с ранних лет вся жизнь их была подчинена одной цели, режим выстроен поминутно и т. д. Такая абсолютно «взрослая» жизнь может начаться и в три года... Никто не говорит, что нужно зарывать таланты в землю. Ясно, что и много полезных качеств такая жизнь прививает, но все же лишая чего-то важного. Потому необходимо найти баланс, золотую середину.

Далеко не всегда родители спешат с развитием ребенка, и получают трагичные результаты, чаще – оно просто не имеет особого смысла, потому что ребенок еще «не созрел». Для примера – забавный случай, произошедший еще до появления множества пособий для раннего развития.

Родители, молодые и энергичные студенты педагогического вуза, вознамерились научить свою дочку читать, когда ей было... полгода. С этой целью были заготовлены буквы из фольги. Начали, как полагается, с буквы «А». Малышке периодически демонстрировали блестящую букву и называли ее. И вот, через месяц, результаты не заставили себя ждать – девочка стала все чаще и увереннее произносить звук «А», завидев знакомую иркутовину. Результаты вундеркинда с удовольствием демонстрировались друзьям и род-

ственникам, зашедшим в гости, в течение нескольких месяцев. Пока однажды очередные гости не пришли с гостинцем – шоколадкой. Заметив знакомый блеск фольги, девятимесячная девочка радостно «заакала». Родители посмеялись и оставили попытки обучения чтению лет до пяти. Действительно, ребенок до определенного возраста просто не способен осознать букву как абстрактное явление, он воспринимает лишь наглядные свойства объекта (его блеск или цвет, например).

Процесс взросления, к счастью или сожалению, идет сам собой, помимо нашей власти. Но еще один закон возрастной психологии гласит: только полноценно прожитый этап жизни дает возможность быть успешным в следующем. Иначе говоря, только если ребенок проживет полноценное, наполненное, настоящее *детство*, только тогда он сможет стать настоящим, успешным и ... счастливым взрослым.

Игнорирование возрастных кризисов: «Я не узнаю своего ребенка, что с ним вдруг произошло?!»

Дети меняются очень быстро, ведь психика в раннем возрасте развивается стремительными темпами. Временами развитие происходит постепенно, временами оно носит скачкообразный характер. Речь идет, прежде всего, о возрастных кризисах.

Например, в ходе кризиса трех лет вчерашняя ласковая и покладистая «мамина дочка» может стать капризной, резкой, агрессивной. В семь лет несамостоятельный дошкольник может превратиться в ответственного ученика, предпочитающего сложные задачи и отвергающего помощь взрослых.

О том же, как неизменно меняются дети с наступлением подросткового возраста, известно многим, большинство взрослых помнит это еще и по себе. «**ВООБЩЕ-ТО** он сам любит заниматься музыкой, он с удовольствием всегда играл на пианино», – упорно твердит мама 13-летнего мальчика, не желая признать, что интересы ее сына, действительно, кардинально изменились и изменятся еще не раз.

Родители зачастую не только не успевают перестроиться вслед за этими изменениями, а элементарно не верят в них,

не хотят их видеть и признавать, считая чем-то мимолетным.

В реальности же возрастной кризис практически всегда означает, что ребенок меняется. Кризис и предназначен для того, чтобы перейти на новый уровень развития. До тех пор, пока мы не признаем этого, упорно цепляясь за «устаревший» образ и взаимодействуя исключительно с ним, этот переход будет затруднен.

Мало того, неизбежно нарушается контакт между родителем и ребенком. Ведь, образно говоря, родитель обращается к тому ребенку, которого уже нет, а отвечает ему уже другой человек...

Особенно ярко это бывает видно в период подросткового кризиса. В самый его острый этап подросток часто отстаивает свои права, интересы, добивается признания себя взрослым, претендует на больший уровень свободы. Родители же сопротивляются, отстаивают, настаивают, убеждают, что часто приводит к бурным ссорам и конфликтам. «Ничего не поделаешь, переходный возраст, его надо пережить», – вздыхают они. И через какое-то время конфликты, в самом деле, сходят на нет. Пережили? Если послушать подростка на этом этапе, он может сказать вот что: «Да мои-то до сих пор считают меня малышом, я с ними не спорю, зачем напрягаться, просто делаю по-своему». И вроде бы все спокойно, но настоящий контакт уже нарушен, и восстановить его дальше будет не так уж просто. Некоторые взрослые призна-

ются, что родители по-прежнему считают их не такими, какие они есть на самом деле.

Как этого избежать? Прежде всего, всерьез относиться ко всем тем изменениям, что происходят с ребенком, особенно в период возрастных кризисов: осознавать, куда двигается ребенок, и быть готовым помочь ему в этом. Ведь агрессия, капризы, истерики – все эти частые спутники кризисов – это лишь энергия изменения, которой не находится адекватного выхода.

Ответственность не по возрасту: «Ты же старшая!»/«Но он же будущий мужчина!»

Старшие дети в семье, к сожалению, часто воспринимаются старше своих лет. «Сиди спокойно, ты же старшая, какой ты показываешь пример», «Учись хорошо, ты ведь старший», «Ты должна помогать мне с малышом, ведь ты старшая, ты моя опора». Эти и похожие фразы нередко с обидой вспоминают уже повзрослевшие «старшие».

На фоне младшего старший брат или сестра иногда кажется родителям уже большим, тогда как в реальности такие фразы могут быть сказаны и пятилетнему, и даже трехлетнему «старшему».

Некоторые из них сопротивляются непомерным требованиям, копируя поведение младшего ребенка, всем видом показывая «Нет же, я тоже маленький!».

Но многие изо всех сил стараются оправдать ожидания. «Маме и так тяжело, я должен вести себя тихо», «Родителям и младший братик доставляет столько хлопот, я не должен ничего требовать» – такие выводы может сделать для себя ребенок, получая в итоге состояние постоянного напряжения, страха не оправдать надежды.

«Я помню, что с самого рождения сестренки росла с по-

стоянным страхом сделать какую-то ошибку, мне всегда напоминали, что с меня берет пример сестра, а значит, я должна была быть прямо-таки идеальным ребенком».

В такой ситуации ребенок, во-первых, вырастает со страхом быть «неидеальным», болезненно воспринимая любую свою оплошность; во-вторых, часто приучается отказываться от своих желаний и потребностей. В результате уже во взрослом возрасте человек может иметь проблемы с различением потребностей и желаний, осознанием их важности, может бояться показать свою слабость, не умеет просить других людей о помощи. Повзрослевшие «взрослые дети» никак не могут научиться полноценно отдыхать и расслабляться, так как постоянно чувствуют вину за свои «детские» желания и потребности.

А вот какую ситуацию наблюдала я, работая в школе. Мама мальчика на консультации рассказывала о нервных срывах ребенка, сложностях в учебе, частых болезнях. В беседе о ситуации в семье то и дело мелькало: «Но он же у нас мужчина в семье, значит, он должен...» (семья была неполной: мама, сын и маленькая дочка). ...Должен помогать с младшей сестрой, должен сам делать уроки, должен таскать сумки из магазина и забивать гвозди, должен, должен, должен... Все бы ничего, только вот этому «мужчине» было всего 7 лет, он только что пошел в первый класс и явно был еще не способен нести мужскую ответственность

за всю семью. Мальчик пытался изо всех сил, очень хотел оправдывать ожидания, только вот получалось это ценой невроза и обострения различных хронических заболеваний...

Таким образом, этот вариант ошибки игнорирования возраста ребенка часто бывает в семьях, где родителям (нередко это и мама, воспитывающая детей в одиночку) по тем или иным причинам сложно дается взаимодействие с детьми, неосознанно они пытаются «переложить» часть своих родительских забот на старшего ребенка, сделать его взрослым «заранее».

Очень важно осознавать, что старший ребенок – тоже еще ребенок, каким бы взрослым он не казался на фоне маленьких и в результате его желания оправдать родительские ожидания и побыстрее вырасти.

Пренебрежительное отношение к детской любознательности: «Да что ты понимаешь!»/«Тебе это рано знать»/«Подрастешь – узнаешь»

Многие взрослые люди с обидой вспоминают такие фразы своих родителей, причем эти воспоминания с одинаковым успехом могут относиться и к трехлетнему возрасту, и к двадцатилетнему.

С одной стороны, очевидно, что ребенок, в самом деле, не все способен понять, не все ему стоит знать. С другой стороны, если ребенок задает вопрос, значит, ему нужен ответ (и он найдет его с вами или без вас). Пусть этот ответ будет упрощенным, сформулированным доступным для ребенка языком. Но, отказываясь от ответов, мы отказываем ребенку в праве изучать этот мир и разбираться в нем.

Что стоит за родительским пренебрежительным, нервным, насмешливым или просто безразличным «Подрастешь – узнаешь»?

Во-первых, это реальное непонимание особенностей возраста. Самый очевидный пример – подросток или старший школьник, родители которого не осознают, что их сын или дочь уже практически взрослый человек, и продолжают общаться, как с маленьким ребенком. Иногда стоит за этим

и нежелание родителей, чтобы их ребенок вырос, – по тем или иным личностным причинам им приятнее, понятнее и легче с маленьким ребенком. Родителей могут побуждать и возрастные стереотипы, чаще всего идущие из собственной родительской семьи. Это устойчивые представления о том, что и в каком возрасте нормально, а что – «еще рано». Эти стереотипы порой имеют мало общего с реальными нормами возрастного развития, но, тем не менее, очень живучи. Иногда за этими словами стоит элементарное нежелание что-то объяснять, вступать в контакт и, вообще, уделять внимание собственному чаду.

Другая распространенная причина – это собственный страх перед серьезными детскими вопросами. Как объяснить, какие подобрать слова, как ответить, особенно если и сам запутался? Такие сложности часто возникают в ситуации развода. Ребенок спрашивает маму, почему их «бросил папа», а мама бросает раздраженное «тебе это еще рано знать» потому, что она и сама не знает, не разобралась, переживает.

А что же происходит в этот момент с ребенком? Подросток испытывает чувство злости, а маленького ребенка охватывает мощнейшее чувство беспомощности, а иногда и укоренившееся чувство стыда («Наверное, я спросил о чем-то неприличном») и страх задавать любые волнующие вопросы в дальнейшем.

Итак, если ваш ребенок иногда задает вам вопросы, кото-

рые вас удивляют, и кажется, что ему рановато их задавать, помните об одном: раз вопрос появился в голове у ребенка – значит, он созрел и до ответа. Другое дело, что ответ не всегда требуется подробный, какой вы дали бы взрослому, но он должен быть искренним и понятным. Если ответа нет, можно и об этом смело сказать: «Знаешь, я, честно говоря, сама еще не разобралась, потому не знаю пока, что тебе сказать» или «Давай я подумаю и отвечу тебе попозже».

Полное отсутствие возрастных границ: «У меня нет никаких секретов от своего ребенка, мы же друзья»

Есть родители, позиция которых заключается в том, чтобы с раннего детства общаться с ребенком, как со взрослым, ничего от него не скрывая и ни от чего не ограждая. Так, одна знакомая мама взяла с собой на третьи роды десятилетнюю дочку, мотивируя это тем, что ей все равно предстоит такое рано или поздно. Конечно, это уже крайность, но, тем не менее, хорошо описывает данную родительскую позицию.

На самом деле, такие примеры найдутся у многих взрослых. Кому-то рассказали о том, что он был нежеланным ребенком. Кто-то помнит свое смятение, когда мама обсуждала с ним подробности своей личной жизни. Кто-то вспоминает, что все детство прожил, слушая от взрослых нелюбезные подробности друг о друге (мамы о папе, папы о маме, мамы о бабушке и т. д.). Кто-то жил под гнетом постоянного финансового кризиса в семье, о котором он знал во всех подробностях с раннего детства, и уже с трех лет учился не попросить (а лучше не захотеть) лишнего. Когда разговариваешь об этом со взрослыми людьми, большинство из них говорят: «Уж лучше б они оставили свои секреты при себе!»

Во всех этих примерах родители также игнорируют возрастные особенности ребенка. То, что взрослый со своей устойчивой психикой способен воспринять адекватно, ребенок далеко не всегда поймет также. Он может отреагировать беспокойством, смятением, гиперответственностью и даже чувством вины. Иначе говоря, стремясь разделить с ребенком все беды и радости, мы часто взваливаем на него тяжкий груз и непомерную для его возраста ответственность.

Причины построения подобной модели поведения могут быть различными. Часто это благое намерение завоевать доверие, стать ближе с сыном или дочерью. Однако иногда такое стремление перерастает в попытку контроля над личностью ребенка, отношения начинают представлять собой довольно крепкий симбиоз, в котором родитель «привязывает» к себе ребенка, уходя таким способом от собственного одиночества и других личностных проблем. В таком симбиозе ребенку крайне сложно развиваться как личности, осознавать себя, как уникального индивида.

Нередко построение таких дружеских отношений – следствие инфантильности родителя, который не готов к своей роли: «Моя мама с детства навязывалась мне в подружки, а мне хотелось просто МАМУ! Она рано меня родила и все хотела остаться девушкой, не имея никаких особых обязательств».

Бывает и так, что «дружескую модель» мама или папа формирует неосознанно в противовес собственной роди-

тельской семье: «Мои родители всегда были на каком-то недостижимом пьедестале, близкого общения не было, потому я стараюсь со своим ребенком строить дружеские отношения на равных, которых мне так не хватало самой».

Безусловно, ребенку, как и любому человеку, нужны друзья. Но ребенку также очень нужны и *родители*. А родители – это те люди, которые могут что-то решить *вместо* ребенка, оградить от сложных или болезненных для него ситуаций, которые могут подсказать и дать совет. В детском возрасте ребенку необходим родительский авторитет. Таким образом, позиция мамы / папы все же несколько отличается от позиции друга. Что отнюдь не отрицает поддержания близких, искренних, дружеских отношений.

Отношение к ребенку как к манипулятору: «Ребенок манипулирует мной!»/ «Он меня не слушался, и я обиделась»

Среди родительских обращений за советом к психологу одна из самых частых жалоб – жалоба на то, что ребенок манипулирует родителями. Причем это слово употребляется, в том числе, и в отношении совсем маленьких детей. Вот два довольно характерных запроса: «Мой ребенок – манипулятор, в свои 10 месяцев она может добиться всего, чего захочет, дочка будет реветь, пока ей не дадут то, что она просит, а отвлечь ее очень трудно»; «Моей внучке всего-то 11 месяцев, но мне кажется, что она уже прекрасно понимает, кем из близких можно манипулировать, а кем нет. Так, когда с Машенькой сижу я, семья остается без ужина – у меня просто нет ни минутки, чтобы приготовить еду для взрослых. А вот дочь ухитряется и ужин приготовить, и с подружками поболтать, и даже обновку себе приобрести. Только не думайте, что я инертная женщина. Как раз я все делаю быстрее и с большим энтузиазмом, чем дочь. В чем дело?»

Так в чем, действительно, дело? Дело точно не в мани-

пулятивном поведении ребенка. Что такое манипуляция? Это *осознанная* стратегия поведения, грубо говоря, когда человеку нужно чего-то добиться, он решает, что выгодно не сказать об этом прямо, а «сыграть» какую-то роль. Ребенок на такое поведение не способен, вследствие возрастного уровня развития психических процессов, до 4—5 лет абсолютно точно, а некоторые научаются даже чуть позже. Иначе говоря, не может ребенок в 10—11 месяцев кем-то *манипулировать*, он просто не умеет.

Казалось бы, какая разница, как это назвать? Разница, между тем, большая. Как только мы полагаем, что ребенок поступает так осознанно, мы и реагируем соответственно – как реагировали бы, если бы перед нами был взрослый. Что мы делаем, когда понимаем, что взрослый человек манипулирует нами? Игнорируем, конфликтуем, специально не даем того, о чем нас просят и т. д. Между тем, что происходит с ребенком? Ребенок пытается реализовать свои потребности, пытается тем способом, который у него получается. Получается плачем – плачет, получается агрессией – бьет и т. д. Ребенок непосредственно реагирует на созданную вокруг него ситуацию. Так есть ли смысл в данном случае обижаться, специально чего-то не давать и т. д.? Конечно, нет. Ведь потребность никуда не денется. Если ребенок жаждет внимания, ему нужно его дать. Если ребенок реагирует так от того, что переутомился, нужно обеспечить ему отдых. И вариантов таких потребностей – множество. В первую,

очередь, нужно понять, какую же из них ребенок реализует. Ну и, конечно же, дать возможность ее реализовать более адекватным способом. А в основе этой адекватной реакции на детские «манипуляции» – понимание, что ребенок до определенного возраста не умеет манипулировать в принципе.

Так, например, что может быть истинной причиной поведения девочки во втором эпизоде? Нужно посмотреть внимательно на разницу в общении бабушки и мамы с ребенком. Возможно, бабушка больше тревожится и переживает за ребенка, потому сама не может оставить его ни на минутку. Бывает также, что в доме, где живет ребенок, все пространство уже организовано для него самым безопасным образом (дверцы заклеены, стеклянные предметы убраны и т. д.). А если ребенок гостит у бабушки, потенциальных опасностей для него гораздо больше. И тогда, естественно, мама может спокойно уйти на кухню готовить ужин, а бабушка будет дергаться на каждый звук. Возможно также, что того внимания, которое уделяет девочке мама, ей недостаточно, но она уже поняла, что большего ей не получить и компенсирует его общением с бабушкой. Так или иначе, важно разобраться в причинах, а не просто «препятствовать манипуляциям».

Отдельно хотелось бы немного сказать об обиде. Некоторые взрослые используют обиду как инструмент воспитания. Ребенок не слушается, сказал что-то не то, не выполняет обещания – мама (папа, бабушка) обижается: уходит

к себе в комнату, не разговаривает, всем видом выражая обиду. Прием этот хоть и работает иногда, только вот очень не рекомендуется им злоупотреблять, особенно с маленькими детьми.

Дело в том, что обида близкого взрослого на ребенка – очень тяжелое для ребенка бремя. Что такое обида? Обида – это чувство обманутых ожиданий. Ждали от человека одного, а он сделал по-другому – мы обиделись. Обида в этом смысле способ не напрямую показать другому человеку, что он сделал что-то не так (по нашему мнению). Обида говорит другому: «Ты в чем-то виноват, а в чем – догадайся сам».

Взрослый человек может так или иначе отреагировать на это послание: понять причины, ответить, что-то исправить или, наоборот, прояснить свои мотивы «обиженному», а то и просто проигнорировать это послание. Маленький ребенок не способен еще улавливать суть обиды. Мало того, он может быстро забыть о каком-то своем «проступке», сделанном неосознанно. Когда же он сталкивается с обидой близкого взрослого, он считывает лишь одно послание «Я в чем-то виноват, я очень плохой». Вспоминается рассказ о мальчишке, который давно забыл о своем «проступке» и вдруг столкнулся с обиженной на него бабушкой, смятение на его лице сменилось горькими слезами: «Я что-то наделал, теперь она никогда, никогда не заберет меня из садика!». В общем, что делать с этим чувством ребенок не знает и не может еще знать, ему это еще, как говорится, не по возрасту.

Все описанные в главе примеры были так или иначе связаны с игнорированием возрастных особенностей ребенка в силу незнания или непонимания специфики детского возраста, сложившихся стереотипов или личностных проблем у родителей.

Завершая эту главу, хотелось бы еще раз подчеркнуть важность полноценного проживания ребенком каждого возрастного этапа. Постоянно держать двери в будущее открытыми, но не заталкивать в них ребенка силой – это та непростая роль в развитии ребенка, с которой сможет справиться только любящая мама и любящий отец.

Ошибка вторая: вычеркивать эмоции из отношений с ребенком

В послевоенные годы в ходе масштабных наблюдений за детьми в интернатных учреждениях была выявлена одна закономерность. Дети в интернатах получали абсолютно все необходимое для жизни (питание, лечение, одежду и т. д.), но совершенно не имели эмоционального общения со взрослыми. В итоге, у многих из них появились серьезные проблемы со здоровьем, нарушения в интеллектуальном и социальном развитии.

Эмоции – важная часть любых человеческих отношений, будь то отношения деловые или личные. И уж, конечно, эмоциональная составляющая всегда есть в отношениях родителя и ребенка в той или иной степени.

Радость, гнев, боль, нежность, обида – любые эмоции «раскрашивают» общение, делая его чем-то большим, чем просто обмен информацией. В эмоциональном общении мы учимся разбираться в себе и в других людях, учимся сопереживать и понимать чувства собеседников. Наконец, эмоционально окрашенную информацию мы лучше воспринимаем и запоминаем.

Для ребенка особое значение имеет эмоциональный кон-

такт с родителями, близкими взрослыми. Это утверждение даже нет особого смысла доказывать, можно считать его аксиомой. Хотя эксперимент, описанный в примере, сомнений не оставил вовсе.

Тем не менее, иногда родители «вычеркивают» эмоции из отношений с ребенком, делая это более или менее осознанно и по самым разным причинам.

Эмоциональная холодность родителей: «Он и так знает, что я его люблю»/ «Зачем эти нежности?»

«Что такое отсутствие тепла, я знаю не понаслышке. Это когда чувство долга есть, а любви... Ну нет ее, любви, где ж ее взять?! Кормят, одевают, в пионерлагерь на море отправляют, чего ж еще?». Увы, бывает и так, что любви, действительно, нет. Но все-таки это не такой частый случай. Чаще дети за эмоциональной холодностью родителей просто не могут увидеть и различить этой любви. Это мы, взрослые, можем рассуждать о том, что любовь – в поступках. Дети же читают любовь через ее проявления: объятия, поцелуи, улыбки и теплые слова.

Не во всех семьях эти проявления есть. Почему так получается?

Во-первых, нередко срабатывает стереотип, который родители принесли от своих мамы и папы, когда считается, что выражать теплые чувства друг к другу – это нечто не вполне приличное, да и просто «не принято». Необязательно это вариант какого-то семейного неблагополучия. Ведь аналогично может быть не принято выражать и негативные чувства друг к другу. Просто это модель семьи, где сдержанность ста-

новится одним из главных достоинств. В ней может царить вежливость, доброжелательность, но общение будет достаточно формальным.

В другом варианте такая холодность обусловлена личностными особенностями самих родителей. Прежде всего, – типом темперамента. Мама или папа флегматичного типа замкнуты, сами по себе сдержаны и не испытывают бурных эмоций. Соответственно, они не нуждаются в особых проявлениях любви и могут не давать этого и своим детям («Не люблю я эти телячьи нежности!»). Чуть повзрослев, дети таких неэмоциональных родителей обычно понимают это не отсутствие любви. Однако в раннем возрасте все же часто терзаются сомнениями: «Я помню, что все раннее детство по несколько раз на дню допытывалась у своей мамы, любит ли она меня. Мама каждый раз уверенно отвечала „Конечно, люблю“, но на следующий день мне опять хотелось задать ей тот же вопрос».

Повзрослевшим детям, обиженным на маму / папу за недостаток тепла в детстве, стоит осознать, что это могло быть связано и с серьезными проблемами у них самих. Различные психологические травмы могут привести к тому, что человек избегает любого контакта с другими людьми, особенно телесного.

Отдельно стоит сказать именно о ласках. Бытует мнение, что ребенок очень нуждается именно в телесном контакте с матерью. Кто-то даже подсчитал, какое количество объятий

и поцелуев необходимо ребенку в день. Пожалуй, это правило абсолютно справедливо только касательно детей в возрасте до года. Младенцы, не разделяющие пока себя и мать, в самом деле, остро нуждаются именно в телесном контакте. У детей постарше такая потребность может быть выражена уже очень индивидуально: кому-то по-прежнему требуется много прикосновений, кому-то важнее слышать теплые слова, а кому-то почаще видеть улыбку матери или отца. Поэтому, прежде всего, мы говорим об *эмоциональном* контакте. Все остальное – лишь способы его поддержания.

Иногда родители объясняют недостаток общения с ребенком собственной занятостью. Особенно часто это можно услышать от отцов. Чаще всего, за этим все же кроются другие, внутренние, причины. Та же неуверенность в себе как в родителе, закрытость и другие, о которых речь шла выше. На одной из встреч отцов один из участников выразил эту мысль довольно интересно. «Вот мы все говорим о недостатке времени. А вы уверены, – сказал он, обращаясь к другим участникам, – что если бы в сутках появилась еще пара лишних часов, вы посвятили бы их ребенку, а не очередному рабочему проекту?»

Очень важно помнить о том, что ребенку эмоциональное общение с родителями (а особенно с мамой) необходимо, как способ почувствовать себя в безопасности, как способ сформировать устойчивое положительное самоотношение («раз мне показывают любовь, значит, я ее достоин, я

хороший»). Кроме того, это необходимо и для развития личности: интерес близкого взрослого к эмоциям ребенка помогает осознать и почувствовать их ценность. Это же и путь для развития эмпатии, то есть умения сопереживать другому, делиться чувствами и мыслями с другим человеком.

Не получая достаточного количества проявлений любви в свой адрес, ребенок может стараться всеми силами заслужить ее, при неудаче же, наоборот, – провоцировать на раздражение или страх за его жизнь. Лишь бы не видеть безразличия к себе, ребенок постоянно будет стремиться подтверждать свою значимость в жизни родителей.

Закончить эту мысль хочется рассказом одной мамы. «Я с болью вспоминаю, как моя дочка, когда ей было два года, всеми путями требовала моего внимания. Я же была настолько занята собственными проблемами, делами и чувствами, что никак не могла „включиться“ в общение с ребенком. Я выполняла все свои формальные обязанности по уходу за ней и очень злилась, что она хочет от меня чего-то еще. Я укладывала ее спать, физически сидя рядом, а реально витая в своих мыслях, и все никак не могла понять, почему она не может меня отпустить от себя, пока один мудрый человек не сказал мне довольно жестко, что я взрослый человек, я мать. А значит, просто обязана взять себя в руки и хоть на полчаса в день полностью отключиться от своих проблем, чтобы пообщаться с ребенком. Оказалось, что

дочке, и правда, нужно не так много – лишь мое искреннее внимание и тепло».

Воспитание «по правилам»: «Мы будем воспитывать ребенка только по методу...»

С древних времен педагоги, философы, психологи пишут книги о том, как правильно воспитывать детей, разрабатывают целые системы, научно их обосновывая. Сознательные родители же изучают авторитетные источники и принимают-ся воплощать их в жизнь.

Всем известна система доктора Спока, имевшая бешеную популярность в середине XX столетия. Сейчас очень популярны техники взаимодействия, описанные Юлией Борисов-ной Гиппенрейтер в ее книге «Общаться с ребенком. Как?». Редкий родитель, например, не слышал о техниках «актив-ного слушания». Да и множество появившихся в последние годы специализированных журналов для родителей говорит о явной популярности этой тематики.

Казалось бы, психологам нужно быть обеими руками за повышение психологической грамотности родителей, стремление развивать свое родительское мастерство. Одна-ко есть тут и подводные камни, с которыми многие специа-листы уже имеют дело в своей практике.

Используя те или иные приемы воспитания, родители иногда как бы ставят стену между собой и ребенком. Ребенок

сделал так – ответь вот таким образом, то есть вместо живого общения «стимул—реакция». И нет здесь особого места реальным чувствам обеих сторон, все силы сосредоточены на необходимости целенаправленного воспитания, формирования необходимых качеств и поведения. Случай, конечно, крайний, но не такой уж редкий. Казалось бы, та же техника «активного слушания» сама по себе предполагает эмпатию и сопереживание эмоциям ребенка, однако же, встречаются родители, которые и ее используют очень механистично.

За таким фанатичным следованием тому или иному подходу в воспитании может скрываться неуверенность в собственных силах, желание «отстраниться» от реального контакта с ребенком.

Одна мама пишет: «Моя дочь – ей 7 лет – постоянно капризничает, как будто надо мной издевается. Я понимаю, переходный возраст, стараюсь сдерживаться изо всех сил, все логически ей объяснять. Но иногда так хочется наказать...».

Как ни парадоксально звучит, но дети иногда, действительно, ждут наказания (речь, конечно же, не должна идти о физическом наказании). Наказание для ребенка определяет определенные границы поведения. На самом деле, иногда даже достаточно просто ярко выраженной эмоциональной реакции близкого взрослого. Ребенок должен видеть, что его поведение маму злит, обижает, расстраивает. Ведь он уже догадывается, что такие эмоции должны появиться, но поче-

му-то их не обнаруживает. Язык эмоций более универсален и красноречив. Можно миллион раз беспристрастным голосом повторить слово «Нельзя», но ребенок будет слабо верить в этот запрет, пока вы не вложите в него свое беспокойство и даже злость, адекватные ситуации.

Какой бы хорошей и продуманной не была система воспитания, но слепое следование ей отгораживает маму и папу от собственного ребенка, его реальных эмоций, чувств, желаний, предпочтений и потребностей.

Воспитание умения обходиться без желаний: «Есть такое слово – „надо“»

Наверное, многие из нас слышали эту фразу в детстве от своих родителей. Да и не каждый взрослый может позволить себе такую «роскошь» – заниматься тем, что хочется.

Но ведь мы сами знаем, что каким бы сильным не было это «надо», без желания очень сложно сделать что-то. Если и удастся, то долго, с множеством негативных эмоций и потраченных нервов.

Безусловно, совсем без «надо» не обойтись ни взрослому, ни ребенку. Но бывает, что «необходимому» отдается слишком уж явным приоритет перед желаемым. В некоторых семьях детское (обычно тогда и взрослое тоже) «хочу» воспринимается как нечто не только несущественное, а постыдное. «Мало ли чего ты хочешь!», – то и дело слышит ребенок. И постепенно ребенок хотеть разучается, а точнее говоря – хотеть-то он хочет, но прячет свои желания все глубже.

А вместе с умением и позволением себе хотеть человек теряет энергию и интерес к жизни. Жизнь на одном только «надо» превращается в скучный и бесцветный спектакль.

«Но ведь не может же он делать все, что вздумается!» – парируют родители. Конечно, не может, об этом речь не идет. После осознания желания всегда можно подумать о степени его осуществимости, о методах реализации, о последствиях,

к которым это приведет. Здесь неопределима и роль родителя, как более опытного человека.

Но я говорю о том, что родители иногда дают ребенку директиву «Не желай!», «Не смей хотеть!». Запретить хотеть так же, как и запретить испытывать те или иные эмоции, невозможно. Но можно запросто научить ребенка не верить своим желаниям, не уметь различать и понимать их, считать их несущественной мелочью.

«Я не помню, чтобы я в детстве чего-то сильно хотела. Другие дети могли истошно кричать в магазине, требуя игрушку, или мечтать годами о какой-нибудь кукле. Я почему-то всегда знала, на что родителей денег не будет, и этого не хотела. Ну вот не хотела и все, очень удобно. Когда я стала взрослой, я обратила внимание, что выбираю продукты и одежду все так же. Сначала смотрю на цену, даже не задумываюсь, а что же мне хочется. Люди вокруг мечтали о дачах, машинах или путешествиях, а я говорила, что мне ничего не надо. Потом мощная депрессия привела меня к психотерапевту. Я начала учиться хотеть. Было так странно, что нужно приложить столько внутренних усилий, чтобы различить, например, стоя перед палаткой с фруктами, а какого же фрукта, в самом деле, хочется».

Дети, окруженные стенами из «надо», похожи на маленьких взрослых. Серьезные, обстоятельные, исполнительные.

А в подростковом и юношеском возрасте они, раздираемые бурей эмоций и не умея их ценить и понимать, часто впадают в глубокие «недетские» депрессии.

Запрет чувств и эмоций: «Не смей плакать!»/«Не вздумай бояться!»...

Иногда под запретом в семье лишь какие-то определенные эмоции, обычно негативные переживания. «Немедленно прекрати плакать!», «Разве можно сердиться на маму / папу / бабушку?», «Нельзя жалеть игрушку для сестренки», «Не бойся собаку, она не кусается» и т. д.

Крайне важно различать запреты нежелательного *поведения* и запреты нежелательных *эмоций*.

Можно и нужно запрещать ребенку бить близкого человека, но нельзя запрещать ему испытывать злость.

Можно контролировать слишком бурные проявления эмоций в общественных местах, но нельзя запрещать ребенку чувствовать грусть и радость.

Можно учиться делиться с сестренкой, но нельзя поставить под запрет ощущение «Как же мне жалко мою игрушку».

Можно рассказывать о том, что иногда нельзя показывать свой страх, но нельзя высмеивать его.

Иначе говоря, ребенка необходимо учить сдержанности и умению управлять своими эмоциями. Но нельзя запрещать что-то чувствовать!

Почему так? Прежде всего, потому что запретить эмоции просто невозможно. Это элементарно бессмысленный

запрет. Максимум, чему мы, таким образом, ребенка научим – это глубоко-глубоко прятать их, в том числе от самого себя. Ни к чему хорошему это в будущем не приводит. Из запрета на чувства и эмоции проистекают и неумение вовремя отследить собственное психологическое неблагополучие, и психосоматические заболевания.

Иногда даже у нас, взрослых, негативные эмоции так зашкаливают, что нам стыдно за них перед собой. Но игнорируя их, мы ничего не изменим. Наоборот, нам нужно их осознать и, по возможности, найти адекватные способы их выражения, понять их причины. Только так мы способны снизить накал этих чувств. Но первый шаг для этого – сказать себе «Да, я чувствую злость, я просто в ярости, это потому что...»

Так же стоит реагировать и на эмоции ребенка. Ведь иногда он напуган ими еще больше. Он прекрасно знает, что сестренку надо любить, но она сломала его любимую машинку, и он испытывает совсем иные чувства. Давайте скажем ему: «Послушай, ты злишься. И это нормально, мы все иногда злимся. И тебе жалко машинку, потому что она твоя. Она, и правда, твоя. Нам всегда жалко свои вещи». А уже потом расскажем о том, как выразить свою злость, о том, как важно уметь прощать и т. д. Но сперва признаем чувство и признаем его нормальным:

естественно злиться (даже на маму!).

естественно грустить (даже когда всем весело!).

естественно жалеть свою любимую игрушку (даже лучше-
му другу!).

вполне естественно ревновать маму к младшей сестренке.
И т. д.

В чем причина запрещенных эмоций?

В первую очередь, в том, что взрослые сами боятся силь-
ных чувств ребенка и не особенно знают, что с ними делать.
Нам становится не по себе, когда мы видим горько плачуще-
го малыша. И мы спешим сказать ему «Не надо плакать, все
будет хорошо». Хорошо обязательно будет, но сейчас ребен-
ку важнее разделить с кем-то свою грусть, печаль или горе,
дать им право на существование. Итак, вместо «Не плачь» –
«Я понимаю, что тебе грустно», вместо «Да ничего страш-
ного, каждый иногда проигрывает» – «Да, это обидно, я бы
тоже расстроился». И т. д. Если эмоция есть – значит у ре-
бенка есть все основания ее ощущать.

*«Помню, когда мне было лет 13, мы постоянно конфлик-
товали с мамой. Я могла кричать, огрызаться, дерзить.
Но в какие-то моменты ссоры мне иногда становилось так
по-детски больно и жалко себя за что-то, что я начинала
плакать. Видит бог, я сама этого не хотела, хотелось же
показать себя взрослою. Маму же это выводило из себя,
она начинала кричать, чтобы я немедленно прекратила ре-
веть. Видимо, считала мой плач моим очередным приемчи-
ком в борьбе. Или считала, что поводов плакать нет. А мо-*

жет, просто пугалась моих слез, неожиданных для нее. А я не могла перестать, просто физически не могла. Потому что я плакала не просто так, а от какой-то своей собственной невысказанной и непонятой боли».

Многие детские чувства в семье под запретом, благодаря живучим стереотипам о «неприличном». В частности, это касается чувств с малейшим намеком на сексуальность. «Какая еще любовь! Немедленно выкинь это из головы! Лучше бы за учебу взялась», – слышит девочка-подросток от матери. А разве можно просто взять и выкинуть из головы любовь? Как и любое другое чувство? Нельзя. И мама сама прекрасно знает, что нельзя. Просто она боится новых чувств своей дочери и предпочитает запретить их. В итоге, влюбленность, конечно, от запрета не исчезает, а вот желание доверять свои чувства матери резко сходит на нет.

Многим знакомы и полоролевые стереотипы, из-за которых больше достается мальчишкам. Обычно им нельзя бояться, нельзя плакать, а частенько еще и нельзя испытывать любые нежные чувства, так как они воспринимаются как неправильные, неприличные и не соответствующие образу «хорошего мальчика».

Что происходит с ребенком, получающим от родителя послание «Не чувствуй это»? Да, он будет подавлять «неправильные» эмоции, что в будущем приведет к неумению «слышать себя» и адекватно оценивать состояния других

людей. Но мало того, – это начало развития комплекса неполноценности: «Родители не злятся, злиться нехорошо, а я злюсь – значит, я какой-то плохой, неправильный, недостойный...».

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.