

Предисловие для родителей: «Извинись!»

Почему настаивать на извинениях вредно

Если вы проведёте некоторое время на детской площадке или в школьном дворе, то наверняка услышите, как ребёнок или взрослый говорит: «Попроси прощения!», «Надо извиниться!» Эти слова произносятся для того, чтобы утешить обиженного, не позволить детям самим восстанавливать справедливость, а также объяснить им правила поведения.

Когда ребёнок чувствует неискренность просьбы о прощении, он требует: «Извинись по-настоящему!» Принудительные извинения неубедительны, потому что чаще всего лишены искреннего неравнодушия, заботы. Проблема в том, что, даже если мы сумеем настоять на своём и ребёнок извинится, это не значит, что он почувствует раскаяние.

Мы так хотим, чтобы дети поскорее повзрослели, стремимся научить их вежливости, что забываем о важности искренних благих намерений. А ведь именно они должны лежать в основе хороших манер. Что хорошего в благовоспитанности, если в ней нет заботы? Чему мы в действительности учим детей? Конечно, мы можем заставить ребёнка извиниться, пригрозив наказанием, но станет ли он просить прощения в похожей ситуации, когда никто не видит? Иными словами, станет ли он заботливым от вынужденного повторения дежурных фраз?

Также взрослые учат детей говорить «спасибо», требуют от них вежливости и проявлений любви к окружающим. Но давайте задумаемся, чувствует ли сам ребёнок при этом благодарность и заботу? Зачем мы просим малыша «обнять тётю» или «быть дружелюбным», когда он не хочет того, таким образом, отрицая и обесценивая его чувства? В результате ребёнок понимает, что он не имеет права распоряжаться собственным телом и чувствами. К сожалению, такая практика очень рискованна с точки зрения процветания и безопасности наших детей.

Нет ничего плохого в том, что мы хотим вырастить социально ответственных и эмоционально зрелых людей. Но дети становятся таковыми благодаря истинному неравнодушию, а не его ценой. Здоровое развитие требует соответствия слов и поступков внутренним смыслам — это суть целостности и аутентичности, то есть основ личности. Когда мы настаиваем на фальшивых проявлениях, со временем они становятся маской, склонной истончаться. Путь к воспитанности и социальной ответственности возможен только при помощи заботы и неравнодушия, и наша задача — способствовать развитию этих качеств.

Забота как уязвимая эмоция

Вот на что нам нужно обратить внимание: чувствует ли ребёнок уязвимые эмоции? Способен ли выразить словами свои чувства? Плачет ли, когда что-то не удаётся? Сожалеет ли, если обидел кого-то? Многих зачинщиков травли заставляли извиниться перед их жертвами, однако это не смягчило обидчиков и не сделало заботливыми.

Заботливые и неравнодушные дети становятся более внимательными к другим. Нам нужно подвести детей к этим чувствам, чтобы они научились взаимодействовать с окружающими на этой здоровой основе. Вопрос в том, откуда изначально берётся забота?

Способность заботиться встроена в нашу эмоциональную систему с самого рождения, но для ее развития требуется помощь. По довольно ироничной, но при этом и простой задумке природы, способность к заботе раскрывается в человеке, когда о нём заботятся. Чтобы возникло неравнодушие, нужна привязанность. И это понятно: для заботы необходим объект. Иначе говоря, о детях нужно заботиться, чтобы они раскрыли свою способность быть неравнодушными к другим людям и вещам.

Забота о ребёнке — это долгая и непростая работа привязанности. Когда мы развиваем крепкую связь с детьми и берём на себя ответственность, заботясь о них, они обретают чувство безопасности. Как говорит Гордон Ньюфелд: «Ребёнок не должен заслуживать нашу любовь, он должен покоиться в ней». Если ребёнку очевидно, что его потребность в контакте и близости будет удовлетворена, он сможет выстраивать эмоционально позитивные отношения с взрослыми людьми. Отношения порождают отношения, а забота возвращает ответную заботу.

Надёжная привязанность подразумевает развитие крепкой связи, а она возникает благодаря ощущению похожести, принадлежности, преданности, значимости, любви и взаимопонимания, отсутствию между вами нет секретов (см. главу 4 книги «Покой, игра, развитие»). Если дети уверены в том, что наше отношение к ним всегда будет строиться на такой основе, тогда они могут расслабиться в заботе и вырасти заботливыми, как и было задумано природой. Взрослым никогда не поздно укрепить отношения с детьми, что поможет им вырасти неравнодушными людьми.

Способность заботиться на самом деле способствует развитию воспитанности, социальной ответственности и внимания к другим. Наша задача не заставлять детей изображать заботу, а помочь им взрастить её изнутри.

Эмоции наших детей под угрозой

Забота и равнодушие оказались в центре внимания в сфере образования и в домашней обстановке. Общество всё больше озабочено ростом агрессии в школах, буллингом, который порой приводит к трагическому исходу, а также растущими проблемами тревожности, депрессии и суицидов.

В 2011 году исследователи из США выяснили, что современная молодёжь проявляет на сорок процентов меньше эмпатии, чем 15 лет назад. Одновременно было обнаружено сопоставимое ухудшение способности понимать точку зрения других людей, а это необходимая составляющая эмпатии — наравне с заботой. В таких условиях процветают и распространяются расизм, гомофобия и мизогиния. И это понятно. Если человек способен учитывать только собственный взгляд на вещи и при этом не наделен чувством заботы, тогда эгоцентризм легко станет основной чертой его личности.

Дети всё чаще ранят и обижают друг друга, становятся всё более безразличными, а мы в ответ всё настойчивее обучаем их заботе и равнодушию. А надо ли вообще учить этому?

Наука о развитии говорит нам, что человек рождается с глубокими инстинктами и эмоциями заботы о себе и других. Это хорошо видно по маленьким детям, как искренне они заботятся об игрушках, о младших братьях и сестрах! Проблема в том, что малыши могут испытывать только одну эмоцию одновременно. И если их желания не совпадают с возможностями, то забота отходит на второй план, в результате мы видим только агрессивное, атакующее поведение (подробнее о личности ребёнка дошкольного возраста см. вторую главу книги «Покой, игра, развитие»).

Когда к пяти-семи годам у ребёнка разовьётся способность удерживать две или более эмоции или мысли, его мозг будет естественным образом уравнивать эгоистическую фрустрацию заботой об окружающих (если она присутствует). Иначе говоря, природа знает, как сделать нас более воспитанными и зрелыми, давая возможность почувствовать одновременно и заботу, и фрустрацию, и огорчение. Этот внутренний конфликт тормозит у ребёнка необдуманную вспышку гнева, позволяет понять, как он может ранить другого человека, — и остановиться. Таким образом, именно забота прекращает грубое, жестокое и опасное поведение.

Забота свойственна людям, она является одним из основных условий выживания. И детям недостаёт равнодушия, это свидетельствует о том, что они всё ещё незрелы или что их уязвимые чувства оказались под угрозой исчезновения. Конечно, все мы можем временно утрачивать

чувство заботы, но, если это случается всё чаще или даже постоянно, нужно как следует подумать, что именно в жизни ребёнка идёт не так. Одним словом, когда дети слишком часто проявляют безразличие, значит, им нужно больше заботы от нас.

Так что же делать с извинениями?

Вместо того чтобы требовать от ребёнка заботы и извинений, следует помочь им стать равнодушными. Для некоторых детей это означает необходимость сосредоточиться на той эмоции, которая движет ими в данный момент,— например на фрустрации. Сопереживая чувствам, мы помогаем детям преодолеть существующие трудности. Когда мы говорим ребёнку, что он повёл себя неправильно, допустим, «твои руки — не для того, чтобы драться», то можем одновременно донести до него простую мысль: несмотря ни на что, отношения между нами всё равно в полном порядке. В первую очередь в центре внимания должны быть добрые намерения ребёнка: «Чувствуешь ли ты желание извиниться? Сожалеешь ли о произошедшем?» Покажите ребёнку, что верите в случайность проступка: «Все мы иногда ошибаемся — в таком случае нужно найти в себе сожаление и извиниться перед тем, кого ты обидел».

Если мы знаем, что дети взрываются вспышками гнева, так как их мозг незрел и эмоции могут перевешивать интеллект, тогда нам проще сохранять терпение и в первую очередь концентрироваться на эмоциях. Вместо того чтобы искоренять плохое поведение, мы будем верить, что именно развитие чувств в конечном итоге приносит настоящие плоды зрелости.

Книжка «Ни за что не извинюсь!» послужит напоминанием: нужно верить в то, что забота поможет нашим детям поступать правильно. Вы увидите, как мама развивает у детей чувство сожаления,— это реальная история, которая произошла со мной и с моими дочерьми. У одной девочки получается легко, а вторая упирается, протестуя и утверждая, что ей совсем не жалко. Но мать не настаивает на фальшивых извинениях, а даёт понять, что нужно настоящее раскаяние и что — она уверена! — через некоторое время дочка непременно почувствует его. В конце концов, девочка с неподдельной заботой и искренностью говорит сестре, что ей очень жаль. Мы видим: ничто не способно вызвать в другом человеке великодушие и умение прощать так, как искреннее извинение.

Как-то раз, когда я дежурила в школьном дворе, наблюдая за детьми из начальных классов, ко мне подбежал мальчик и сказал, что кто-то спустил с одноклассника штаны и тот плачет. Подойдя к кучке семилетних мальчиков, окруживших рыдающего Томаса, я увидела, что его утешает брат. Я попросила

мальчиков найти обидчика и сказать мне, кто это был. И тут брат Томаса Оскар заплакал и признался, что это сделал он. Моё сердце наполнилось сочувствием теперь уже к нему — он переживал так же сильно, как брат.

Глядя на Оскара, я видела ребёнка, который глубоко сопереживал брату и по-настоящему раскаивался. Я сказала, что представляю, какие сильные эмоции он испытывал, если даже решился на такой некрасивый поступок. Оскар закивал и сказал: «Мне в живот прилетел мячик — и было так больно, что я просто стащил с Томаса штаны». Про себя я подумала: немудрено, кто мог бы быть лучшей мишенью для выпуска такой фрустрации и боли, чем брат, который тебя любит и не обидит в ответ. Оскар действительно сожалел о сделанном. Видя, как он сожалеет о проступке, я сказала, что ему теперь нужно как-то загладить свою вину. Он охотно согласился, хотя, думаю, Томасу понадобится определенное время, чтобы суметь простить брата.

Самое важное...

Самое важное не слова «Извини, пожалуйста, мне жаль», а то, что стоит за ними. Именно забота и неравнодушие делают нас по-настоящему человечными, умеющими поступать в соответствии с интересами окружающих людей. Так какова же задача взрослых, если говорить о воспитании заботливых и небезразличных детей?

Нужно лелеять дух неравнодушия в детях, заботясь о наших взаимоотношениях. Это означает, что мы должны обеспечивать поддержку и безопасность, когда детям нужно поплакать. Нужно оберегать и развивать отношения между взрослым и ребёнком, играя вместе, устраивая совместные приёмы пищи, помогая друг другу. Мы должны защищаться от соблазнов соревновательной, нацеленной на результат, одержимой работой, материалистической культуры современного общества, так как она ставит под угрозу нашу связь с детьми. Самые главные дары и радости нам приносят не вещи, которыми мы обладаем, и не обезличенные цели, которых стремимся достичь, а то, что происходит, когда мы открываемся друг другу.

Наша важнейшая задача как родителей — позаботиться о сердцах детей. Забота — это сверхсила взрослого человека и способность, которая скрыта в каждом ребёнке. Мы приводим детей в этот мир благодаря заботе, а их забота, в свою очередь, становится прекрасным даром для всех нас.

*Дебора Макнамара, директор консультативного центра
«Kid's Best Bet», преподаватель Института Ньюфелда,
автор книги «Покой, игра, развитие», переведённой на 9 языков.*

Предисловие к первому изданию

Хотите, чтобы ваш ребёнок был чутким? Не требуйте от него извинений!

Иногда так и хочется настоять на извинениях, когда ребёнок обижает брата или сестру, или отказывается делиться. В обществе принято произносить эти слова, чтобы «исправить» ситуацию, успокоить других родителей и научить ребёнка отличать плохое от хорошего. Но действительно ли работает требование извиниться? Дебора Макнамара утверждает, что нет. Таким образом получается лишь пародия на истинную чуткость и равнодушие, что, конечно же, не способствует развитию эмпатии.

Требую извиняться, мы приносим больше вреда, чем пользы. Мы не можем заставить ребёнка почувствовать раскаяние. Сожаление должно рождаться из чувства заботы, а видимость заботы не способна превратиться в искренний порыв извиниться. К сожалению, существуют «явные признаки того, что дети утрачивают чувство заботы с беспokoящей скоростью: растёт уровень агрессии, тревожности и причинения себе вреда,— говорит Дебора Макнамара,— Натянутые извинения не исправят ситуацию. Нам нужно сделать так, чтобы к детям вернулось чувство заботы».

К счастью, родители и другие ответственные за детей взрослые могут противодействовать этой тенденции, выстраивая крепкие и надёжные отношения с детьми. Когда дети чувствуют нашу заботу и глубочайшее равнодушие, в них рождается ответная чуткость. Они в свою очередь становятся более ответственными и внимательными к эмоциональным потребностям окружающих.