

Сюзанна Мирау

свободные *и* любимые



Бестселлер
по версии
SPiegel

Современный
подход *к воспитанию*
детей на основе
безусловного принятия

18+

МИО

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
Глава 1. Воспитание сегодня: какое оно?	22
Глава 2. Длинная тень воспитания	77
Глава 3. Как распознать насилие и действовать по-новому	119
Глава 4. Задачи родителей	154
Глава 5. Каковы дети на самом деле и что им нужно	179
Заключение	230
Примечания	234
Библиография	249
Благодарности	253
Об авторе	255

ВВЕДЕНИЕ

Отношения с родителями влияют на всю жизнь ребенка. В них закладываются основы развития: духовного, эмоционального и физического. Поэтому многие родители стремятся дать своим детям хорошие стартовые возможности, чтобы задать верное направление. Есть очень разные мнения о том, какие методы воспитания обеспечат качественный старт. Это понятно: детство не может быть одинаковым у всех. Но некоторые исследования довольно точно показывают, *что* нужно современным детям и для здорового взросления — физического и душевного, — и для стойкости перед вызовами будущего. А вызовы неизбежны: они связаны с климатическими и общественными изменениями. Чтобы подготовить детей к таким испытаниям, надо обращаться с ними с тем уважением, которого они заслуживают, как все люди, и в котором нуждаются для здорового развития. К сожалению, пока мы от этого далеки, хотя и прилагаем усилия. Главная цель — воспитание, защищающее детей от физического и психологического насилия. Но на практике мы еще сталкиваемся с насильственными проявлениями в родительско-детских отношениях, особенно в том, что касается давления, унижения, лишения любви, угроз и обесценивания. Часто мы даже не замечаем, что неуважительно обращаемся с детьми

и подростками и ломаем их как личностей. Казалось бы, мы действуем из добрых побуждений, но при этом считаем подростков «пубертатным зоопарком», на девочек-дошкольниц надеваем футболки с принтом «Мотаю нервы», и всем нам знакомы фразы вроде «если... то...». Не говоря уже о наказаниях, когда ребенка заставляют молча стоять в углу и не обращают на него внимания или отправляют в другую комнату «посидеть и подумать» — все это нередко происходит и в семьях, и в детских садах.

Даже если мы придерживаемся принципа «добрые отношения вместо воспитания» и считаем, что взросление должно опираться на привязанность и потребности, — все равно оказываемся в сложных ситуациях и не знаем, что делать дальше. Ведем себя не так, как хотели бы, чувствуем свою родительскую беспомощность. Отношение к ребенку как к отдельному человеку, его защита и поддержка, воспитание, ориентированное на потребности, — это не методы, а позиция. Чтобы усвоить ее, мы должны в открытую встретиться с тем, что не дает нам по-настоящему признать своего ребенка и остальных детей личностями, которые требуют уважительного отношения, без давления и злоупотребления властью. Дети — не взрослые. Точно так же, как и мы, они вправе проявлять свою индивидуальность. Однако у них есть и особые потребности, связанные с детским возрастом. Для здорового настоящего и будущего детям необходимы понимание своих прав и поддержка извне, в первую очередь — родителей, которые защищают сегодня и дают силы на завтра. Детям требуется эмоционально здоровое окружение, которое их поддерживает и направляет. К сожалению, сегодня мы живем в мире, где место доверительного общения между людьми заняли технические устройства, дистанцирование и системы искусственного контроля. Детям же

для здорового взросления нужны эмоциональные и личные связи. Как и нам, родителям, необходимы свободные от предубеждений и поддерживающие отношения в семье. И мы можем и должны их обеспечить. Прежде всего — детям, но и себе самим — тоже, потому что это сделает нашу общую жизнь легче.

Зачастую мы выгораем, когда пытаемся действовать в интересах детей и все равно наталкиваемся на свои же ограничения. Выгораем, когда дети «не функционируют исправно» и воспитание требует массы усилий. Когда дети делают не то, чего хотим мы. Когда приходится оправдываться за то, что наш ребенок такой, какой есть. А еще мы выгораем, когда и сами порой не понимаем, кто мы на самом деле, как прислушаться к своим потребностям, какими родителями хотим и можем быть. Дело в том, что мы тащим на себе груз нашего собственного воспитания. Мы выгораем потому, что склонны отрицать или обесценивать сложности, с которыми сталкиваемся, став родителями. «Воспитывать — это же так просто!», «Не можешь управиться со своими детьми — нечего было их заводить!» — такие фразы мы порой слышим, стоит только посетовать, что боимся вести детей в неясное будущее без надежной поддержки и без примеров, на которые можно равняться. Кажется, что мы не даем себе права на ошибки и с трудом решаемся признаться в них. Выматывает и сама необходимость делать хорошую мину при плохой игре.

Этим проблемам можно противостоять: нужно просто признать, что ребенок — это отдельная личность, и принять его таким, какой он есть, чтобы поддерживать его с его индивидуальными потребностями и способностями. К сожалению, во многих ситуациях на наши поступки оказывает влияние груз собственного и общественного прошлого — иногда мы это осознаем, а иногда — нет. Мы должны снять

с себя этот груз. Лишь тогда мы обретем свободный взгляд на наших детей, благодаря которому нам будет легче проделать вместе с ними тот путь, который они хотят и должны пройти. Семейный психотерапевт Йеспер Йууль очень удачно написал по этому поводу: «Большинству родителей по-прежнему неинтересно, что на самом деле думают их дети и что они чувствуют. Их больше занимает, что дети *должны* думать и чувствовать»*. Мы смотрим на наших детей с неким представлением о том, какими они должны быть и чего мы им желаем, упуская из виду — часто из добрых побуждений, — кто перед нами. Мы пытаемся сделать их кем-то, сформировать их, не замечая, что они уже существуют. Детям нужно не формироваться, а раскрываться. Они не комья глины, которым мы можем придать форму, и не зеркала, в которых отражаются наши собственные чувства, упущения и обиды. Вопрос не столько в том, как нам быть с бранью, криками и нарушением границ, сколько в том, почему мы вообще думаем, что детей нужно формировать.

Детям просто необходимо расти свободно, в любви и безусловном принятии. Только тогда у них есть шанс справиться с вызовами в настоящем и будущем. За последние годы в связи с миграционным кризисом во многих странах, климатическими изменениями и природными катастрофами, пандемиями и техническим прогрессом наша жизнь сильно изменилась. И мы, взрослые, с нашим устоявшимся образом мыслей и заикленностью на старых решениях, уже не выдерживаем конкуренции. Общество не может оставаться прежним. Но изменения способны привнести только нынешние дети, которые растут не при старом укладе воспитания, основанном

* Juul, Jesper (2020): Respekt, Vertrauen & Liebe: Was Kinder von uns brauchen. Weinheim, Beltz. *Прим. авт.*

на власти, силе и необходимости приспособливаться. У них есть шанс стать эмоционально и духовно здоровыми взрослыми, чтобы распространять в мире усвоенные ими общечеловеческие ценности: динамичность, осознанность, эмпатию, справедливость, толерантность, готовность помочь, чувство юмора, устойчивое развитие и дальновидность. Еще сорок лет назад Астрид Линдгрэн в своей ставшей знаменитой речи «“Нет” насилию!»* утверждала: «Ребенок, к которому относятся с любовью и который любит своих родителей, учится у них относиться с любовью ко всему, что его окружает, и сохраняет это отношение на всю жизнь. И это прекрасно, даже если окажется, что он или она не будет принадлежать к тем, кто вершит судьбы мира. А когда он или она вопреки ожиданиям все же станет вершителем судеб, то для всех нас будет большой удачей, если он будет относиться к миру с любовью, а не с ненавистью»**. Мы сможем конструктивно и последовательно сохранять здоровье и адаптивность общества, только если перестанем мыслить с позиции того, кто сильнее. Для этого нам надо общаться с детьми на равных и заложить основы здоровых отношений и любви, благодаря которым они будут социализированными, креативными, сплоченными и бережными к ресурсам.

Масштаб задачи может выглядеть пугающим. Но мы не имеем права падать духом. Именно сейчас нам как родителям важно что-то менять и принять твердое решение

* В 1978 году Астрид Линдгрэн получила Премию мира немецкой книготорговли. На вручении этой премии в церкви Святого Павла во Франкфурте-на-Майне она произнесла знаменитую речь «“Нет” насилию!», которая вызвала множество дискуссий в европейских странах. Астрид Линдгрэн сделала заявление, прозвучавшее на весь мир: детей бить нельзя. *Прим. ред.*

** Цит. по изданию: Стремстедт М. Великая сказочница. Жизнь Астрид Линдгрэн. М. : Аграф, 2002. *Прим. ред.*

идти новыми, иными путями. В 1976 году Эрих Фромм в своей знаменитой книге «Иметь или быть»* писал: «Впервые в истории физическое выживание человеческого рода зависит от радикального изменения человеческого сердца». Много лет мы двигались к этой точке. Современные кризисы по всему миру показывают, что мы ее достигли и дальше так продолжаться не может. Если коротко: *чтобы спасти мир, надо переосмыслить взгляды на воспитание*. Дети и их взросление заслуживают того, чтобы придавать им особое значение. Точно так же важно и само детство — для нашего общего благополучия. Не переосмыслив воспитания сейчас, мы можем лишиться себя здорового и устойчивого существования в будущем. О том, каким должен быть взгляд на ребенка и что изменить в повседневном воспитании, и пойдет речь в этой книге.

Порой родителям нелегко ориентироваться в этом «новом воспитании». Методы, основанные на давлении, власти и насилии, глубоко укоренились в нашей культуре и личной истории. В каких-то случаях мы это осознаём, в каких-то — нет. Такой опыт насилия, как побои или моральное унижение, в большинстве случаев для нас очевидно неприемлем. Однако есть незримые травмы, засевшие в нашем подсознании. Мы не отдаем себе отчета в их влиянии, но, возможно, замечаем, что избегаем совместных видов досуга или испытываем слишком сильный страх за детей. Плюс наши способы воспитания и семейные истории сталкиваются с представлениями о детстве и взрослении, бытующими в других семьях, детских садах и школах. Эти представления складывались

* Издана на русском языке: Фромм Э. Иметь или быть? М. : АСТ, 2016.
Прим. ред.

в условиях, не ориентированных на потребности детей, что вызывает противоречия.

Разумеется, мы не можем, да и не должны всегда и все делать правильно. Но хорошо бы суметь вырастить детей в любви, уважении и понимании, чтобы они смогли построить свою жизнь и мир без тягот и тем более без ущерба для себя. Мы должны понять, *что* в тех больших тюках, которыми мы нагружаем детей, а что — в маленьких пакетах, которые им как раз по плечу. Нам надо разобраться, в чем нуждаются наши дети и как им это дать, даже если у нас полно своих забот. Безусловно, мы научены действовать определенным образом. Но изменить наши собственные принципы и реалии общества — посильная задача. Зная, что нужно детям на самом деле, а чего важно избегать, мы сможем поддерживать подходящую для детей среду не только дома, но и в детских садах и школах.

Мы не всегда осознаем свои травмы и поначалу часто думаем, что воспитание как-нибудь наладится само собой. Но чем дальше, тем чаще вскрываются наши внутренние проблемы — когда дети вступают в возраст, с которым для нас связаны болезненные воспоминания о родителях.

Для начала прошу вас ответить на несколько вопросов. Это поможет вам решить для себя, пригодится ли вам эта книга. Позволит ли она освободиться от груза тяжелых мыслей. Поможет ли увидеть ребенка в его целостности и избежать дальнейших проблем, связанных с «воспитанием». Далее мы подробно обсудим все затронутые в предисловии проблемы. А пока просто коротко ответьте: «да» или «нет».