

Вступне слово

Ще до того, як у мене з'явилися діти, я розумів, що бути батьком — це виклик і водночас дарунок долі. Але мені годі було навіть уявити, як воно є *насправді*.

Я не знав, яким утомленим почуваєшся, яким розгубленим, коли здається, що нарешті розплутав усі клубки й уже знайшов кінець нитки, — але ні, треба починати все спочатку.

Я не розумів, що коли діти верещать так, що сусіди вже ладні телефонувати до служби у справах дітей, — то це тому, що їм приготували на вечерю макарони не тієї форми, що вони хотіли.

Я не міг збагнути, що ті вправи з глибокого дихання, яких майбутніх матусь навчали на заняттях із підготовки до природних пологів, їм ой як знадобляться ще й після того, як дитина народиться.

Я навіть не уявляв, що мені стане легше, коли дізнаюся, що інші батьки мають із дітьми ті самі проблеми, що й ми, і їхні діти поведуться так само, як і наші. (А ще більше полегшення настало, коли я дізнався, що й інші батьки інколи ловлять себе на думці, що їм не подобаються власні діти. І тоді — чи варто було це все затівати. Й інші думки приходять їм у голову, але їх ліпше не озвучувати.)

Важливо зрозуміти, що виховання дитини — не для слабаків. Моя дружина каже, що це випробовування на здатність мати справу з безладом і непередбачуваністю, це іспит, до якого неможливо підготуватися заздалегідь і який ви геть не завжди складете

на «відмінно». Це не ракетобудування й навіть не нейрохірургія — науки, які, зрештою, можна освоїти. Коли ви говорите про щось не надто складне, для більшої переконливості можете додати: «Це ж вам не дітей виховувати».

Складність виховання полягає передусім у тому, щоб не зосереджувати всі свої зусилля на подоланні опору дитини, який вона чинить, коли ми щось від неї вимагаємо. Ми можемо так захопитися досягненням своєї мети, що й не помітимо, як це стане нашим основним методом виховання. І тоді ми навіть не зауважимо, що мимохіть опинимося з-поміж тих батьків, хто, виховуючи, плає в дітях покірливість, бо найбільше цінує їхню слухняність.

Це було кілька років тому, коли я летів у відрядження читати лекції. Я сидів у літаку, який щойно приземлився на посадкову смугу. Дзинь! Пролунав дзвінок: ми вже могли вставати й діставати ручну поклажу. Чоловік, що сидів біля мене, нахилився до ряду перед нами і привітав батьків, із якими летів маленький хлопчик. «Хороша дитина. Хлопчик так добре поведився під час польоту!» — сказав він.

Знайдіть ключове слово в цьому реченні. «Хороший» — це прикметник, у який часто закладають аж надто багато значень, пов'язаних із мораллю. Він може бути синонімом до слів «етичний», «благородний» чи «милосердний». Та коли це слово стосується дітей, воно зазвичай означає «тихий» або «без шила в одному місці». Коли я став випадковим свідком такого коментаря, у мене в голові пролунало своє «дзинь». Ось що найважливіше в дітях для більшості батьків у нашому суспільстві: не те, що вони виявляють турботу до своїх ближніх, не те, що вони творчі або чимось особливі й цікаві. Ні! Вони просто повинні добре поводитися. Бути «хорошою» дитиною — від пелюшок і до підліткового віку — означає не створювати для дорослих великих проблем.

Методи отримання потрібного результату за останні кілька поколінь змінилися. Якщо раніше дітей піддавали жорсткому тілесному покаранню і це було нормою, то зараз їх засуджують до тайм-аутів або ж можуть запропонувати винагороду в разі, коли дитина чимось розтопила батьківське серце. Але не плутайте ці нові засоби з новими завданнями. Мета залишається та сама — контролювати. Навіть якщо ми досягаємо її більш сучасними методами. І це відбувається не тому, що ми не дбаємо про своїх дітей. Це більше пов'язано з тим, що на нас постійно тисне сімейний побут: укласти дитину в ліжко або підвести з нього, купати, посадити в автівку, доправити в садочок, у школу, забрати звідти, — буває важко відступити на крок й оцінити свої дії в ширшому контексті.

Одна з проблем того, що ми просто намагаємося змусити дітей робити так, як ми кажемо, полягає в тому, що це суперечить іншим, більш бажаним цілям. Сьогодні вдень вашим головним клопотом буде, можливо, переконати сина в тому, що він повинен припинити істеричу в супермаркеті й погодитися з тим, що ви не купите йому цієї великої яскравої коробки солодоців, замаскованої під корисні сніданки. Та варто зануритися глибше. Заняття, що їх я проводжу для батьків, мені подобається починати із запитання: «Які ваші *довгострокові* очікування від дітей? Яке слово чи фраза спадає вам на думку, щоб описати, якими ви хочете їх бачити, коли діти підуть у широкий світ? Якими вони повинні стати, коли виростуть?»

Зосередьтеся трохи на тому, як ви відповіли б на ці запитання. І коли я прошу окремих батьків підвестися й відповісти, які ж у них найважливіші довгострокові цілі щодо дитини, я чую приблизно однакові відповіді з усіх усюд. Список, що його становлять відповіді аудиторії, досить типовий. Батьки хочуть, щоб їхні діти жили щасливо, в гармонії із собою, почувалися незалежними,

задоволеними, були успішні, самостійні, відповідали за свої вчинки, були пристосовані, проявляли доброту, розсудливість і любов, пізнавали світ і були впевнені в собі.

Що в цьому переліку якостей цікаве і чому так корисно поміркувати над цими запитаннями? А те, що вони провокують інші запитання: чи відповідають наші дії тому, чого ми хочемо досягти? Чи допоможе те, що я роблю щодня для дітей, вирости їм такими людьми, якими я хотів би їх бачити? Те, що я сказав синові в супермаркеті, бодай якось сприятиме тому, що він житиме щасливо й у гармонії із собою, почуватиметься незалежним, задоволеним і таке інше? Чи, може (ковтаю клубок у горлі), моя звичка таким чином вирішувати ситуації віддаляє дитину від потрібного результату? Якщо так, то як же мені тоді діяти?

Коли вже так складно уявити, якою ваша дитина стане через багато років, подумайте про те, що насправді важливо для вас сьогодні. Уявіть, що ви прийшли на вечірку з нагоди чийогось дня народження. Або ж опинилися в залі школи, де навчається ваша дитина. А десь неподалік стоять двоє батьків, які не знають, що ви тут. І ви чуєте, що вони говорять... про вашу дитину! Із усього того, про що вони говорять, що вам найдужче хотілося б почути?¹ Знову ж таки: замисліться на мить про те, яке слово чи фразу вам було б особливо приємно почути. Здогадуюсь (і сподіваюся), що це не буде щось на кшталт: «Ця дитина виконує все, що їй кажуть, і ніколи нічому не противиться». А звідси головне запитання: чи не поведимося ми інколи так, наче саме це для нас найважливіше?

Понад чверть століття тому соціальна психологиня Елізабет Кейган переглянула актуальні на той час ідеї, висловлені різними

¹ Я запозичив цю думку з експерименту Дебори Маєр. (*Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.*)

авторами щодо виховання дітей, і дійшла висновку, що всі вони переважно зводяться до цілковитого визнання прерогативи за батьками і майже не враховують потреб, почуттів та особливостей розвитку дитини. Психологиня помітила, що автори одностайні у своїх поглядах, тобто вважають, що всі бажання батьків є «безсумнівно правильними й обговоренню не підлягають», і єдино відкритим запитанням залишається те, як змусити дитину робити все, що їй скажуть¹.

На жаль, відтоді мало що змінилося. Щороку в США видають понад сотню книжок про виховання², публікують силу-силенну статей у фахових журналах, і більшість із них переповнена порадами про те, як змусити дитину відповідати нашим очікуванням, як зробити її слухняною, як тренувати, — достоту ніби це домашній улюбленець. У багатьох таких посібниках активно йдеться про те, що батьки повинні стояти над дітьми й керувати ними. Про такий підхід красномовно свідчать навіть заголовки нещодавно виданих книжок: «Не бійтеся дисципліни», «Батьки за головних», «Батьки і контроль», «Візьміть усе у свої руки», «Поверніть собі контроль над ситуацією», «Покажіть дошкільнят, що таке дисципліна, і будьте спокійні», «Тому, що я мама, ось чому!», «Установіть свій закон», «Виховання без почуття провини», «Моя відповідь — ні» тощо. Й автори цих книжок, здається, не підозрюють про можливі неприємні наслідки такого підходу до виховання. Дехто навіть стає на захист явно застарілих цінностей і методів («Ось тато прийде з роботи, і чиясь дупця буде червона від ремня!»). Щоправда, хтось із них висловлює й новомодні прийоми («Молодчина! Ти попівяв у горщик, моє ти золотце, тримай наліпку!»). Та в жодному разі їхні

¹ Кейган (Cagan, сс. 45–46).

² Цю цифру я взяв із книжки Рея Сімпсона (Simpson, с. 11). На той час, у середині 1990-х, вийшло друком понад 1500 книжок про виховання.

автори не застерігають батьків про неправильність таких способів виховання, натомість стверджують, що їхня воля завжди правильна й діють вони в інтересах дитини.

І як ви могли помітити, методи, що їх автори пропонують у своїх книжках, подеколи геть недієві, а діалоги між батьками й дітьми надумані, а то й просто кумедні¹. І це ще пів біди, коли читаєш про методи, які відверто неефективні, — справжня біда в тому, що ніхто не ставить запитання: що ж воно таке — *ефективність* у вихованні? Чи є такі способи, щоб досягти її? Коли ми не досліджуємо мети виховання, то залишаємося просто практиками, яким потрібно лиш одне — щоб діти чинили те, що їм сказано, і робили так, а не інак. А це означає, що ми зосереджені на тому, що найкомфортніше для нас, а не на тому, чого потребує дитина.

І ще варто знати про ці книжки таке: у більшості з них прописані поради, засновані винятково на думці автора, підкріпленій кількома ретельно дібраними анекдотами. Лише зрідка трапляються згадки про дослідження інших науковців щодо порушуваних питань. І справді, ви можете зайти до будь-якої місцевої книгарні, заглянути до відділу, де зібрана література про виховання, переглянути одну за одною обкладинки книжок на потрібну вам тему й навіть не зрозуміти, що за різними підходами до виховання є чимало наукових досліджень.

¹ Деякі навіть вельми непогані книжки, які пропонують досить шанобливий підхід до дитини, часто напрошуються на пародію. Наприклад, вони не лише радять використовувати «вдумливе слухання», щоб діти знали, що їх чують, але й подають прийом так, ніби це якась магічна сила для отримання моментального результату.

Дитина: Це нечесно! Ти завжди так зі мною! Я ненавиджу тебе!!! (*Ридає.*)

Батько: Гм-м-м... Це прозвучало так, ніби ти вважаєш, що запропоноване мною — це нечесно. Ти гніваєшся?

Дитина: Так! (*Схлипує.*) Але... гаразд... Гадаю, я можу з цим жити. (*Пауза.*) Дякую, що знайшов час, вислухав і зрозумів мене! Тепер мені значно краще!

Я усвідомлюю, що деякі читачі скептично налаштовані щодо фраз, які починаються з «дослідники твердять», ніби вони є істиною в останній інстанції. І це можна зрозуміти. По-перше, автори, що їх вживають, часто не вказують, про які саме дослідження йдеться, не кажучи вже про особливості їх проведення й отримані результати. По-друге, виникає прикре запитання: якщо дослідник намагається довести, що метод *x* буде більш ефективний для вашої дитини, ніж метод *y*, відразу хочеться з'ясувати — а що конкретно має на увазі автор під словом «ефективний»? Ви припускаєте, що дитині буде ліпше (ліпше з погляду психології її особистості), якщо для її виховання вжити метод *x*? Чи непокоїтиме її те, як її дії впливають на людей, що довкола? Чи *x* — це більше про вироблення в дитини бездумної покірності?

Деякі експерти, як і, здається, деякі батьки, зацікавлені лише в останньому запитанні. Вони вважають, що успішна стратегія виховання — це така, що схиляє дітей до виконання вимог дорослих. Інакше кажучи, фокус обмежений лише *поведінкою* дитини, попри те *що* відчуває дитина, виконуючи вимоги чи, коли на те пішло, як вона ставиться до людини, яка їх ставить. Це вельми сумнівний спосіб турботи про дитину. Є докази, що навіть дисциплінарні техніки, які, здавалося б, «працюють», на практиці часто не діють, бо вони неефективні з погляду більш змістовних критеріїв. І навіть якщо дитина починає поводитися «як треба», її схильність до такої поведінки неглибока, і тому це «як треба» триває недовго¹.

Але це ще не все. Проблема полягає не лише в тому, що ми багато чого втрачаємо, оцінюючи методи з погляду виховання в дитини вміння бути слухняною, а й у тому, що слухняність

¹ Для прикладу див. дослідження Чапмана і Зан-Вакслер (Chapman and Zahn-Waxler, с. 90).

загалом не завжди бажана. Є така річ, як занадто добра поведінка. Для прикладу наведу одне дослідження поведінки малюків віком до п'яти років (Вашингтон, округ Колумбія). Воно виявило, що «часте дотримання правил поведінки інколи було пов'язане саме з неадаптованістю дитини до середовища». І навпаки, «певна міра спротиву батьківському авторитету» може бути «позитивним сигналом». Інші двоє психологів у «Віснику дитячої патопсихології» («Journal of Abnormal Child Psychology») описали таке тривожне явище, як «примусова згода»: страх дітей перед батьками змушує їх робити все, що їм сказано, — негайно і не задумуючись. Чимало терапевтів також коментує емоційні наслідки надмірної потреби тішити дорослих і бути слухняними. Вони наголошують на тому, що діти, які дуже добре поведуться, як того хочуть батьки, стають тими, ким хочуть їх бачити батьки. Але ціною цього стає те, що дитина втрачає себе¹.

Схоже на те, що дисципліна не завжди допомагає дітям виробити в собі *самодисципліну*. Але навіть цю мету — виробити в дитині *самодисципліну* — не слід вважати перспективною. Не треба думати, що змусити дитину прийняти наші бажання й цінності, а також чинити так, як нам хочеться, навіть тоді, коли нас немає поблизу, — це неодмінно ліпше. Намагання виплекати внутрішнє прийняття наших бажань і цінностей — так звану *самодисципліну* — може означати наше прагнення спрямувати поведінку дитини в потрібному для нас руслі без безпосереднього

¹ Вашингтон, дослідження Кучинського та Кочанської (Kuczynski and Kochanska), «Компульсивний послух» Криттенден та ДіЛалла (“Compulsive compliance”: Crittenden and DiLalla) — сс. 404 і 398 відповідно. Психотерапевти: наприклад, див. дослідження Юула (Juil). Психологи, які вивчають модель відданості батьків та дитини, зазначають, що здоровий малюк — це не той, хто автоматично дотримується того, що йому каже мати. Імовіріше, це дитина, яка виявляє певну кількість непослуху, коли від неї вимагають припинити гру і прибрати іграшки, але вона все одно поступово «співпрацює з матір'ю» (Matas et al., с. 554).

контролю. Це більш сильний тип покори. Є величезна різниця між дитиною, яка чинить так, бо вірить, що це правильно, і дитиною, яка чинить щось лише тому, що її змушують. Забезпечити прийняття наших цінностей дитиною — це не те саме, що допомогти їй розвинути себе саму¹. І якщо ви хочете виховати людину, спроможну думати незалежно, такий підхід веде до діаметрально протилежних наслідків.

Більшість із нас, я переконаний, справді хоче, щоб наші діти мали власну думку, були впевнені в собі й стали стійкими морально... коли вони в компанії друзів. Ми сподіваємося, що наша дитина зможе протистояти булінгу й опиратися тиску з боку однолітків, особливо якщо йдеться про секс і наркотики. Але якщо для нас важливо, щоб дитина не стала «жертвою чужих ідей», ми мусимо навчити її «мати власну думку щодо всіх ідей, зокрема ідей дорослих»². Інакше кажучи, якщо ми схвалюємо слухняність удома, то, зрештою, виховуємо дітей, які чинять так, як їм кажуть інші люди й поза стінами дому. Барбара Колорозо зазначає, що часто чує, як батьки скаржаться: «Він був такою хорошою дитиною, так добре повадився, мав такі чудові манери, так добре вдягався. А що з ним зараз?» На це вона відповідає:

Коли він був маленький, то вдягався так, як ви хотіли, щоб він вдягався, він робив так, як ви хотіли, щоб він робив, він казав ті речі, які ви хотіли, щоб він казав. Він слухався

¹ Див. про дослідження Едварда Дісі та Річарда Раяна на сс. 83–85. Я досліджував це питання у своїй книжці «Покарані нагородами» (“Punished by Rewards”, Kohn, 1999a; сс. 250–252), спираючись на дуже корисний аналіз Дісі та Раяна різних типів інтерналізації. Найменш конструктивний варіант — інтроєкція — це коли людина «ковтає» якесь правило чи переконання, а потім відчуває, як воно тисне на неї зсередини і змушує діяти певним чином. Саме такий тип інтерналізації підтримують ті види дисципліни, які я аналізую в книжці.

² ДеВріс і Зан (DeVries and Zan, с. 253).

будь-кого, хто говорив йому, як слід чинити... Він не змінився. Він досі слухає тих, хто говорить йому, як слід чинити. І річ лише в тім, що тепер це вже не ви, батьки, а його однолітки¹.

* * *

Що більше ми обмірковуємо довгострокові цілі для своїх дітей, то складнішими вони стають. Будь-яка ціль може стати надзвичайно складною для реалізації, якщо розглядати її окремо від інших. Але є кілька аж таких важливих якостей у дитині, що ми ладні пожертвувати всім задля їх досягнення (про суть щастя читайте на с. 256, п. 1). Можливо, мудрішим рішенням буде допомогти дітям досягнути рівноваги між протилежними парами якостей, щоб вони вирости спроможними до самореалізації, турботливими і впевненими в собі, але *водночас* готовими визнати свої певні обмеження. Так само деякі батьки можуть наполягати на тому, що найважливіше для них — це допомогти своїм дітям ставити власні цілі й досягати їх. І якщо це важливо для нас, ми повинні бути готовими до того, що діти робитимуть вибір і прийматимуть цінності, які не збігаються з нашими.

Наше обдумування довгострокових цілей виводить нас на різні напрями, у яких можна рухатися, але я хочу наголосити ось на чому: не так важливо, як саме ми їх уявляємо. Значно важливіше весь час про них пам'ятати. Вони повинні стати для нас орієнтиром, що, зрештою, дасть нам змогу не пливати за течією в плині побуту, який повсякчас спокушає зробити що завгодно, лиш би діти слухались. Як батько двох дітей, я добре знайомий із розчаруваннями й викликами, що супроводжують ці завдання. Трапляється, що мої найкращі методи не діють, іноді уривається терпець, і я просто хочу, щоб діти робили те, що я їм кажу. Тяжко

¹ Колорозо (Coloroso, с. 77).

тримати в голові цю ідеальну картинку, як має бути, коли один із малюків зчиняє вереск у ресторані. Тяжко пам'ятати, якими батьками *ми* хочемо бути, у вирі справ або коли наші менш благородні емоції посеред робочого дня беруть над нами гору. Це справді нелегко, але воно того варте.

Деякі батьки намагаються пояснити свою відмову від досягнення аж надто значущих цілей, називаючи ідеалістичними спроби самому стати ідеальною людиною і виховати свою дитину, щоб і вона стала такою: буцімто це є недосяжною метою. Але це означає тільки те, що в людини просто має бути прагнення до ідеалів, бо без них ми нічого не варті. Ідеалістичний аж ніяк не означає непрактичний. Ніхто не заперечує, що є моральні й водночас прагматичні причини зосередитися на довгострокових цілях, а не на слухняності дитини тут і тепер. І замислитися не лише над тим, чого ми вимагаємо, але й про те, чого наші діти потребують, зрозуміти світ дитини, а не просто її поведінку.

У цій книжці я розповім, чому є сенс відкинути звичні стратегії примусу дітей щось робити й натомість звернутися до методів роботи *разом* із ними. Багато людей, як дітей, так і дорослих, піддається тактикам маніпулювання. Не можна відбутися словами «так улаштований світ». Головне, якими людьми ми хочемо виховати своїх дітей. Тими, що приймуть світ таким, яким він є, чи тими, які намагатимуться зробити його кращим?

Це буквально підриває наші попередні уявлення. Це підриває загальноприйняті поради щодо виховання і кидає виклик дресированню дитини, прагненню батьків змусити її стрибати через обруч. Напевно, у когось із вас виникнуть сумніви щодо того, чи правильно ви виховували своїх дітей і навіть чи правильно виховували вас, коли ви були малі.

Книжка, що ви тримаєте в руках, не просто про дисципліну, а про те, як ми взаємодіємо з нашими дітьми, як думаємо про них

і як їх відчуваємо. Її мета — відновити зв'язок між вами і вашими найкращими батьківськими намірами, а також поговорити про те, що насправді найважливіше у вихованні дітей. Про що ви повинні подумати після того, як надягнули на малюка піжаму, перевірили домашнє завдання у школяра й діти нарешті вгамувалися. Книжка спонукає вас переглянути ваші базові уявлення про стосунки батьків і дітей.

Найважливішим у ній є те, що вона пропонує практичні альтернативи методам, які ми подеколи схильні застосовувати, щоб змусити дітей добре поводитися, вважаючи, що саме це підштовхне їх до успіху. Я вірю, що інші підходи до виховання дітей зможуть допомогти їм стати хорошими людьми — *хорошими* в найповнішому розумінні цього слова.

Зміст

Вступне слово	7
Розділ 1. ВИХОВАННЯ НА УМОВАХ	19
Два шляхи виховання дітей: основні варіанти	21
Наслідки умовного виховання	31
Розділ 2. ЛЮБОВ ДАРОВАНА І ПРИХОВАНА	37
Тайм-аут для любові	38
Наслідки приховування любові	41
Зворотний бік винагород	47
Не таке вже й позитивне підкріплення	51
Суперечлива самооцінка	62
Розділ 3. ЗАБАГАТО КОНТРОЛЮ	68
Які діти роблять що сказано?	75
Дві крайнощі	78
Пересит та жага до задоволень, і якою ще може бути справжня ціна контролю?	83
Розділ 4. ШТРАФНІ САНКЦІЇ	92
Чому покарання — це неефективно?	98
Розділ 5. ЗМУШЕНІ ДОСЯГАТИ УСПІХУ	107
Школа	114
У «грі»	123
Маленький двигун, який мусить	126
Розділ 6. ЩО НАС СТРИМУЄ?	132
Що ми бачимо і чуємо?	133
У що ми віримо?	137
Що ми відчуваємо?	149
Чого ми боїмося?	152

Розділ 7. ПРИНЦИПИ БЕЗУМОВНОГО ВИХОВАННЯ	164
Розділ 8. ЛЮБОВ БЕЗ УМОВ	192
Наближаючись до безумовності	193
Що слід звести до мінімуму?	196
Що слід збільшити до максимуму?	199
Не вдавайтеся до погроз	203
Не вдавайтеся до підкупу	207
Про успіхи й поразки	217
Учителі й батьки	220
Розділ 9. ОСОБИСТІЙ ВИБІР ДИТИНИ	226
Які переваги в можливості вибирати?.....	227
Перші слова й останні слова	230
Вирішуємо разом.....	232
Псевдовибір	239
Межі меж.....	241
Коли треба, але не хочеться.....	244
Спробуйте це	250
Розділ 10. ПЕРСПЕКТИВИ ДИТИНИ	256
Доброчесні діти.....	257
Розуміння інших поглядів	268
Очима вашої дитини	274
Додаток. Стилi виховання: культура, клас і раса	284
Лігература	299
Подяка	315