

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ

- Что можно считать избалованностью, а что — нет — Гл. 1, 2
- Почему избалованность становится новой нормой жизни — Гл. 27, 28
- Почему мы балуем детей, даже если не хотим этого делать — Гл. 2, 5, 10
- Как понять, что мы действительно балуем или рискуем избаловать ребенка — Гл. 3, 4
- Как наше собственное детство влияет на то, как мы балуем детей — Гл. 24–26
- Какие благие намерения родителей приводят к избалованности детей — Гл. 4
- Что такое гиперопека, к чему она приводит и как ее избежать — Гл. 10–15
- Как установить разумные границы для желаний ребенка — Гл. 9, 19, 23
- Что делать, если ребенок в семье стал практически главным — Гл. 21
- Что делать родителям, если детей балуют бабушки и дедушки — Гл. 27, 28

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо к читателям	13
Введение	15

Часть I КАК РАСПОЗНАТЬ ИЗБАЛОВАННОСТЬ

1. Что такое избалованность?	19
<i>Действительно ли она имеет значение?</i>	
2. Как балуют детей?	28
<i>Это не только игрушки и одежда</i>	
3. Избалованность: есть или нет?	38
<i>«Тест четырех» — показатели избалованности</i>	
4. 14 рисков избалованности	45
<i>Это не то, к чему стремились заботливые взрослые!</i>	

Часть II СЛИШКОМ МНОГО — ЭТО СКОЛЬКО?

5. Возьми еще!	57
<i>Способы «перекормливания»</i>	
6. Мне не с чем играть!	61
<i>В детстве родители дарили мне много игрушек</i>	
7. Мне нечего надеть!	66
<i>В детстве мне позволяли иметь любую одежду, какую мне хотелось</i>	
8. Так много дел, так мало времени	77
<i>В детстве родители перегружали мое расписание</i>	
9. Хватит — это сколько?	85
<i>Я не знаю, что значит «хватит»</i>	

**Часть III
ГИПЕРОПЕКА**

10. Что такое опека? 103
Все способы нашей заботы друг о друге
11. Я сделаю это за тебя 107
Родители делали за меня то, что мне следовало делать самому
12. Посмотри на меня! 115
Родители уделяли мне слишком много внимания
13. Маленькие принцы и принцессы 120
В детстве у меня было много привилегий
14. Хорошо сегодня повеселился? 129
Родители старались, чтобы мне не было скучно
15. Шоссе опеки 141
Шесть способов заботиться о детях, из которых два полезны

**Часть IV
ПОПУСТИТЕЛЬСТВО**

16. Что такое система? 153
Все способы, которыми мы обеспечиваем детям безопасность
17. Чего вы от меня хотите? 158
Родители не ожидали от меня исполнения домашних обязанностей
18. Мне не хочется этого делать! 170
В детстве от меня не ожидали усвоения навыков, известных другим детям
19. Мне не нужны ваши правила! 179
Родители не устанавливали правила или не заставляли меня им следовать
20. Поступай, как хочешь 191
Родители перекармливали меня свободой
21. Кто здесь главный? 204
Родители позволяли мне лидировать или доминировать в семье
22. Шоссе системы 217
Шесть способов выстроить систему, два из которых полезны
23. Магистраль — опека + система 228
Действенный план

Часть V
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫХ БАЛОВАЛИ В ДЕТСТВЕ

24. Балующие взрослые: «кто» и «почему» 235
42 причины, по которым люди сдаются
25. Я никогда этого не сделаю! 241
Как избалованность влияет на воспитание собственных детей
26. А как же я? 253
Чем рискуют избалованные в детстве взрослые

Часть VI
ЖИЗНЬ, В КОТОРОЙ ИЗБАЛОВАННОСТЬ
СТАЛА НОВОЙ НОРМОЙ

27. Опасности в семье 263
Как вести себя в обстоятельствах, которые способны превратить благие намерения в избалованность
28. Опасности в пути 279
Внешние стимулы к избалованности — потребительство, СМИ, технологии, общество

Часть VII
БАБУШКИ И ДЕДУШКИ БАЛУЮТ ДЕТЕЙ.
ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

29. Мама «против», бабушка «за» 289
«Дедовский ген»
30. От мала до велика 294
Бабушки и дедушки могут баловать членов семьи любого возраста

Часть VIII
РОДИТЕЛИ БАЛУЮТ ДЕТЕЙ.
ЧТО ДЕЛАТЬ БАБУШКАМ И ДЕДУШКАМ?

31. Баловать внуков не получается 301
Их родители с успехом делают это за нас
32. Теперь у меня есть внуки 308
Что же мне делать? Выдайте инструкцию

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Письмо надежды</i>	315
<i>В кабинете психотерапевта: письмо о намерениях</i>	317
ПРИЛОЖЕНИЕ А. <i>Метод оценки воспитательной избалованности</i>	319
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. <i>Результаты исследований избалованности</i>	321
ПРИЛОЖЕНИЕ В. <i>Ребенок и домашнее хозяйство</i>	329
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. <i>Возрасты и стадии</i>	331
<i>Примечания</i>	351
<i>Благодарности</i>	358
<i>Об авторах</i>	361

1

ЧТО ТАКОЕ

ИЗБАЛОВАННОСТЬ?

*Действительно ли она
имеет значение?*



КОГДА ВСЕГО СЛИШКОМ МНОГО,
ВСЕ СТАНОВИТСЯ НИЧЕМ.

Сьюзен Кларк

Да, избалованность действительно имеет значение. Наши исследования избалованности привели как к вполне ожидаемым, так и некоторым неожиданным результатам. Давайте начнем с детей.

ВСЕ МЫ ЖЕЛАЕМ СВОИМ ДЕТЯМ ДОБРА

Устроив новорожденную дочку в специальное автомобильное креслице для малышей, сияющий Гейб обернулся к медсестре: «Вот у детского кресла есть инструкция по применению, а как насчет руководства пользователя для малышки?» Медсестра улыбнулась. Его жена, Ада, тоже улыбнулась и покачала головой.

Как и все родители, Гейб и Ада желают добра своей новорожденной дочке. Они хотят обеспечить ее всем, что только в их силах; но когда Гейб смотрит на стопки крохотных одежек, которые надарили малышке, он не может не думать о том, насколько скоро его дочка их перерастет.

Ему приходит в голову мысль: не успеешь оглянуться, и она, как ее кузины, будет выпрашивать модную обувь, дорогую одежду, «планшет» и турпоездку на каникулах. А может, она, как соседский парнишка, будет ждать в подарок машину на свой 16-й день рождения? Он смотрит на Аду и задается вопросом: «Поймем ли мы, когда нужно сказать “да”, а когда — “нет”?»

БОЛЬШЕ — НЕ ВСЕГДА ЛУЧШЕ

Чтобы избежать отрицательных эффектов избалованности, необходимо понять, что такое избалованность, как она воздействует на детей, пока они еще дети, и потом, когда они становятся взрослыми.

Начнем с ключевых вопросов:

- Что такое избалованность?
- Почему избалованность детей является причиной их страданий во взрослой жизни?
- Как не избаловать детей? Что делать вместо этого?
- Если меня самого в детстве избаловали, как не передать эти привычки своим детям и как преодолеть последствия избалованности в себе?

Наша книга основана на данных 10 исследовательских проектов по избалованности [1], в которых приняли участие свыше 3530 человек. Эти исследования показали, что такое избалованность, каковы ее эффекты, кто ее

практикует и почему. Более того, исследования обнаружили прочную связь между избалованностью в детстве и отсутствием важных жизненных навыков и, наоборот, наличием нездоровых привычек и воззрений во взрослой жизни.

Взрослые, избалованные в детстве, дали нам следующие описания избалованности.



ЧТО ЭТО ТАКОЕ — ИЗБАЛОВАННОСТЬ ДЕТЕЙ?

Баловать детей — значит давать им слишком много приятных на первый взгляд вещей слишком рано и продолжать это делать слишком долго. Это означает дарить им вещи или переживания, не подходящие для их возраста, интересов или талантов. Это процесс дарения детям того, что призвано удовлетворять потребности взрослого, а не ребенка.

Избалованность — это непропорционально большие затраты на одного или нескольких детей. Баловать — значит делать что-то или иметь что-то в таком избытке, что это активно вредит человеку, по крайней мере, мешает ему развиваться и не дает в полной мере реализовать свой потенциал, поскольку изобилие ведет к тому, что дети испытывают неудовлетворенность.

Избалованность — это форма детской запущенности. Она тормозит детей, не давая им решать нужные для их возраста развивающие задачи и усваивать необходимые жизненные уроки.

ИЗБАЛОВАННОСТЬ И БЛАГИЕ НАМЕРЕНИЯ

Балуя себя и других время от времени, мы привносим в жизнь яркие краски, радость и удовольствие. Однако когда то же баловство становится привычным, результат

получается совершенно иной. Эта привычка к изобилию и называется избалованностью.

Многие из нас с самыми добрыми намерениями старались окружить кого-нибудь изобилием — и впоследствии обнаруживали, что мы его избаловали. Мы понимаем, что избаловали человека, потому что вместо слов радости и благодарности слышим от него нытье или все возрастающие требования.

Положительное намерение ведет к отрицательному *результату* избалованности.

Вот что сообщили нам люди, отвечая на вопросы в ходе исследований по избалованности:

- Избалованность воспитывается тремя способами: «перекармливание», чрезмерная опека и попустительство.
- Детям нравится, когда их периодически балуют, но постоянная вседозволенность может заставить страдать — и их самих, и окружающих.
- Избалованные дети часто становятся излишне требовательными и неблагодарными.
- Дети, которых избаловали занятиями (музыкой, спортом, танцами и т. д.), возможно, обретают превосходные исполнительские навыки, но им может не хватать повседневных жизненных навыков.
- Люди, которых избаловали в детстве, став взрослыми, страдают, попадая в ситуации, в которых их раздутое «чувство права» возмущает других, и обнаруживая отсутствие таких навыков, которые другие люди воспринимают как должное.
- Молодые родители чаще балуют детей, чем родители старшего возраста.
- Избалованность не обязательно ограничивается рамками детства; порой взрослые хронически балуют других взрослых или сами себя.

ИЗБАЛОВАННОСТЬ ДЕТЕЙ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ИХ СТРАДАНИЙ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Избалованность может стать причиной страданий во взрослой жизни. Эти страдания — частый результат стыда из-за неумения делать то, что вроде бы умеют делать все остальные; неловкости, вызываемой раздражением и возмущением других; привычного расчета на то, что ты всегда будешь оставаться в центре внимания, а другие будут нести ответственность за тебя; стресса, вызванного непониманием, что значит «хватит» — пищи, одежды, денег, работы, игры и т. д.

Баловать детей — значит давать им слишком много приятных на первый взгляд вещей, которые тем не менее мешают им решать свойственные их возрасту задачи и усваивать жизненные уроки.

Вот что рассказала Ханна:

«Я не умею заботиться об одежде. Мама хотела, чтобы я всегда была хорошо одета. У меня было много одежды. У нас в доме была прислуга, и, если я бросала одежду на кресло, горничная ее развешивала, когда приходила стелить мне постель. Чистая одежда всегда «сама» появлялась в моем шкафу. Если на какой-нибудь вещи появлялась прореха, я ее выбрасывала. В колледже меня безжалостно высмеивали. Когда я спросила соседку, какая из двух машин — стиральная, а какая — сушильная, она решила, что я ее дурачу, и в ответ рассмеялась. Вы не можете себе представить, сколько я делала постыдных ошибок! Мне так надоело слышать в ответ «Да это же каждый знает!», что я наконец перестала просить помощи. Я и по сей день не уверена, что хоть что-то делаю правильно. К счастью, мне повезло найти мужа, который с удовольствием делает все за меня, так что дела мои не так уж плохи».

Ханна жалуется вовсе не на то, что у нее было слишком много одежды; она жалуется на отсутствие жизненных навыков. В сущности избалованность не имеет ничего общего с вещами, которые стоят денег.

Майкл, выросший в бедной семье, описал свою неспособность принять на себя ответственность:

«Мама считала, что, раз уж мы такие бедные, мне нужно дать полную свободу искать удовольствий. Ребенком я шатался где вздумается. Никаких домашних обязанностей у меня не было. Теперь я – независимый человек. Я редко встречаюсь с родителями и не ощущаю никакой ответственности ни за свою семью, ни за что-либо другое. Кстати, некоторые мои друзья говорят, что именно поэтому я не могу удержаться на рабочем месте».

**ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ЛЮДИ ИСПЫТЫВАЛИ В ДЕТСТВЕ
В СВЯЗИ С ИЗБАЛОВАННОСТЬЮ [2]**

Процент респондентов	Чувства
48	Я чувствовал себя любимым
44	Я ощущал растерянность, потому что мне это казалось неправильным, но я не мог жаловаться, потому что как же винить людей, которые делают для тебя так много?
40	Я ощущал стыд, потому что иногда от меня ожидали навыков, которым мне никогда не приходилось учиться
31	Я чувствовал себя виноватым, плохим, мне было грустно
29	В то время я чувствовал себя просто отлично, зато потом мне было стыдно
28	Я чувствовал себя прекрасно, потому что у меня было все, чего я хотел
27	Я стеснялся, потому что знал, что это неправильно
23	Я чувствовал себя скверно, потому что у других детей не было того, что было у меня
19	Сколько бы я ни получал, мне всего было мало, поэтому мне было грустно
15	Я чувствовал себя прекрасно, потому что все решения оставались за мной
15	Я чувствовал себя скверно, потому что другие дети надо мной смеялись
14	Мне было стыдно, потому что у других детей таких вещей не было
13	Мне казалось, что меня игнорируют
13	Я ощущал растерянность
11	Мне было стыдно, потому что другие дети дразнили меня
11	Сколько бы я ни получал, мне всегда было мало, поэтому я впадал в ярость

Респонденты имели право выбрать больше одного варианта ответа.

Обратите внимание, что 48% респондентов отвечали, что чувствовали себя любимыми. А что же остальные? Что чувствовали они? И еще 40% жаловались на недостаток навыков.

ВЗРОСЛЫЕ, КОТОРЫХ В ДЕТСТВЕ ИЗБАЛОВАЛИ, МОГУТ ПРИЧИНЯТЬ СТРАДАНИЯ ДРУГИМ

Позиции, ожидания и отсутствие навыков взрослых людей, которые в детстве были избалованы, могут вызывать разочарование и раздражение у других людей.

Послушайте разговор Джин и тренера университетской спортивной команды.

ТРЕНЕР: Ну, и чем ты теперь занимаешься?

ДЖИН: Провожу исследование по избалованности.

ТРЕНЕР: Да? А что это такое?

ДЖИН: Избалованность — это когда детям дают так много всего, что это не позволяет им усваивать навыки, необходимые для развития, и оказывает отрицательное воздействие на их взрослую жизнь.

ТРЕНЕР: Правда? В смысле, слишком много игрушек?

ДЖИН: Опрашиваемые нами взрослые, которых избаловали в детстве, определили три способа избалованности. Да, один из них — слишком много вещей, но это также и явление, которое мы называем гиперопекой, и слишком слабая система.

ТРЕНЕР: А это что такое?

ДЖИН: Ну, если б спортсмены, с которыми вы работаете, были избалованы, это проявлялось бы в их поведении. Человек, у которого слишком много вещей, склонен небрежно относиться к своей экипировке. Если что-то ломается, теряется или не лежит на своем месте, это не имеет значения, потому что кто-то — т. е. вы — об этом позаботится.

ТРЕНЕР: Знакомо звучит!

ДЖИН: Если избалованность проявлялась как гиперопека, такой спортсмен будет рассчитывать, что о нем позаботятся. А когда ему что-то нужно, вы должны это обеспечить. Дополнительные стипендии, репетиторство, даже такой репетитор, который будет писать за него работы, — все это воспринимается им как норма. Гиперопека часто проявляется в неумении провести различие между желанием и потребностью.

ТРЕНЕР: Тоже знакомо!

ДЖИН: Спортсмены, избалованные попустительством, могут нарушать правила и режим. Правило им известно, но на самом деле им не верится, что оно к ним применимо; поэтому они имеют право обходить его или игнорировать, даже если это ведет к плохой репутации команды и их учебного заведения.

ТРЕНЕР: Понятно. У нас имеются все три типа. Многие первокурсники поступают в университет, рассчитывая, что с ними будут носиться как с писаной торбой, что они будут в первую очередь спортсменами, а студентами — только во вторую. Они даже не догадываются о том, что избалованы. Они просто «знают», что наш спортивный факультет поступает нелогично, поскольку мы хотим, чтобы они в первую очередь были студентами, а спортсменами — во вторую. Это вечная борьба. Она высасывает драгоценное время и энергию. Это тормозит студентов. Это тормозит нас всех. Иногда из-за этого у нас всех бывают большие неприятности.

МНОГОЛИКОСТЬ ИЗБАЛОВАННОСТИ

Все истории в этой книге — подлинные. Какими бы нелепыми ни казались эти истории, поверьте: какой-то ребенок в каком-то месте жил именно в этих странных обстоятельствах.

Но по большей части избалованность не обязательно выглядит странно и даже не кажется чем-то необычным. Даже самые мудрые родители время от времени балуют

своих детей. Эпизодическая снисходительность вряд ли причинит особый вред — беда, когда баловство становится обычным делом. Эта книга поможет вам вовремя скорректировать свою педагогическую стратегию и добиться успеха в деле воспитания ваших детей.

Эта книга поможет вам справляться с «новой нормой» — импульсами к вседозволенности, которые исходят от ваших друзей и родственников, от СМИ и, разумеется, от ваших собственных детей. А если вы сами были избалованным ребенком, эта книга поможет вам избавиться от прискорбных последствий такого воспитания.

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, ИСПРАВЛЯЮЩИХ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗБАЛОВАННОСТИ В ДЕТСТВЕ

Мы не виноваты, если нас в детстве баловали. Однако наша обязанность как взрослых — осознать свою избалованность и... что-то скорректировать в своих жизненных установках. Вы узнаете, что переживали и думали об этой проблеме другие люди и как пытались наладить свою жизнь. В конце большинства глав предложены способы самоизучения. В этих же разделах приведены идеи практических занятий, которые помогут вам усовершенствовать свои навыки и преодолеть вынесенные из детства убеждения или решения, которые больше не приносят пользы.



ВСЕГДА МОЖНО НАЧАТЬ ЗАНОВО.

Джек Корнфилд