

Оглавление

Слова благодарности	8
Введение	10
Глава 1. Что мешает нам установить эмоциональную связь с ребенком.	39
Почему нам тяжело услышать своего ребенка	41
Влияние воспитания на отношения с детьми и другими взрослыми	49
Разъединяющее чувство вины.	59
Отношения как возможность учиться, становиться лучше и залечивать раны	63
Глава 2. Четыре основы осознанного воспитания	71
Почему так важно наше внимание и участие в жизни ребенка	73
Почему важно признавать эмоции, чувства и потребности детей	82
Почему важно говорить о том, что мы чувствуем и что происходит на самом деле	88
Почему важно установить с ребенком эмоциональный контакт	97
Глава 3. Чувствуя ребенка	111
Навешивая ярлыки. Общество, которое не позволяет детям быть детьми	113
Гнев и раздражение ребенка — совсем не то, что нам кажется	121
Как помочь ребенку справиться с разочарованием и фрустрацией	137
Что делать в конфликтной ситуации	142
Братья и сестры	154
Желание изменить ребенка: когда принятия, обсуждения и участия недостаточно	164

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 4. Создавая новый мир	169
Критический взгляд на наказания, поощрения, подкупы и угрозы	171
Перестаньте устанавливать ограничения	193
Контроль, авторитет и власть VS сочувствие, свобода и уважение	202
Дисциплина VS свобода и уважение	211
Принципы и ценности VS нормы и правила	218
Заключение: последние размышления	233
Рекомендуемая литература	248
Об авторе	251



Почему нам тяжело услышать своего ребенка

В первую очередь я должна сказать, что самая главная и самая печальная причина, почему мы не слышим своих детей, заключается в том, что нас самих мало слышали в детстве. Или мы не были услышаны вообще. В нашей эмоциональной памяти не отложилось, что значит быть услышанными и уважаемыми. Наши родители, в свою очередь, дали нам столько же, сколько получили сами. И грустная правда заключается в том, что далеко не всегда мы получали то, чего справедливо заслуживали.

В старину в семьях и школах дети подвергались суровым физическим наказаниям, тогда это считалось нормальным. Более того, были времена, когда широко эксплуатировался детский труд, дети выполняли тяжелую физическую работу. Лишь спустя несколько поколений наконец-то пришло осознание того, что физические наказания — это зверство, и сегодня это недопустимо во многих странах. Хотя существуют такие места на нашей планете, где до сих пор считается, что бить ребенка приемлемо и это разрешено.

Если взрослые бьют, оскорбляют, унижают или наказывают детей, это происходит, потому что они сами были жертвами жестокости, одиночества и произвола со стороны взрослых.

Я очень надеюсь, что в ближайшем будущем мы начнем отдавать себе отчет в том, какова степень жестокости и насилия, которую мы проявляем. Многие взрослые думают, что они не жестоки, не властны по отношению к своим детям, только потому что они их не бьют. Однако такая жестокость может не проявляться открыто, она может носить более изощренные формы и заключаться в том, что мы говорим детям и как к ним относимся. Опыт каждого ребенка показывает, как мы далеки от того, чтобы уважать их, относиться к ним и любить их так, как они того справедливо заслуживают и как в этом нуждаются. Нам очень сложно понять и почувствовать связь с внутренними переживаниями ребенка. Мы не способны их услышать и понять. Мы ощущаем только *наш собственный* дискомфорт и *нашу собственную* эмоциональную пустоту, и источник всего этого скрывается далеко не в детях.

Мы теряем способность видеть и слышать других, потому что нас самих в достаточной мере не видели и не слышали наши матери, отцы и другие взрослые. И по этой причине, уже сами будучи взрослыми, мы пытаемся «дополучить» все то, чего мы не получили в детстве. Эта эмоциональная пустота мешает нам радовать наших детей и удовлетворять их потребности. Часто мы не способны быть отцами и матерями, в которых наши дети нуждаются. Мы ощущаем потребность властвовать, контролировать, морально влиять, молчать, любыми способами сохранять наше собственное спокойствие и порядок. И мы требуем от детей, чтобы они удовлетворяли все эти потребности, не беря в расчет их собственные. Но никто не может и не сможет удовлетворить потребности другого человека, если сначала не почувствует удовлетворенными свои, уходящие корнями в детство. Мы, взрослые, должны сначала дать что-то нашим детям, чтобы те, когда станут такими же, могли дать это своим. Если мы недополучаем чего-то, начиная с младенчества и заканчи-

вая подростковым возрастом, мы не сможем дать этого на следующих этапах во взрослой жизни.

Как ребенок может считаться с нашими потребностями, если мы не учитываем его собственные? Не удовлетворенные в детстве потребности никуда не исчезают, а перекладываются на следующие этапы нашего взросления. Детство — это период, чтобы получать, зрелость — чтобы отдавать то, что мы получили. Однако давать то, чего у тебя самого не было, больно. Найти связь с тем мальчиком или той девочкой, которыми мы были, — единственное, что нас может излечить и освободить. Это требует глубокого осознания и работы над собой. Очень немногие взрослые готовы признать проблемы из своего детства, чтобы познать ребенка, которым мы были, и не проецировать наши неудовлетворенные потребности на будущие поколения.

Почему нам так сложно признать и принять это? Просто потому что знать, что нас не могли любить так, как мы в том нуждались, — это больно. Кроме того, получается, мы ставим в неловкое положение своих родителей. Многие идеализируют их, и признать это значило бы видеть их такими, какие они есть, а не такими, какими нам хотелось бы, чтобы они были. Разорвать эту цепь — проделать огромную работу над собой, побороть наше прошлое, нашу тень, взять на себя большую ответственность. Также это значит допускать и признавать, что наши родители поступали так, как могли, но для нас этого было недостаточно. Если они нам мало дали, то только потому что сами мало получили. И мы стали заложниками этого замкнутого круга... Давайте более подробно рассмотрим эту тему.

Будучи детьми, мы просили и умоляли, чтобы нас увидели, услышали, любили, приняли... наши мама и папа. Будучи взрослыми, мы просим у наших детей, у наших вторых половинок то, чего мы сами не способны дать им, потому что в глубине души мы продолжаем нуждаться

в том, что недополучили от наших родителей. Это и есть смещенный запрос. Мы требуем подчинения и применяем власть для того, чтобы удовлетворить наши нереализованные детские потребности. Мы эмоционально опустошены, нам не хватает инструментов и эмоциональных ресурсов для того, чтобы справиться с этим. Но самое грустное, что в этой болезненной ситуации очень многие из нас действительно осознают эти причинно-следственные связи, поэтому мы продолжаем увековечивать эту бесконечную цепь, проецируя свои потребности на наших детей. Мы продолжаем думать, что проблема в ребенке, а не в том, как мы к нему относимся, разговариваем с ним, сопереживаем ему и в целом видим его. Мы продолжаем быть детьми, замаскированными под взрослых.

Мое самое сокровенное желание — как многие взрослые уже осознали, что применять физическое насилие, заставлять детей работать значит делать им боль, ранить физически, психологически и эмоционально, так же чтобы в один прекрасный день все поняли, что наказывать, угрожать, обязывать их к чему-то, кричать, проявлять невнимание, не слушать их, требовать, поощрять, унижать, отвергать, критиковать, судить и игнорировать ребенка — тоже плохо, это эмоциональное насилие и проявление жестокости. Никому не понравится такое отношение, оно не сделает нас лучше, а, наоборот, заставит чувствовать душевный дискомфорт. Это то, что разъединяет нас с нашим настоящим «я», с тем, кем мы рождены были стать, отдаляет детей от родителей и заставляет продолжать подростков и взрослых конфликтовать. Если мы плохо обращаемся с кем-то, это не позволяет нам чувствовать человека, устанавливать контакт с его истинными потребностями, увлечениями и желаниями. Мы забыли, как сами прошли через это, будучи детьми, потому что никто не проговаривал этого вслух и вообще не учитывал наших потребностей. Поэтому мы

так же поступаем с нашими детьми. Вот что такое настоящая экологическая катастрофа.

Я хочу попытаться научить взрослых слышать каждого ребенка. Для начала того, который скрывается внутри них, а потом уже всех остальных детей, которые встречаются на их жизненном пути. Как это ни печально, но, увы, сегодня мы часто поступаем с детьми так, как не поступили бы по отношению к другим взрослым и уж тем более как нам не хотелось бы, чтобы поступили по отношению к нам самим.

Почему мы продолжаем наказывать, угрожать, критиковать, судить и унижать наших и чужих детей?

Почему мы стремимся применять свою власть по отношению к ним?

Почему нам необходимо их подчинение и послушание?

Почему мы не можем удовлетворить их потребность в контакте, играх, движении, нашем участии и внимании, почему мы их не слышим?..

Почему мы думаем, что взрослый может просить, делать и говорить ребенку все то, что ему вздумается?

Почему мы не можем чувствовать боль, одиночество, страх, стыд, нехватку любви и отчаяние, которые чувствуют наши дети каждый раз, когда мы так к ним относимся?

Что нам мешает поставить себя на их место и почувствовать связь с их уязвимостью и грустью?

Что в действительности нам мешает стать теми мамами и папами, в которых нуждаются наши дети?

Ответ на каждый из этих вопросов кроется в нашем прошлом, поскольку еще детьми мы получали и страдали от того же самого. Мы сами были на этом месте, просто не помним этого, потому что никто не проговаривал этого вслух и никто не позволял нам высказаться. Сколько поколений еще нужно ждать, чтобы наконец-то позволить нашим детям говорить? Давайте разорвем эту цепь раз и навсегда и оставим этот замкнутый круг позади.

Какие мама с папой будут у наших внуков? Отсутствующий отец, грустная мать, разобщенные сами с собой и не имеющие никаких эмоциональных ресурсов? Чтобы родители их били, кричали на них, наказывали и унижали? Этого мы на самом деле хотим? В наших руках будущее наших внуков. В наших руках будущее человечества.



Нашим детям не нужно, чтобы их мамы, папы и другие взрослые были идеальными. Им нужно, чтобы они были искренними, простыми, честными, уязвимыми, чтобы осознавали свою собственную историю. Им нужны родители, которые знали и признавали свои собственные ограничения, осознавали свою эмоциональную пустоту и пытались ее перебороть. Родители, которые умели бы извиняться и хотели бы меняться в лучшую сторону.

Существует убеждение, что детям нужна сильная рука, они должны знать, «кто в доме хозяин», кто приказывает, накладывает ограничения и жесткую дисциплину. Однако детям просто нужно быть любимыми, чтобы их имели в виду, чтобы родители были для них примером.

Наказания, поощрения или угрозы не сделают никого лучше. Если мы хотим, чтобы наши дети вели себя каким-то определенным образом, давайте покажем им это на своем примере. Если мы хотим, чтобы они были образованными, спокойными, уважительными по отношению к другим, честными, простыми, добрыми... Давайте сами будем такими по отношению к ним и ко всем остальным. Но мы же хотим, чтобы они были великодушными, добрыми и счастливыми, применяя по отношению к ним силу и все нашу авторитарность, жестоко обращаясь с ними. Это невозможно. Дети делают не то, что мы говорим им делать, а то, что они видят, как мы делаем.

Если мы заглянем в собственное детство, детство наших родителей, бабушек и дедушек, то поймем происхождение

этой жестокости, бессердечности, ярости, ненависти, потребности применять силу и контролировать.

Особенно важно позволить детям говорить, когда другие не делают этого. В гостях у родственников или друзей мы можем оказаться в ситуации, когда кто-то разговаривает с нашим ребенком неуважительно, заставляет его что-то есть или делать то, что он, возможно, не может или не хочет. Или мы можем столкнуться с этим в общественных местах. Я обычно в таких ситуациях стараюсь дать возможность высказаться и ребенку, и взрослому: «Милый, в очереди много людей, и им некомфортно наблюдать, как ты носишься вверх и вниз и шумишь. Я знаю, что тебе скучно и уже поздно, но что можно было бы поделаться, чтобы не бегать так? Я могу что-нибудь сделать для тебя?» Или: «Милый, с тобой все хорошо? Думаю, тебе не понравилось то, что сказала тебе бабушка, правда? Хочешь сказать ей что-то в ответ или хочешь, чтобы я сказала?» Если мы позволим им говорить, они увидят, что важны для нас, и то, что другие делают или говорят, не будет на них так влиять, потому что они будут чувствовать себя уверенным, уважаемыми, будут понимать, что мы считаемся с их интересами.

Между тем многие взрослые часто еще и объединяются против детей, провоцируя в них чувство одиночества и потерянности. Нужно учитывать, что эти взрослые также не имели возможности высказаться, когда были детьми, поэтому нуждаются в этом сейчас. Во многих случаях нас почему-то больше беспокоит, что взрослый думает про нас или поведение нашего ребенка, чем то, что наш ребенок думает или в чем он нуждается. Это вопрос наших приоритетов.

Только *чувствуя* детей, мы сможем изменить наше общество в лучшую сторону. Общество — это живое отражение того, что происходит в каждой семье. Давайте наполним каждый очаг *поддержкой, участием и любовью*, без всяких условий, для всех и каждого.

Мы теряем способность видеть и слышать других, потому что нас самих в достаточной мере не видели и не слышали наши матери, отцы и другие взрослые. И по этой причине мы пытаемся дополнить все то, чего мы не имели в детстве. Эта эмоциональная пустота мешает нам давать и радовать наших детей и удовлетворять их потребности. Часто мы не способны быть отцами и матерями, в которых наши дети нуждаются. Мы ощущаем потребность властвовать, контролировать, морально влиять, молчать, любыми способами сохранять наше собственное спокойствие и порядок. И требуем от детей, чтобы они удовлетворяли все эти потребности, не беря в расчет их собственные. Но никто не может и не сможет удовлетворить потребности другого человека, если сначала не почувствует удовлетворенными свои, те, которые корнями уходят в детство.



Влияние воспитания на отношения с детьми и другими взрослыми

Детство, которое мы прожили, оставляет свой след на всем нашем жизненном пути. Иногда мы становимся клонами своих мам и пап: говорим, как они, ведем себя, как они, и даже можем думать, как они. Или, наоборот, мы категорически не хотим быть такими, как наши родители, и действуем прямо противоположно — не хотим использовать те же слова или фразы, не хотим одеваться, как они, не хотим быть похожими на них абсолютно ни в чем.

Быть настоящим и искренним с самим собой, несмотря на все прожитое, — непросто. Так, если мы повторяем прожитое (*мои родители поступали так, поэтому я тоже сейчас так поступаю*) или противопоставляем себя ему (*я сделаю все, чтобы не быть похожим на маму или папу*) — это отдаляет нас от нашего настоящего «я», от того, кем мы рождены были стать.

Как я могу знать, что говорю и думаю, как Ивонне? Действительно ли это что-то мое, а не просто повторение жизни моих родителей или, наоборот, попытка противостоять этому? Совсем непросто прийти к тому, чтобы понять, какая часть нас действительно наша, а что мы заимствуем. Интро-

екции, которые мы принимаем, будучи маленькими, — это то, что мы впоследствии бессознательно повторяем с нашими детьми. Мы как должное воспринимаем то, что нам говорили наши родители. Мы настолько усвоили некоторые постулаты, что верим в их неукоснительную правоту. Например, из семьи часто приходят такие фразы, как «ты не знаешь», «ты не заслуживаешь», «не перебивай, когда взрослые разговаривают», «иди в кровать», «оставь меня», «не беспокой меня», «куда ты собрался в этой одежде», «руками не едят», «волосы, убранные так, тебе не идут», «тебя не спрашивали», «не скачи, остановись сейчас же, сколько раз я тебе говорила, что...», «не смотри на меня так, надо учиться, чтобы быть кем-то достойным», «важнее, что у человека есть, чем то, кем он является...» и т. д.

Школа учит нас другим «истинам»: «замолчи, сейчас это неважно, ты совсем ничего не понимаешь», «ты должен сделать это, нравится тебе это или нет», «ты должен учиться, иначе в будущем ты будешь никем», «сиди смирно, не говори с...», «спорт и искусство не так важны...» и т. п.

Культура навязывает нам следующие шаблоны: «мальчики не плачут», «веди себя как леди», «дети должны молчать и слушать», «скажи спасибо, скажи пожалуйста», «поцелуй ее/его/меня», «мальчики играют с мячом и машинками, а девочки с куклами», «нужно строить карьеру, получить высшее образование, иметь машину, жениться и завести детей до тридцати пяти лет...».

Мы получали и продолжаем получать подобные интросекции каждый день нашей жизни. Какие-то из них остаются с нами, потому что мы находим им применение, какие-то мы отбрасываем, потому что они для нас непригодны, в какие-то мы верим, а в какие-то — нет. Увы, часто мы принимаем что-то без доли сомнения. Нам всем говорили, как нужно жить, как вести себя, что мы можем или не можем делать и когда. И чтобы получить признание,

принятие и внимание мамы, папы, учителя, дедушек и бабушек... мы делали то, чего они от нас ожидали. В такие моменты мы просто переставали быть сами собой из-за страха быть отвергнутыми, что нас не будут принимать во внимание, мы не будем любимы или приняты такими, какие мы есть.

Неужели мы хотим, чтобы эта история повторилась с нашими детьми? Я не хочу, чтобы мои дети вынуждены были тратить полжизни на поиски себя, как это было в моем случае.

Почему нам так тяжело менять свое отношение к тому, что мы уже усвоили? Что делает невозможным эти изменения? Прежде всего, как я уже говорила, — нам не хватает примеров, образцов для подражания, а это очень важно. Перед нами нет модели, которая бы наглядно продемонстрировала, что детей можно воспитывать по-другому. А чтобы самим воплощать эти изменения, сначала мы должны залечить свои собственные первоначальные раны, освободиться от них.

Как мы можем дать что-то, чего мы сами не получили и не чувствовали? Если в нашей эмоциональной памяти не отложилось то, что было нами прожито или прочувствовано, нам будет сложно дать это или найти в других. Если нас не уважали, не принимали наши интересы во внимание, (а ведь каждый ребенок справедливо нуждается в этом), как мы сможем сопереживать потребностям своего малыша, потом ребенка и потом подростка? Мы должны понять, как выстраивать отношения с детьми другим способом, без приказов, давления, обязательств, угроз, поощрений, наказаний, не навязывая свое мнение, а проявляя больше уважения, давая свободу, доверяя, — в гармонии, спокойствии и любви без каких-либо условий и условностей. Однако где нам взять эти модели? Вы можете сами стать ею, стать примером для других семей. Вы можете услышать своего ребенка.