



## Идеальные отношения малыша и родителя

В начале первой главы мы познакомимся с исследованием о стилях воспитания (а именно с трудом Дианы Баумринд об *авторитетном* стиле воспитания), затем поговорим о том, в чем же заключается секрет здоровых отношений родителей со своими малышами, а здоровые отношения основаны на **взаимной отзывчивости**, что означает следующее: обе стороны быстро находят друг в друге позитивный отклик, даже — и особенно — когда один не может выполнить то, чего хочет другой. Мы обсудим, что это значит и как выглядит в реальной жизни.

Взглянем через призму взаимной отзывчивости на **две важнейшие задачи родителей** детей дошкольного возраста: 1) поддерживать малышей, пока они учатся контролировать свои порывы и откликаться на наши просьбы, и 2) изменить стиль воспитания, чтобы дать детям то, что им действительно нужно, а не слепо потакать их прихотям. Мы поговорим о том, с чего начинать, и разберем три универсальные человеческие

потребности: чувствовать связь с окружающими, верить в себя и в свои силы и ощущать сопричастность и принадлежность к чему-то большему, чем мы сами.

Общение с маленькими детьми дарит весь спектр эмоций: не только радость, нежность, воодушевление, но и порой разочарование, гнев, скуку. И все это за один день. Но как бы мы себя ни вели, мы сталкиваемся с противоречиями. С одной стороны, нам говорят, насколько важно не терять связь с ребенком. С другой — о необходимости устанавливать границы. При этом у нас не так уж много возможностей применять и то и другое одновременно. На первый взгляд две эти установки противоречат друг другу. Каждый раз мы оказываемся перед выбором: поддерживать связь с ребенком или накладывать ограничения. И как именно устанавливать границы с малышами, если не прибегать к наказаниям или методу тайм-аута? В большинстве книг, посвященных отношениям родителей и детей и принципам позитивного воспитания, говорится о детях старше четырех лет. В этих работах многое возлагается на объяснения, рассуждения и обсуждения. Но если разговоры и убеждение не действуют, что тогда?

Любой родитель хочет дать своим детям все для того, чтобы они были счастливы и успешны. Но не надо забывать и о себе. Нужно радоваться жизни, а не откладывать свои желания и потребности на потом. Мы хотим как можно чаще получать удовольствие от общения с детьми и свести к минимуму разногласия, при этом не потакая их прихотям. В этой книге мы поговорим о том, как стать именно такими родителями.

В первой части я объясню, почему разговоры и убеждения, как правило, не действуют на детей младше пяти лет; что можно сделать, чтобы получить от них желанное «да», и как укрепить, а не подорвать ваши взаимоотношения, увязнув в борьбе за лидерство. Осознание того, что именно делает отношения между родителями и малышом (няней и малышом, воспитателем и малышом или бабушкой и дедушкой и малышом) здоровыми и крепкими, позволит вам выработать новые навыки поведения и настроить собственные внутренние ориентиры. Вы сможете своим детям оставаться самими

собой и проявлять лучшее, что в них заложено, уже сейчас, а не когда-нибудь потом, когда они подрастут.

Вторая часть посвящена тому, что делать, если мы не получаем отклика от детей; как справляться с постоянными истериками и скандалами, а также собственными срывами и злостью.

В третьей части мы обсудим, как научить детей быть вежливыми, терпеливыми и радостными.

Четвертая часть посвящена тому, как больше времени уделять себе и своим интересам, при этом успевая выполнять все необходимые дела по дому, когда дети не спят, а помогают вам или играют рядом. Скажете, это невозможно? А вот и нет. Это очень даже выполнимо. И мы обсудим, что именно для этого нужно; что позволит занять детей и спокойно заниматься своими делами. Даже совсем маленькие дети стремятся наполнить свою жизнь не только играми — им хочется чувствовать, что они меняют мир вокруг себя к лучшему. Мы подумаем, как сделать так, чтобы ваши увлечения уживались с интересами детей. Да, это реально. Действительно можно организовать свою жизнь так, чтобы в ней царили любовь и гармония.

## ЧТО НУЖНО МАЛЫШАМ?



В общении с младенцами связь между ребенком и родителем во многом интуитивна. И утверждение, что «невозможно испортить младенца», за десятки лет исследований осталось неизменным. Надежная связь формируется тогда, когда ребенок дает знать о том, что ему нужно, и находит быстрый отклик у взрослого, который относится к его потребностям и к нему самому с любовью и уважением. Подобная последовательность в отношениях с детьми создает атмосферу открытости. Младенец начинает искренне нам доверять. Таким образом формируется крепкая и надежная привязанность, которая ложится в основу всей жизни малыша. (Подробнее об этом написано в книге Роберта Карена *Becoming Attached: Our First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love* («Становление привязанности: наши самые первые отношения и как они учат нас любить»), на русском

языке не издавалась.) Но что случается, когда милые младенцы превращаются в требовательных малышей? Как изменяется связь между ребенком и родителями? Как сохраняется привязанность? Что поддерживает эту связь, а в чем необходимость пропадает?

Когда ребенок подрастает, жизнь быстро подводит нас к тому, что и нашей отзывчивости пора несколько видоизмениться. Теперь у малыша другие желания и потребности. Если продолжать вести себя с ним как с младенцем, стараться выполнять все его просьбы по первому требованию, есть все шансы вырастить совсем не того уверенного, надежного, любящего, уравновешенного и воспитанного ребенка, которого мы хотим видеть. Вероятнее всего, он превратится в маленького тирана, диктующего окружающим, что и как делать, либо в неуверенного в своих силах человека, который только и ждет, когда остальные все решат за него и сделают его жизнь веселой и приятной.

Некоторые считают, что все малыши дошкольного возраста — маленькие диктаторы. Такова особенность возраста, и этот период надо просто перетерпеть, пока они немного не подрастут. Это заблуждение. Исследования показывают, что модели отношений, которые закладываются в этом возрасте, ребенок, скорее всего, пронесет с собой через всю жизнь. Совсем не нужно стискивать зубы. Гармоничные отношения можно построить даже с дошкольниками. Конечно, это не значит, что каждый день будет наполнен одними лишь радостями. Дети обладают удивительной способностью вытаскивать на свет все наши проблемы. Но мы всегда должны стремиться быть с ними лучшей версией себя. Невзирая на различные трудности, на то, что нам не стать идеальными родителями и не заставить детей быть теми, кем они попросту не являются, мы можем построить здоровые отношения, приносящие удовольствие всем.

Так что же мы упускаем из виду? Я много размышляла над этим. У меня богатый опыт общения с детьми. Я работала в яслях, была коучем по воспитанию, у меня самой есть дети. Когда после десяти лет практики я вернулась в университет, чтобы получить степень магистра в области дошкольного образования, я решила углубиться в изучение исследований, посвященных этой теме. И начала с вопроса: «В чем секрет крепких отношений между родителями и малышами?»

Первые попытки найти исследования на эту тему не увенчались успехом. Как и в случае с популярной литературой о воспитании детей, есть множество исследований о связи между родителями и младенцами (называемой «привязанностью»), а также трудов, описывающих все аспекты поведения и развития детей старше четырех лет. А вот период от младенчества до четырех лет оказался практически не освещен. (В конце концов мне удалось кое-что раскопать, но об этом чуть позже.) Тогда я расширила область своего поиска, и первым, что попало мне на глаза, было фундаментальное исследование Дианы Баумринд о стилях воспитания и их влиянии на развитие ребенка. В своей работе она говорила не о дошкольниках, но для нас это тоже актуально.

## Стили воспитания и их влияние на детей



В 1966 году психолог Диана Баумринд решила обобщить многочисленные исследования в области воспитания детей и выделить основные тенденции. Она изучала влияние различных типов родительского контроля: наказания, угроз, упрощения и т. д. Основываясь на полученных результатах, она выделила три стиля воспитания, исследованию которых и посвятила себя вместе с группой последователей.

Каждый из трех стилей воспитания оценивался по степени требовательности (также называемой контролем, наставлением или ожиданиями) и отзывчивости (или, по-другому, поддержки, понимания или теплоты). Первый стиль она назвала *разрешающим*. Он подразумевает много теплоты и почти полное отсутствие требовательности. Такие родители любят и поддерживают детей, позволяя им делать практически что угодно. Они поощряют в ребенке умение формировать и отстаивать собственное мнение, стараются выстроить с ним демократичные отношения. Противоположным разрешающему является *авторитарное* воспитание. В данном случае родители ждут от ребенка самых высоких достижений, но в общении с ним крайне сдержанны. Авторитарные родители предъявляют высокие «требования зрелости». Они заставляют детей строго придерживаться установленных правил и наказывают за их нарушение, не особо разбираясь

в причинах такого поведения. Между этими двумя крайностями есть золотая середина, которая называется *авторитетным* стилем воспитания. На письме слова «*авторитарный*» и «*авторитетный*» различаются всего несколькими буквами, но именно они указывают на совершенно разный подход к воспитанию. *Авторитетные* родители возлагают большие надежды на своих детей, при этом оказывая им всю необходимую эмоциональную поддержку. Авторитетное воспитание сочетает в себе, с одной стороны, теплоту/поддержку/отзывчивость, а с другой — наставления/ожидания/требовательность. Авторитетные родители ждут от детей зрелого и разумного поведения и дают им для этого все, что нужно. Им безразличны мысли и чувства ребенка и то, почему он поступает так, а не иначе. Но главными в семье являются именно родители. Позднее исследователи выделили и четвертый стиль воспитания — *безучастный*, или *пренебрегающий*. Его отличают высокая холодность и низкий уровень ожиданий. В таблице ниже сведены все стили воспитания.

высокая О Т З Ы В Ч И В О С Т Ь низкая	РАЗРЕШАЮЩИЙ (высокая степень отзывчивости, мало требований)	АВТОРИТЕТНЫЙ (высокая степень отзывчивости, много требований)	
	БЕЗУЧАСТНЫЙ/ПРЕНЕБРЕГАЮЩИЙ (низкая степень отзывчивости, мало требований)	АВТОРИТАРНЫЙ (низкая степень отзывчивости, много требований)	
	низкая	ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ	высокая

Стиль воспитания важен, и исследователи обнаружили прямую взаимосвязь между развитием ребенка и тем, как его воспитывают. Результаты однозначно свидетельствуют в пользу *авторитетного* подхода. У авторитетных родителей дети лучше во всем по сравнению

с детьми, которых растили, опираясь на другие стили воспитания. У них выше успеваемость, они более зрелы эмоционально и социально, чем дети безучастных, разрешающих или авторитарных родителей. Ребенок, которому слишком много позволяют, растет властным, неприспособленным к жизни, ему трудно справляться с ситуацией, если что-то идет вразрез с его желаниями и ожиданиями. Я об этом уже писала в начале книги. У авторитарных родителей дети, как правило, либо дерзкие, либо чрезмерно уступчивые и скованные, либо хитрые (в присутствии своих родителей они ведут себя по правилам, но с легкостью нарушают их, когда это может сойти с рук). У авторитетных родителей, *сочетающих* высокие требования с глубокой отзывчивостью, гораздо больше шансов вырастить счастливых, любознательных, зрелых детей, которые соблюдают правила и стараются соответствовать ожиданиям даже тогда, когда за ними никто не наблюдает.

Значимость работы Баумринд о стилях воспитания и их влиянии на ребенка трудно переоценить, ведь каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был счастлив и приспособлен к жизни! Это исследование легло в основу многих книг по воспитанию детей. Советую обратить внимание на две из них: *«Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь»* Сьюзен Стиффелман и *«Дисциплина без драм: как помочь ребенку воспитать характер»* Дэниела Сигела и Тины Пэйн Брайсон. Баумринд, как и другие авторы, говорит о том, что решения родителей, отличающихся высокой отзывчивостью и требовательностью, не кажутся детям несправедливыми, поэтому они легко с ними соглашаются и делают то, о чем просят взрослые. Баумринд подчеркивает, что авторитетные родители добиваются своего во многом благодаря умению объяснять и убеждать. Они объясняют, *почему* накладывают определенные ограничения, выслушивают возражения ребенка и вместе с ним обсуждают ситуацию, стараясь найти такой вариант, который устроит всех. Об этом же говорится во всех книгах о взаимоотношениях родителей и детей. К сожалению, при общении с малышами дошкольного возраста методики, предложенные в подобных изданиях, не срабатывают. Никто не вспоминает о том, что исследования, на которые опиралась Баумринд и которые позволили сделать вывод о важности объяснений и убеждений, были в основном нацелены на изучение подростков!

Если ребенку более старшего возраста можно объяснить, чего от него хотят, и убедить это сделать, то при общении с малышом дошкольного возраста все доводы могут оказаться бесполезными. Такой подход опирается на навыки рефлексии, способность поставить себя на место другого человека и умение видеть причинно-следственные связи. Отделы, отвечающие за подобное поведение, в растущем мозге малыша еще не развиты. Все эти навыки относятся к исполнительной функции мозга, и ими управляет новая кора, которая формируется и созревает на протяжении первых двадцати лет жизни человека. В дошкольном возрасте она только начинает развиваться.

Когда тактика объяснения и убеждения терпит неудачу с маленькими детьми, многие родители отказываются от авторитетного стиля воспитания. Они не могут добиться желаемого словами и просто отступают. Они по-прежнему демонстрируют высокую степень отзывчивости, но становятся менее требовательными и, сами того не желая, скатываются к разрешающему стилю. Авторитетные же родители могут настоять на своем, даже если ребенок не хочет делать то, о чем его просят. Баумринд объясняет:

*Родитель, придерживающийся авторитетного контроля... прилагает все усилия, чтобы с самого раннего возраста сформировать у ребенка здоровое поведение. Если подход реализован верно, ребенок может спорить и проверять границы дозволенного, но в целом отношения с родителями его устраивают, и он не бунтует.*



## ОТНОШЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ВЗАИМНОЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ

Если тактика диалога плохо оправдывает себя с дошкольниками, то как заручиться их согласием и желанием делать то, о чем мы их просим? Как быть *авторитетными* с детьми в столь нежном возрасте? Как выглядят родительская теплота и требовательность в отношениях с малышами? Чтобы разобраться в этих вопросах, я снова обратилась к исследованиям. На этот раз меня интересовали дети именно дошкольного возраста: что заставляет их вести

себя хорошо или плохо, быть душками или врединами, блистать или прятаться в тень?

Хорошенько покопавшись, я нашла исследования на интересующие меня темы. Но большинство из них предназначались для весьма узкого круга читателей. Исследователи подходили к вопросам с десятков разных точек зрения, и почти каждый вводил свою терминологию, оказывавшуюся весьма сложной для восприятия. Описывая ситуации, когда все складывается хорошо, один говорил о «контингентальной отзывчивости», второй о «диадической синхронии», третий о «реципрокной отзывчивости». Четвертый, пятый и шестой называли это «социальной сопряженностью», «гармонией взаимодействия» и «эмоциональной сонстройкой» соответственно. Неудивительно, что их идеи изучали только коллеги-ученые. К сожалению, в данной области не нашлось Джона Боулби («отца» теории привязанности ребенка к матери), Мэри Эйнсворт (ученицы и последовательницы Боулби) или доктора Уильяма Сирса (развившего философию естественного родительства), чтобы объединить и популяризировать все эти наработки.

Хотя предложенные выше термины для большинства людей малопонятны, во всех этих исследованиях красной нитью проходила одна идея (правда, каждый описывал ее по-своему): гармоничная взаимосвязь между родителями и малышами позволяет построить крепкие и здоровые отношения, а в основе всегда лежит *взаимность*. Не взаимная выгода, когда стороны постоянно торгуются «ты — мне, я — тебе», а взаимность, основанная на заботе друг о друге, теплоте и отзывчивости. Другими словами, это двусторонний процесс, когда родители влияют на детей, а дети меняют родителей.

Чуть раньше я говорила, что в отношениях родителей и *младенца* кроха должен дать взрослым понять, что ему нужно, а задача мамы и папы — как можно скорее ему это дать. В здоровых отношениях между взрослыми и малышом-*дошкольником* уже можно говорить о том, что потребности есть не только у ребенка — он тоже должен откликаться на пожелания родителей. И конечно, неправильно считать, что в этом возрасте «детей должно быть видно, но не слышно». Мне очень нравятся исследования психолога Гражины Кочанской, которая, на мой взгляд, придумала очень удачный термин для обозначения гармоничных взаимоотношений родителей и ребенка. Она

назвала их *взаимной отзывчивостью*. И это мне так понравилось, что я решила использовать ее термин в своей книге. В каждой отдельно взятой ситуации взрослые и дети могут быть взаимоотзывчивы (или нет). И чем больше таких ситуаций, тем более гармоничными и взаимоотзывчивыми становятся их отношения. То есть цель родителей заключается в построении взаимоотзывчивых отношений со своими детьми — с той уникальной и яркой личностью, которой каждый из них является. Это фундамент, позволяющий создать такую жизнь, которой будете наслаждаться и вы, и ваш ребенок.

Взрослые могут контролировать свое поведение и выбирать, насколько отзывчивыми им быть в той или иной ситуации. Вопрос в том, как же заставить малышей откликаться на *наши* просьбы. Как сделать так, чтобы они согласились с тем, о чем мы их просим (или им запрещаем)? Эта миссия может показаться невыполнимой, когда нормой стали постоянные «хочу», регулярные истерики или игнорирование наших указаний. Родители учатся быть отзывчивыми со своими детьми на протяжении многих лет. У детей же гораздо меньше практики в этом вопросе. Как мы можем изменить ситуацию и помочь детям стать отзывчивыми по отношению к нам?

Короткий ответ: отзывчивость — это навык, и мы можем научить ребенка быть чутким. Более развернутый ответ я предлагаю на страницах этой книги: дети становятся отзывчивыми, когда мы возлагаем на них большие надежды (по-другому, это «требовательность» *авторитетного* родителя — по классификации Баумринд) и помогаем им в их воплощении. Наша помощь ни в коем случае не должна быть похожа на наказание. Напротив, нужно сделать ее настолько веселой и приятной, насколько это возможно (это и есть теплота *авторитетного* родителя). Далее вы найдете множество полезных идей, как это осуществить.



## ЭЛЕМЕНТЫ ОТЗЫВЧИВОСТИ

Быть отзывчивым с младенцем, по сути, означает делать то, что ему нужно и чего он хочет. В отношении детей более старшего