

Содержание

ЧАСТЬ I. О САМООЦЕНКЕ И ОСОЗНАННОМ РОДИТЕЛЬСТВЕ

Глава 1. О самооценке 8

Глава 2. Осознанное родительство 26

ЧАСТЬ II. САМООЦЕНКА У ДЕТЕЙ (от рождения до двенадцати лет)

Глава 3. Мозг — это конструктор 48

Глава 4. Инструмент осознанного родительства:
аффективная настройка 67

Глава 5. Инструмент осознанного родительства:
круг безопасности 86

Глава 6. Тихая гавань: что тебе надо делать,
когда мне беспокойно 122

Глава 7. Поддержка жажды познания: что тебе
надо делать, когда я чувствую, что все в порядке 142

Глава 8. Безопасное познание:
как устанавливать границы? 164

ЧАСТЬ III. САМООЦЕНКА У ПОДРОСТКОВ

Глава 9. Развитие мозга в подростковом возрасте 202

Глава 10. Исследование жизни в подростковом
возрасте: великий проект становления 209

Глава 11. Безопасность в подростковом возрасте:
быть под оптимальным наблюдением 246

Глава 12. Установление границ в подростковом
возрасте: взрослый, с которым можно поговорить 262

Глава 13. Подростковый возраст: уникальная
возможность улучшить самооценку 327

ЧАСТЬ IV. ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Глава 14. Уверенный и свободный 362

Благодарности 372

Приложения 373

Литература 379

ЧАСТЬ I

О самооценке и осознанном родительстве

В части I книги мы рассмотрим понятие самооценки. Мы разберем, что именно понимается под самооценкой, а что ею не является. Мы также узнаем о том, почему важно осознавать значимость роли родителя.

О самооценке

Я один, но, чтобы жить,
мне нужно встретить тебя.

Ирвин и Мириам Польстер

В одиночестве нельзя обрести здоровую самооценку. Младенец с рождения открыт и восприимчив к человеческим отношениям. Он активно ищет контакта со взрослыми, находящимися рядом. Только через общение со взрослыми, которые о нем заботятся, ребенок начинает воспринимать самого себя.

Когда я впервые посмотрела в глаза своей новорожденной дочери, я подумала: вот душа, которой я должна помочь проявиться! И, едва подумав так, я почувствовала, что все мое существо говорит «да» задаче: быть матерью этой девочки. Четыре года спустя я пережила это снова: взгляд новорожденной, новая душа в маленьком тельце, девочка, полностью зависящая от моей способности заботиться о ней... И снова все мое существо ответило «да», соглашаясь принять малышку, помочь ей стать частью этой жизни.

Чтобы помочь ребенку сформировать самовосприятие и укрепить самооценку — помочь ему обрести

самого себя, — необходимо быть с ним все годы, пока он растет и взрослеет. Появиться на свет ребенку помогает другое тело. Так и детское сознание зреет и распадается только при поддержке взрослого.

Когда появляется ребенок, многие новоиспеченные родители испытывают едва ли не шок. Из-за отсутствия опыта близость с новорожденным может возникнуть не сразу. Любовь приходит со временем и постепенно растет — в течение первых недель и месяцев. А бывает, что всепоглощающая любовь возникает ментально, с первого взгляда.

Возникает ли она вмиг или приходит постепенно, родительская любовь — основа формирования самовосприятия и самооценки ребенка. Отсутствие безоговорочной любви, возникающей между родителями и детьми, снижает самооценку ребенка. Именно любовь со стороны взрослых — ее стержневой элемент. Выросшие дети могут однажды сказать: «Я просто всегда это знал — мама и папа души во мне не чают, они любят меня». Если, испытав растерянность первых недель, вы начинаете с удовольствием возиться с ребенком, радуетесь общению с ним, тогда, по всей видимости, с самооценкой ребенка все будет в порядке.

Однако сама по себе любовь — не гарантия здоровой самооценки. Большинство детей растут в семьях с любящими родителями, но, несмотря на это, многие страдают от неуверенности в себе и низкой самооценки. Расти и взрослеть — не просто, и каждый ребенок время

от времени сталкивается с разного рода трудностями. Дети нуждаются в безграничной любви, но не меньше они нуждаются в нашей помощи. Порой очень нуждаются! Быть родителем — очень сложная задача, и требует она от нас немало — одной лишь любви к ребенку недостаточно. В дополнение к любви необходимо здравомыслие и осознанность. Обычно любовь возникает сама по себе, а вот осознанность требует изрядной работы. Нашим детям нужно, чтобы мы осознавали их потребности и свое поведение по отношению к ним. В моей книге речь идет именно об этом.

Замысел книги

Родители не могут нести ответственность за развитие своих детей *в одиночку*. Забота о подрастающем поколении — в значительной степени задача общества. Кроме того, все дети с раннего возраста подвергаются влиянию культуры. И не только через родителей — носителей культурных ценностей своей страны, — но также и через детские сады и школы, общение с окружающими, организованный досуг, СМИ, участие в социальной жизни. Самооценка детей и подростков формируется в зависимости от того, как они принимаются и оцениваются обществом.

Рамками культуры ограничены и возможности по осуществлению родительских обязанностей. Хватает ли у нас времени на родительство, или работа отнимает все силы? Получают ли родители помощь

и поддержку, в которой нуждаются? Благоприятна ли социальная обстановка для роста и развития ребенка? Но все же особая ответственность ложится непосредственно на нас — взрослых, ставших родителями. Мы должны удовлетворять базовые потребности ребенка так, чтобы в будущем он чувствовал себя уверенно в социальном взаимодействии и отношениях с другими людьми. Эта книга посвящена именно *ответственности родителя*, и даже шире — ответственности взрослого. Ведь на самооценку ребенка влияют не только родители. Бабушка или дедушка могут олицетворять саму надежность. Сосед, учитель или родители сверстника порой становятся очень значимы. Но для большинства детей мама и папа важнее всех.

Мы не будем подробно останавливаться на всех аспектах формирования самооценки — в частности на роли общества, — не потому, что культура не имеет значения, а потому, что это была бы уже совсем другая книга. Кроме того, мы не будем фокусироваться на отношениях ребенка с другими детьми — сестрами, братьями и друзьями, поскольку в этой книге речь идет об ответственности взрослых. Но мы не станем забывать о том, что близость, общность и опыт взаимодействия в этих отношениях весьма значимы для формирования самооценки. А также о том, что учить общению с другими детьми — это часть ответственности взрослых.

Наша *цель* — сосредоточиться на том значении, которое попечение и забота самых близких людей

имеют для формирования самооценки ребенка. Отношения родителей и детей — это и есть фундамент самооценки.

Страшно? Большая ответственность? Разумеется. Но все это исполнено глубочайшего смысла, а кроме того подталкивает нас, взрослых, к развитию. Занимая осознанную и активную позицию по отношению к формированию самооценки своих детей, мы повышаем собственную самооценку. От этого выигрывают все. И мы не раз будем говорить об этом на страницах этой книги.

Именно это самое важное: занять осознанную позицию родителя. Интересоваться потребностями и нуждами ребенка, задумываться о том, что мы сообщаем детям своим поведением, заботиться об атмосфере в семье. Осознанное родительство (наряду с любовью) — это ключ к формированию у ребенка здоровой самооценки. В главе 2 я подробнее остановлюсь на том, что означает осознанное родительство. Там же пойдет речь о двух основных инструментах осознанного родительства, о которых мы будем говорить и во многих других главах. Вот эти инструменты:

- способность и желание к аффективной настройке;
- владение знаниями о круге безопасности.

Но прежде всего давайте разберемся, что такое самооценка.

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

Начнем с пары примеров.

Моей дочери Ханне было тогда пять лет. Она выдвинула ящик из секретера, который стоял у нас в гостиной. Это был битком набитый ящик, где хранилась всякая ерунда — скрепки, иностранные монеты, резинки, карандаши и другие мелочи. Ханна вытащила ящик и вытряхнула все его содержимое на диван. Я тут же представила себе, как буду все это убирать. Я пристально посмотрела на дочку и сказала (несколько страдальчески и раздраженно): «Ты чего это делаешь, Ханна?!» Ханна, вернув мне столь же пристальный взгляд, изучала меня пару секунд, после чего ответствовала: «Не морщи лоб, тормоз!»

Что эта коротенькая история может сказать нам о Ханне? Что она — невоспитанная грубиянка, которую надо поставить на место? Или же дочка поставила на место меня, поскольку я мешала ей реализовать ее нехитрый исследовательский проект («Дайте-ка я как следует изучу, что же все-таки скрывается в этом ящике...»)?

Я полагаю, что Ханна продемонстрировала здоровую самооценку. Она прислушалась к себе, чтобы понять, что она думает по поводу моего упрека. Хотя я просто задала вопрос, раздраженная и недовольная интонация продемонстрировала негативное отношение к действиям Ханны. Сама же Ханна считала, что все

в порядке: ей просто надо было изучить содержимое ящика, к тому же она собиралась потом все убрать (ну, не исключено, ей бы немного с этим помогли, но...). Таким образом она заключила, что это мама нуждается в порицании. И Ханна решила сделать это своеобразным, несколько дерзким способом.

Такая интерпретация, разумеется, зависит от ситуации и существующих обстоятельств — и не в последнюю очередь от того, какие взаимоотношения были тогда у нас с Ханной. Если бы, скажем, пятилетняя дочь постоянно называла меня тормозом и другими плохими словами, если бы у нее вошло в привычку махать рукой на мое мнение и замечания, то, пожалуй, я иначе восприняла бы произошедшее. Однако в действительности передо мной был вежливый, приветливый, в целом примерный ребенок. Исходя из этого, я истолковала ее реплику как проявление здоровой самооценки: Ханна настояла на своем и осадилась необоснованно раздраженную маму.

Вот еще один пример.

Десятилетний Ветле и еще несколько ребят стоят на школьном дворе и болтают. Разговор зашел об их однокласснике Якобе, с которым, по мнению многих, трудно сладить. Они говорят о том, что Якоб такой чувствительный, что у него чуть что — глаза на мокром месте и что он очень уж обидчивый. «Да на него посмотришь, а он сразу реветь начинает!» — говорит один из мальчиков и изображает плачущего Якоба.

Остальные смеются и тоже начинают передразнивать Якоба. Ветле твердо заявляет: «Так, стоп! Над тем, кому плохо, не смеются. Если кто-то заплакал, успокой его — и все». Ребята притихают, разговор прекращается, и Ветле предлагает поиграть в футбол.

Ветле реагирует на злословие: он испытывает недовольство и действует исходя из этого. Ему хватает доверия к себе для того, чтобы серьезно отнестись к возникшему у него неприятному чувству и выразить свое отношение окружающим. А остальные прислушиваются к нему. Ветле *утверждает* свое место в жизни и ожидает отклика. Таким образом ему удается остановить травлю одноклассника.

В поведении Ханны и Ветле отражаются два процесса, характеризующие здоровую самооценку:

1. Здоровая самооценка — это умение слышать самого себя и принимать свои чувства.
2. Здоровая самооценка — это также и способность проявить свои чувства во взаимодействии с другими людьми.

Именно это и сделала Ханна — она прислушалась к себе, сочла, что мамахватила через край, и оттолкнулась от этого, чтобы говорить от своего имени. То же сделал и Ветле. Он основывался на собственных чувствах, чтобы высказаться, но в данном случае от лица другого. Стоит обратить внимание на то, что здоровая

самооценка — это не только умение отстаивать себя, но и социальная активность, забота о других. Это не эгоизм, а убежденность в том, что ты вправе иметь потребности, и внимание к потребностям окружающих.

Понятие самооценки

Иметь здоровую самооценку — то есть принимать самого себя — значит понимать свои чувства и реакции и действовать исходя из этого понимания (в своих интересах или в интересах других). Это относится ко всем сторонам жизни, а не только к ситуациям, когда человек воспринимает что-либо негативно. Здоровая самооценка дает возможность понять и выразить широкий диапазон чувств и эмоций. Когда Ханна днем позже обнимала свою младшую сестренку, она практически во весь голос воскликнула: «Как же я тебя люблю, Тува!» И это тоже — свидетельство здоровой самооценки: Ханна прислушалась к своим ощущениям и ясно их выразила. И то, что Ветле уже в подростковом возрасте плачет и льнет к матери, потому что девушка решила с ним расстаться, также говорит о здоровой самооценке: Ветле расстроен, он это показывает и ищет утешения. Мы ощущаем свою целостность, когда позволяем чувствам выйти наружу — без притворства, не испытывая необходимости исказить их, чтобы защитить себя или ввести в заблуждение других. Здоровая самооценка позволяет чувствовать собственную ценность во взаимодействии с другими, и тогда мы смеем проявить себя, свои чувства — как позитивные, так и негативные.

Два уровня самооценки можно проиллюстрировать несложной схемой (рис. 1).



Рис. 1. Два уровня самооценки

Применительно к детям речь идет о *возникновении* восприятия самого себя, а кроме того, о поддержке и помощи в *проявлении* себя, помощи в овладении языком для выражения своего внутреннего состояния. Всем детям нужна помощь в том, чтобы:

- 1) познать свои чувства и потребности;
- 2) научиться выражать себя во взаимодействии с другими людьми.

Вместе эти два элемента образуют самооценку. И развитие обоих уровней самооценки ребенка происходит во взаимодействии со взрослыми, которые о нем заботятся. Эта книга о том, что нужно маленькому человеку, и о том, что мы — взрослые — способны сделать, чтобы сформировать и укрепить самооценку ребенка. Возможность ребенка научиться чувствовать (1) и выражать (2) самого себя зависит от того, признаем ли

мы его чувства и потребности, зависит от нашей реакции на его слова и действия.

Вам интересно, как я отреагировала на реплику Ханны «Не морщи лоб, тормоз!»? Я расхохоталась, то же самое сделала и Ханна. Мы смеялись до слез и несколько раз повторили ее слова. Младшая Тува, которой было десять месяцев и которая, собственно, не понимала, что произошло, от души смеялась вместе с нами. Позже вечером, уложив Туву, я зашла в гостиную. Ханна уже изучила содержимое ящика и аккуратно сложила все обратно. Я поблагодарила ее за то, что она меня одернула.

Если бы я отреагировала руганью или строго ее отчитала, самолюбие Ханны было бы уязвлено — во всяком случае, если бы она все время слышала ругань в ответ на попытки себя отстоять. Тогда она сочла бы, что высказывать свою позицию — наказуемо, а грубоватый юмор точно неуместен. Но мне кажется, эта ситуация способствовала повышению самооценки у нас обеих. Ханна приобрела положительный опыт отстаивания своих интересов, а я почувствовала себя хорошей матерью, которая помогает ребенку повысить самооценку.

Структура самооценки

Самооценка имеет сложную структуру. Здоровая самооценка не означает, что надо все время быть сильным

и чего-то добиваться. Она вмещает широкий эмоциональный спектр, самые разные реакции. Поэтому правильнее характеризовать самооценку через систему переживаний и ощущений, многообразный набор мыслей, эмоций и поступков. Иметь здоровую самооценку — значит чувствовать собственную ценность вне зависимости от того, получается что-то или нет, а также уметь просить о помощи, когда в ней нуждаешься. Это касается вас, меня и всех нас.

Все люди многогранны, сложны и неоднозначны, и детям необходима поддержка в том, чтобы научиться вмещать в себе эту неоднозначность и противоречивость, а также терпимо относиться к противоречивости в других. Здоровая самооценка — это в каком-то смысле принятие всевозможных противоречий, многообразия состояний, эмоций, чувств, качеств и особенностей, потребностей, привычек, реакций и устремлений. Сегодня мы радуемся, а завтра нам взгрустнется, секунду назад мы были сильны, а в следующий момент от этого ощущения не останется и следа.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, важно не то, какую стратегию мы используем, а какой арсенал имеется у нас в наличии. Порой мы должны послушаться, порой стоит подраться, порой лучше сбежать. Зачастую нам требуется хорошенько поразмыслить, а случается, мы должны склониться и попросить прощения. Здоровая самооценка включает в себя принятие многогранности жизни. Мы тем сильнее, чем полнее ее охватываем, чем с большей гибкостью ее используем.

Все ситуации и события, в которых ребенок познает различные стороны своей личности, имеют значение для формирования самооценки. Поэтому мы, взрослые, сталкиваясь с различными особенностями и качествами ребенка, должны относиться к ним со всем вниманием и заботой. Структура самооценки, или структура «Я», требует того, чтобы ребенок со временем развил способность воспринимать себя как «разного», но при этом чувствовал свою целостность.

Упрощения для самооценки всегда опасны. Например, если взрослые в первую очередь оценивают способности ребенка, таким образом сводя его ценность к достигнутым результатам. Это способно лишить ребенка радости жизни. В то же время было бы ошибкой не замечать естественное стремление детей к преодолению трудностей.

Есть ли разница между уверенностью в себе и самооценкой?

В последние годы стало принято различать самооценку и уверенность в себе. Самооценка определяется отношением человека к самому себе, в то время как уверенность в себе касается способностей, которыми ты обладаешь, уверенности *в том, что ты можешь*. Самооценка — это то, кто ты есть, а уверенность в себе — то, что ты можешь. Многие считают эту дифференциацию полезной, поскольку она помогает отделить важное от менее

значимого. Различие между самооценкой и уверенностью в себе показывает, что индивидуальная ценность не зависит от достижений и самооценка должна формироваться на основе достоинства человека, а не его достижений.

Ребенку необходимо это осознать, поскольку это чрезвычайно важно. Я помню, какое сильное впечатление на меня произвел ответ мамы, когда в пятилетнем возрасте я спросила ее, за сколько она согласилась бы меня продать. Мама сказала: «Я не продала бы тебя даже за все деньги мира!» Я не успокаивалась: «А что, если бы тебе дали все деньги, все золото, бриллианты и драгоценности мира, тогда бы ты согласилась меня продать?» — «Нет, — ответила мама, — я не продала бы тебя ни за что, даже если бы могла получить взамен вообще все. Ты для меня совершенно незаменима, дружок мой». Такое запоминается на всю жизнь. Быть ценнее, чем все драгоценности в мире, быть совершенно незаменимой. Таково положение вещей: дети незаменимы, они имеют для нас ни с чем не сравнимую ценность просто потому, что существуют, и им необходимо это знать.

Однако я считаю, что разделение самооценки и уверенности в себе способно помешать увидеть существенные особенности самооценки. Наши умения и таланты, на мой взгляд, важная *составляющая* самооценки: то, что ты *можешь*, — это часть того, *кто ты есть*. Дети «запрограммированы» на исследование окружающего мира и обладают чрезвычайной пытливостью

и стремлением постигать новое. Ребенок гордится и радуется, когда ему удается научиться чему-то новому, когда он чувствует себя человеком, который что-то может.

На семейном торжестве четырехлетняя Анна вдруг восклицает: «Ой, тетя Лине, я совсем забыла тебе сказать, что научилась плавать без наруканников!» Разумеется, для Анны, для ее самооценки важно, чтобы тетя Лине узнала то, что девочка рассказывает о себе, и приняла эту информацию как особенность личности Анны. «Правда? Как здорово, Анна! Ты действительно научилась плавать самостоятельно? Давай-ка расскажи, как это было!»

Здоровая самооценка формируется на основе подобных впечатлений. Чувство, что ты на что-то способен (в какой области — значения не имеет), — важный элемент, повышающий самооценку. Радость овладения навыком плавания и гордость, которую Анна испытала, поделившись своей радостью с другими, станут небольшим, но чудесным вкладом в развитие ее самооценки. Когда ты чувствуешь, что обладаешь умением, знаешь, что тебе нужно, и, не в последнюю очередь, привык верить в плоды собственных усилий — это свидетельствует о здоровой самооценке. Чтобы переживать маленькие и большие победы, требуется определенная доля мужества, а здоровая самооценка позволяет отважиться и использовать то, что получается, применить

свои способности. Ребенку, который редко чувствует, что у него что-то получается, что он к чему-либо способен, тяжело будет побеждать. Вера в свои способности и усилия — это составляющая самооценки.

Прочтите эту коротенькую историю из реальной жизни и подумайте, как описанная ситуация может повлиять на самооценку ребенка.

Молодой отец и его шестилетний сын Оливер загружают вещи в машину. Они отправляются в отпуск. Мальчик предлагает разумное решение: как лучше расположить вещи в багажнике. После этого происходит следующий диалог:

Папа: «Здорово! Я думаю, ты у нас в семье самый сообразительный».

«Да», — улыбаясь, говорит Оливер.

Папа: «Но папа ведь тоже довольно умен».

Оливер: «Мне кажется, дедушка — умный».

Папа: «Ты так же умен, как твой дедушка?»

Оливер: «Да, я такой же умный».

«Да», — улыбаясь, говорит папа.

Затем разговор опять возвращается на круги своя, и папа с сыном продолжают загружать вещи.

Какой след оставит этот короткий диалог в душе Оливера? Я думаю, это будет теплое чувство от сопоставления с дедушкой, потому что сам папа в непринужденной манере это отметил. Оливер идентифицирует

себя с дедушкиной сообразительностью, умом и таким образом обращается к этим качествам в самом себе. А то, что его отец имел неосторожность ранжировать членов семьи по сообразительности, остается почти незамеченным благодаря теплоте и открытости диалога.

Однако для нас, взрослых, существует опасность озаботиться одними лишь способностями ребенка, то есть замечать и оценивать достижения больше, чем качества маленького человека. И это вредит его самооценке, поскольку ограничивает свободу познания собственной ценности как таковой и мешает исследовать все многообразие жизни.

Возможно, именно поэтому возникла потребность различать самооценку и уверенность в себе. Мы привыкли уделять большое внимание способностям ребенка (а еще, пожалуй, вежливости и отзывчивости) и тем самым загоняли в рамки его человеческую ценность и ограничивали возможности развития системы элементов, укрепляющих самооценку. Благодаря знаниям об особенностях развития ребенка, полученным в течение последнего десятилетия, изменился и подход к воспитанию. Теперь нам известно: ребенок с самого рождения ориентирован на социальное взаимодействие, его самооценка зависит от того, как он принимается взрослыми, и мы стараемся относиться к детям с уважением и воспринимать их всерьез. Было также отмечено, что здоровая самооценка основывается вовсе не на достижениях ребенка. Основная задача воспитания в настоящее