

# Глава 4

---

## Стратегии эмоционального воспитания

ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК будете регулярно практиковать эмоциональное воспитание, то со временем накопите достаточный опыт. Вы станете лучше осознавать собственные чувства и охотнее их выражать. Кроме того, ваш ребенок научится ценить преимущества решения проблем вместе с родителями.

Это не означает, что эмоциональное воспитание гарантирует спокойную жизнь. Вам все равно придется сталкиваться с препятствиями в тех случаях, когда вы, несмотря на желание быть в контакте с эмоциями своего ребенка, по ряду причин не можете получить от него отчетливый сигнал. Иногда вы независимо от того, что говорите или делаете, не сможете донести до ребенка информацию, так как он будет находиться в своем мире и с таким же успехом вы могли бы обращаться к стене.

В этой главе вы найдете список стратегий, которые можно использовать, если ваше эмоциональное воспитание встречает

препятствия на своем пути. Он составлен по результатам нашей работы с родительскими группами, клинических исследований и простых наблюдений. Я также добавил описание типичных семейных ситуаций, когда эмоциональное воспитание бывает неэффективным. В этих случаях лучше его отложить и попробовать другие стратегии. И наконец, в завершении этой главы вы найдете тест, который поможет вам оценить и развить навыки эмоционального воспитания.

## **Дополнительные стратегии**

*Избегайте чрезмерной критики, унижительных комментариев и не высмеивайте своего ребенка*

Результаты нашего исследования наглядно продемонстрировали, что ущемление достоинства является разрушительным как для взаимоотношений родителей с детьми, так и для детской самооценки.

Тем не менее такие случаи были достаточно частыми во время лабораторных экспериментов, которые мы проводили с семьями. Например, родители презрительным тоном повторяли слова, сказанные детьми. «Я не помню этой истории», — говорил ребенок. «Неужели *не помнишь?*» — с насмешкой отвечал родитель. Во время упражнения с видеоигрой некоторые из родителей настолько переживали из-за ошибок своих детей, что, обращая внимание на каждую мелочь, осыпали их градом критики. Кто-то отталкивал своего ребенка и играл сам, являя собой уверенность в его некомпетентности. В интервью, посвященном эмоциям детей, многие родители сказали, что на вспышки гнева дошкольников они реагируют смехом или насмешками.

Мы связались с этими семьями спустя три года и обнаружили, что дети испытывали больше проблем с учебой, плохо ладили

с друзьями и имели более высокие показатели гормонов стресса. Их учителя говорили о том, что у этих детей больше проблем с поведением, а мамы отмечали, что они чаще болели.

Подобную разновидность отрицательного, пренебрежительного воспитания можно наблюдать не только в лаборатории, но и в реальном мире. Шаг за шагом благие намерения родителей разрушают самооценку детей: они постоянно исправляют их поведение, высмеивают ошибки и без необходимости вмешиваются, когда дети пытаются выполнять самые простые задания. Такие родители бездумно приклеивают своим детям ярлыки, которые впоследствии влияют на их самооценку. (Бобби «гиперактивный». Кери «тихоня», Билл «ленивый», а Энджи «наша маленькая тупица».) Не реже мы слышим, как родители высмеивают детей в разговорах с другими взрослыми или издеваются над расстроенными детьми, используя такие фразы, как: «Не будь младенцем».

Конечно, родители, которых действительно волнуют чувства детей, стараются их не унижать. Тем не менее наши исследования показали, что даже те, кто занимается эмоциональным воспитанием, не желая того, иногда унижают своих детей. Поэтому я призываю всех родителей быть бдительными с коварной привычкой критиковать и отзываться с сарказмом и пренебрежением. Следите за своим поведением, чтобы невзначай не посмеяться над своими детьми. Предоставляйте им свободу действий, когда они пытаются освоить новые навыки, даже если это означает, что они допустят несколько ошибок. Старайтесь не навешивать ярлыки и не давать нелестных характеристик. Лучше сказать: «Мы не влезаем на бабушкину мебель», чем «Это не ребенок, а ужас. Немедленно прекрати!»

Некоторые дети могут быть довольно толстокожими, но всё же они сделаны не из чугуна. Дети составляют мнение о своей личности со слов родителей и, как правило, верят тому, что те говорят. Если

же родители унижают детей шуточками, придирками и чрезмерным вмешательством, дети перестают им доверять. Без доверия нет близости, а значит, дети оспаривают советы и совместное решение проблем становится невозможным.

*Используйте для воспитания вашего ребенка  
«строительные леса» и похвалу*

«Строительные леса» — это техника, которую семьи, занимающиеся эмоциональным воспитанием, успешно применяли в нашем лабораторном эксперименте с видеоигрой. Их поведение резко контрастировало с описанным выше. Во-первых, эмоциональные воспитатели говорили в медленной, спокойной манере и давали детям минимум информации, достаточной только для того, чтобы начать игру. Затем они ждали, пока ребенок сделает что-то правильно, и хвалили его за конкретное действие, а не в общем. (Например: «Хорошо! Ты вовремя нажимаешь на кнопки». Во время обучения такой тип похвалы гораздо эффективнее, чем более расплывчатое: «Хорошо! Теперь ты делаешь правильно».) После этого родители, как правило, давали чуть-чуть больше инструкций. И наконец, они повторяли с детьми каждый шаг, облегчая им переход от простого к сложному. Мы назвали эту технику обучения «строительными лесами», потому что родители использовали каждый маленький успех ребенка, чтобы повысить его уверенность в себе и подтолкнуть к переходу на следующий уровень компетентности.

В отличие от описанных выше чрезмерно критичных родителей, эмоциональные воспитатели не только редко использовали критику и унижение, но и не вторгались на территорию ребенка — то есть не начинали играть вместо него.

Во время возведения «строительных лесов» такие родители говорили размеренно и спокойно — так, как говорит по телевизору

мистер Роджерс\*. Уравновешенный темп его сюжетов резко отличается от другой популярной телевизионной программы для детей — «Улица Сезам», предназначенной для передачи конкретных знаний, таких как изучение цифр, алфавита и тому подобного, где используются остроумные, яркие персонажи, а быстрый темп позволяет захватить и удерживать внимание детей. Речь в стиле Роджерса хорошо подходит для разъяснения сложных понятий, связанных с чувствами и поведением детей.

### *Избегайте «родительской матрицы»*

Эмоциональные моменты могут быть прекрасной возможностью для сопереживания, создания близких отношений и воспитания, но они могут стать и реальной проблемой для тех родителей, кто придерживается «родительской матрицы» — то есть преследует цель, связанную с конкретной проблемой, выделенной как существующее противоречие интересам ребенка. Обычно подобные программы бывают направлены на достижение замечательных ценностей, таких как мужество, бережливость, доброта и дисциплина. Конечно, для разных детей они разные. Например, родители могут беспокоиться, что один ребенок слишком самоуверен, а другой, наоборот, слишком робок. Некоторых детей считают ленивыми и недисциплинированными, других — чересчур серьезными, лишенными спонтанности и чувства юмора. Независимо от конкретной задачи матричный подход заставляет родителей внимательно следить за поведением детей и постоянно пытаться направить их в нужное русло. Если конфликты в той или иной степени имеют

---

\* Фред МакФили Роджерс — американский педагог, пресвитерианский проповедник, автор песен, писатель и телеведущий. Снимался в детском телесериале «Наш сосед Мистер Роджерс». *Прим. ред.*

отношение к тезисам родительской программы, бдительные мамы и папы считают своей задачей — даже моральной обязанностью — донести свою точку зрения до детей. «Из-за своей забывчивости ты опять не накормил кошку, а это жестоко». «Из-за своей импульсивности ты потратил часть денег, отложенных на билеты на концерт, а это глупо».

Я аплодирую родителям, которые стремятся разделить свои жизненные ценности с детьми, и считаю это чрезвычайно важной частью воспитания. Однако они должны помнить, что, внедряя некую программу, не учитывающую чувств ребенка, можно разрушить отношения со своими детьми. Подобные «родительские планы» часто мешают матерям и отцам сочувственно выслушивать детей и, как следствие, могут оказать противоположное действие — фактически подорвать способность родителей влиять на решения ребенка. Позвольте мне привести пример. Джин, чувствительная и беспокойная мама, уже давно переживала из-за «мрачного настроения» своего сына Эндрю. Ее волновало то, что девятилетний Эндрю склонен «играть роль жертвы», и то, как это влияет на его отношения с другими людьми. Поэтому Джин решила, что при кратком обсуждении спора Эндрю со старшей сестрой заставит его взять на себя больше личной ответственности за поддержание хороших отношений.

«В чем дело, дорогой? — начала она. — Ты выглядишь немного грустным».

«Просто я хочу, чтобы сестра была ко мне добрее», — ответил Эндрю.

«А сам ты всегда бываешь к ней добр?» — ответила Джин.

Теперь представьте, что Эндрю почувствовал, услышав этот вопрос. Мама вроде бы интересовалась тем, как он себя чувствует, но, как только он открылся, ответила критикой. Конечно, это критика с благими намерениями и очень мягкая, но тем не менее она остается критикой.

А теперь подумайте, что испытал бы Эндрю, если бы Джин сказала: «Теперь понятно, почему ты так себя чувствуешь несколько дней». Слова Джин показали бы Эндрю, что мама сосредоточена на его печали, что она помогает ему разобраться в его чувствах к сестре и придумать решение. Вместо этого Джин взвалила вину на плечи Эндрю, то есть сделала шаг, который заставит его обороняться и не признавать своей роли в размолвке.

Педагог и врач Элис Гинотт-Коэн, работавшая со своим покойным мужем Хаймом Гиноттом, считает, что родительская матрица может создавать помехи и в ситуациях, когда родитель знает, что ребенок плохо себя вел. Она советует всем родителям не начинать разговор с обсуждения проступка, а сначала поговорить с ребенком о чувствах, лежащих в основе его недостойного поведения.

Чтобы выяснить, какие эмоции лежали в основе поступка, лучше не задавать вопрос: «Почему ты это сделал?» Он звучит как обвинение или критика, и ребенок скорее уйдет в оборону, чем даст вам полезную информацию. Вместо этого заинтересованно спросите у ребенка, как он себя чувствовал, когда совершал свой поступок.

Конечно, сталкиваясь с плохим поведением, не просто игнорировать свою программу, особенно если проповедь так и вертится на языке. Но морализаторство без обращения к чувству, лежащему в основе поступка, чаще всего бывает неэффективным. Это все равно что положить холодный компресс на воспаленную рану. Без лечения инфекции вы только вызовете лихорадку.

Приведу пример: мать приходит в детский сад забрать своего трехлетнего сына на час позже, чем обычно. Ребенок, которого мать часто называет упрямым, намеренно все делает медленно. Он отказывается сотрудничать и идет к двери, не надев куртку. Мать может либо отругать сына за неподчинение, либо остановиться, подумать о предшествующих событиях и попытаться понять его эмоции. Выбрав последнее, она может сказать: «Кажется, сегодня я пришла

позже, чем обычно. Большинство твоих друзей уже ушли домой. Тебе пришлось поволноваться?» В этом случае ребенок, услышав, что его тревога и напряжение были обоснованными, скорее всего испытает облегчение и предложит маме себя обнять, не будет ссориться из-за куртки и в согласии отправится с ней домой.

Для успешного общения с сыном матери потребуется отключить долгосрочную программу борьбы с «упрямством». Но очень часто родители реагируют на плохое поведение ребенка прямо противоположным образом. Они еще больше цепляются за свою матрицу, связывают случившееся с отрицательной чертой детского характера и обвиняют ребенка. Эндрю слишком чувствительный, Джанет слишком агрессивна, Бобби слишком застенчив, Сара слишком легкомысленная — эти ярлыки препятствуют эмпатии. Более того, они разрушительны, потому что маленькие дети верят своим родителям, а затем пытаются воплотить их мнение в жизнь, как божественное пророчество.

В своих мемуарах *Father to the Man* («Отец — мужчине») писатель Кристофер Хэллоуэлл вспоминает, как отец пытался научить его делать деревянный ящик. «Если ты не сможешь сделать его ровным, — сказал отец, — ты ничего не сможешь построить». После упорной и продолжительной работы Хэллоуэлл смастерил ящик, но он получился кособоким. Размышляя об этом эпизоде, он пишет: «Каждый раз глядя на мой ящик, отец хмурился и говорил: “Он не квадратный. Ты никогда не будешь хорошим строителем, если не научишься делать ровный ящик”. Наконец он сдался и перестал о нем говорить. Я хранил в этом ящике мелочи в течение многих лет. И каждый раз, когда я поднимал его верхнюю крышку, меня переполняли теплые чувства, несмотря на то что одновременно я вспоминал и неодобрительный взгляд моего отца»<sup>1</sup>.

Для успешного писателя Хэллоуэлла это было печальным воспоминанием о взаимоотношениях с отцом. А для нас оно может



послужить живым напоминанием, что родительская критика имеет мощное влияние на детей.

Как родители мы не хотим, чтобы наши дети удовлетворялись созданием кособоких ящиков. Мы не хотим, чтобы они выросли ленивыми, безвольными, агрессивными, глупыми, трусливыми и лживыми. Но мы также не хотим, чтобы эти недостатки стали характеристиками, с помощью которых наши дети себя идентифицируют. Как решить эту проблему? Ответ прост: не критиковать черты личности своего ребенка. Поправляя детей, сосредоточьтесь на том событии, которое произошло в их жизни здесь и сейчас. Вместо того чтобы говорить: «Ты такой небрежный, вечно у тебя беспорядок», скажите: «Твои игрушки разбросаны по всей комнате». Вместо того чтобы сказать: «Ты так медленно читаешь», скажите: «Если ты будешь читать по тридцать минут каждый вечер, то вскоре начнешь делать это значительно лучше». Вместо: «Не будь таким застенчивым» произнесите: «Если ты скажешь громче, то официантка сможет тебя услышать».

### *Создайте ментальную карту повседневной жизни своего ребенка*

Дети не всегда умеют правильно выражать свои эмоции. Ваш ребенок может расстроиться, но не сможет объяснить, что он чувствует и почему. В таких случаях вам поможет знание о людях, местах и событиях в жизни вашего ребенка. Вы будете лучше подготовлены к поиску возможного источника его чувств и сможете помочь ему их обозначить. Кроме того, вы дадите понять своему ребенку, что считаете его мир важным, и это поможет вам сблизиться.

Мне нравится думать об этой базе данных как о своего рода карте, которую родители сознательно составляют в своей голове. Рассматривая эту карту, родитель может сказать: «Это мир моего ребенка

и люди, которые его населяют. Я знаю их имена, их лица и характеры. Я знаю, что мой ребенок чувствует к каждому из них. Вот его самые близкие друзья, а это его враги. Мой ребенок считает, что этот учитель хороший, этот тренер смешной, а этот преподаватель его запугивает. Вот план его школы. Я знаю, где он чувствует себя наиболее комфортно, и знаю, с какими опасностями он здесь сталкивается. Вот его расписание. Эти предметы интересуют его больше всего, а эти вызывают затруднения».

Создание карты эмоционального мира ребенка требует много труда и внимания к деталям. Родители должны найти время разговаривать со своими детьми, заходить в детский сад или школу, посещать внешкольные мероприятия, узнавать друзей своих детей и их учителей. Как и любые карты, ментальные карты также необходимо регулярно обновлять. Но зато такое вспомогательное средство обеспечивает множество точек соприкосновения, позволяющих родителям и детям вести конструктивное обсуждение.

### *Избегайте «объединения с врагом»*

Когда дети чувствуют, что к ним плохо относятся, они могут обратиться к своим родителям за справедливостью, состраданием и поддержкой. Это хорошая возможность для эмоционального воспитания до тех пор, пока родители не совершают ошибку, «объединяясь с врагом». Несомненно, трудно продолжать поддерживать ребенка, если придерживаешься той же позиции, что и авторитетные фигуры, на которых он злится, — учителя, тренеры, воспитатели или родителей других детей.

Представьте, что полненькая девочка приходит домой расстроенная, потому что учитель танцев сделал болезненный комментарий о ее размере. Если мать уже долгое время безуспешно пытается заставить свою дочь придерживаться диеты, у нее может возникнуть

соблазн сказать девочке, что учитель прав. В этом случае девочка почувствует, что против нее ополчился весь мир. Но если мать выразит сочувствие, сказав: «Мне очень жаль, что так произошло. Ты, наверное, смутилась, и тебе было обидно», она приблизит ее к себе. Если мать и дальше будет придерживаться позиции чуткой поддержки своей дочери, то в конце концов девочка сможет принять ее помощь.

А что делать, если *вы* стали тем человеком, который вызвал гнев вашего ребенка? Я считаю, что эмпатия может сработать и в таких ситуациях, но при условии, что вы открыто придерживаетесь своей позиции и вам не надо обороняться. Предположим, ваш ребенок злится, потому что запретили ему смотреть телевизор, пока он не улучшит оценки. Не меняя своей позиции, вы можете сказать: «Я понимаю, почему ты злишься. На твоём месте я бы тоже так себя чувствовал».

Честность и открытость в условиях конфликта позволят ребенку выразить *свои* чувства, особенно если вы можете начать переговоры с высказывания: «Может быть, я в этом неправа, я не всегда бываю права, так что хотелось бы услышать твоё мнение». Многие родители считают такое безоружное положение трудным, но трудности с лихвой окупаются, если ваши дети смогут увидеть вас справедливыми и готовыми их выслушать.

Помните, цель ваших разговоров не в том, чтобы ребенок с вами согласился, а в том, чтобы поговорить с ним и достичь взаимопонимания. Обычно если ваш ребенок вдруг объявляет «таблицу умножения глупой», а «кольца в носу красивыми», вы отвечаете ему длинной скучной тирадой и доказываете, что он не прав. Но вы достигнете большего, если ваш ответ на вопрос прозвучит таким образом, чтобы начать диалог. Вы можете начать со слов: «Мне тоже было трудно выучить таблицу умножения» или «Меня не очень волнуют кольца в носу, но почему они вам так нравятся?»

### *Подумайте о переживаниях своего ребенка, представив аналогичную ситуацию в мире взрослых*

Этот метод полезен в ситуациях, когда вам трудно сопереживать своему ребенку. Возможно, он сокрушается о чем-то, что кажется вам не стоящим внимания. Например, кто-то посмеялся над его очками, когда он отвечал на уроке, или он волнуется перед первым днем в летнем лагере. Понимая, что у него нет причин для переживаний и он легко одолеет эти (и многие другие) проблемы, вы можете поддасться соблазну игнорировать его тревогу. Конечно, такая позиция позволит *вам* почувствовать себя более комфортно, но она мало поможет вашему ребенку. Более того, он может почувствовать себя хуже, зная, что его мама или папа считают его глупым. Один из способов проявить больше сочувствия — представить аналогичную ситуацию в мире взрослых. Вспомните, как вы нервничали перед первым днем на новой работе. Или подумайте, как бы вы себя чувствовали, если бы, давая отчет о продажах, услышали, как ваш коллега что-то шепчет соседу о вашей внешности?

Например, в книге *«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»* Адель Фабер и Элейн Мазлиш дают следующий совет родителям, желающим понять причины ревности маленького ребенка, которую он ощущает с появлением брата: представьте, что ваш супруг приводит домой любовницу и объявляет, что вы все будете жить счастливо под одной крышей<sup>2</sup>.

### *Не пытайтесь навязать ребенку **свои** решения*

Один из самых быстрых способов помешать эмоциональному воспитанию — сказать ребенку, который расстроен или злится, как бы вы решили эту проблему. Чтобы понять почему, представьте аналогичную ситуацию в вашем браке. Типичный сценарий выглядел бы примерно

так: жена приходит домой с работы, расстроенная ссорой с коллегой. Ее муж анализирует проблему и в течение нескольких минут излагает план решения. Но вместо того чтобы почувствовать благодарность, жене становится еще хуже. Причина в том, что муж не проявил сочувствия, не показал, что понимает, какие грусть, гнев и разочарование она испытывает. Единственное, что он показал, — как можно просто решить проблему. Для нее же это может значить, что она не слишком умна, раз не сумела додуматься до этого решения сама.

Представьте себе, насколько бы ей стало лучше, если бы вместо немедленного совета муж предложил ей помассировать спину, а в это время просто послушал, как она описывает свою проблему. Выговорившись, она может начать придумывать собственные решения, и вот тогда, уже доверяя к этому моменту своему супругу (и отлично себя чувствуя после массажа спины), она может попросить его совета. В конце концов муж предложит совет, а жена получит решение, которое она сможет услышать. Она ощутит поддержку своего партнера, не будет чувствовать себя униженной, и ее самооценка повысится.

Этот метод работает и в отношениях родителей с детьми. Родители могут быть разочарованы нежеланием детей принять непрошенный совет — особенно учитывая тот объем мудрости и жизненного опыта, которым они могут поделиться. Но как правило, дети на таких советах не учатся. Ведь предложить решение до того, как проявлено сочувствие, — это все равно что поставить каркас дома до того, как заложен прочный фундамент.

*Повысьте самооценку своего ребенка,  
предоставляя ему выбор и уважая его желания*

Став взрослыми, легко забыть, насколько бессильными могут чувствовать себя дети. Но если вы посмотрите на мир их глазами, то увидите, насколько большое внимание общество уделяет тому, чтобы

они слушались и сотрудничали. Большинство маленьких детей практически не контролируют свою повседневную жизнь. Сонных их вытаскивают из кроваток и увозят в детский сад. Дети постарше вздрагивают при звуке звонка в школе и покорно идут выстаиваться на линейку. Родители устанавливают правила, например: «Никакого десерта, пока твоя тарелка не будет чистой» или «Ты не выйдешь из дома в таком виде» и классический ответ: «Потому что я так сказал». Можете ли вы сказать что-нибудь подобное супругу или другу?

Я не говорю, что требовать от детей послушания и сотрудничества плохо. Для безопасности и здоровья детей — и душевного равновесия родителей — дети не должны командовать в доме. Но я не раз наблюдал, как родители увеличивают бессилие своих детей, игнорируя их самые простые предпочтения и запросы. Как правило, они делают это не со зла — скорее, в результате постоянного стресса и спешки. («Нет, я не разрешаю тебе рисовать красками. Мы только что все убрали, и сейчас на это нет времени!»)

К сожалению, для многих детей требование сотрудничества означает, что их желания и предпочтения игнорируются. Некоторые дети не имеют возможности сделать даже минимальный выбор — например, решить, что надеть, что съесть или на что потратить свободное время. Многие из них вырастают лишенными собственных симпатий и антипатий. У кого-то из них вообще нет возможности научиться делать выбор. Все это не позволяет ребенку действовать ответственно.

Дети должны тренировать навыки оценки различных вариантов и поиска решений. Они должны видеть, что происходит, когда они делают выбор, основываясь на ценностях своей семьи, и что случается, когда они предпочитают их игнорировать. Эти уроки могут быть болезненными, но при эмоциональном воспитании они станут для родителей прекрасной возможностью предложить свои рекомендации.

Родители должны понимать, что чем раньше ребенок научится высказывать свои предпочтения и делать правильный выбор, тем лучше. Как только он достигнет подросткового возраста, с сопутствующими ему большей свободой и рисками, безответственное принятие решений может привести к весьма опасным последствиям.

Давая ребенку возможность делать выбор, мы не только воспитываем в нем чувство ответственности, но и помогаем повысить его самооценку. Ребенок, которому родители постоянно ограничивают выбор, получает сообщение: «Ты не только маленький, твои желания не имеют большого значения». Такой ребенок может вырасти послушным и будет сотрудничать, но чувство собственного «я» останется в нем неразвитым.

Правда, на то, чтобы предоставлять детям выбор и учитывать их пожелания, нам требуется немало времени и терпения, ведь, как мы помним, дошкольники чего-то просят в среднем по три раза в минуту. Но не все их просьбы требуют ответа, а удовлетворение многих не сопряжено с большими усилиями со стороны родителей. Например, ваша дочь хочет, чтобы вы положили ужин в ее тарелку так, чтобы горох и картофель не соприкасались. Ваш сын хочет еще раз увидеть большую птицу, прежде чем вы переключите телевизор на другой канал. Ваша дочь не хочет, чтобы вы покупали мороженое с орехами. Ваш сын хочет, чтобы вы оставили свет включенным. Удивительно, но, если прислушаться и выполнить эти пожелания, это может иметь важные долгосрочные последствия. Дело в том, что предпочтения детей помогают им сформировать свою личность. Если их пожелания выполняются, дети получают сообщение: «Мои желания имеют значение, то, что я чувствую, играет определенную роль». Ваша дочь может сказать себе: «Да, мне нравится именно так. Я человек, который не любит, чтобы продукты в тарелке смешивались. И у меня есть власть, чтобы моя еда стала для меня более вкусной».