

Эльфи Коэн

Безусловное Воспитание

*Вызов традиционному воспитанию
От поощрений и наказаний
к любви и пониманию*



Санкт-Петербург 2012

Эльфи Коэн и его книга "Безусловное Воспитание"

Эльфи Коэн (Alfie Kohn, род. 15.10.1957), известный во всем мире специалист социальной психологии и педагогике, активный лектор и публицист. Он автор ряда книг и множества статей, в которых анализирует широко распространенные заблуждения в отношении поведения, воспитания и образования детей, подкрепляя их ссылками на проведенные эксперименты и научные исследования, яростный противник и критик сложившейся в образовании системы оценок и тестов.

Эльфи Коэн по праву считается одним из ведущих специалистов в прогрессивном образовании, он читает лекции университетах, выступает на профессиональных конференциях и в родительских группах.

Журнал "Time" характеризовал Коэна, как "самого острого критика разделения учеников по результатам тестирования". Его критика соревновательности и вознаграждений в школе помогли сформировать воззрение многих педагогов, родителей и менеджеров по всей стране и за рубежом.

Коэн принимал участие в сотне теле и радио программ, в том числе шоу "Today", и ток-шоу "Опры Уинфри".

Коэн много выступает с лекциями в университетах и школах перед родителями. В своей работе он стремится сделать исследования в поведении человека доступным для широкой аудитории.

"Безусловное Воспитание" его десятая книга. Она была написана 2005 году, а в 2006 удостоена золотой медали Национальной премии NARPA.

Его книги переведены на японский, корейский, немецкий, шведский, голландский, португальский, иврит, тайский, малайский и итальянский языки.

В своих книгах Эльфи Коэн подвергает критике многие традиционные аспекты воспитания, образования и современное американское общество в целом, опираясь в каждом случае на проводимые исследования.

Многие его утверждения не бесспорны и первоначально вызывают сопротивление, но Эльфи Коэн настойчиво опирается на научные исследования и анализирует факты.

Э. Коэн получил образование в Университете Брауна и Университете Чикаго.

Он живет в пригороде Бостона с женой и двумя детьми.

Когда традиционные методы не работают

Большинство книг и пособий по воспитанию детей начинаются с вопроса: "Как заставить детей делать то, что им говорят?", а затем приступают к изложению различных приемов и методов контроля и подчинения.

Эту, поистине потрясающую книгу, Эльфи Коэн начинает с вопроса: "В чем нуждаются дети - и как мы можем удовлетворить эти потребности?" Из этого вопроса и следуют его идеи о воспитании детей, над которыми он предлагает задуматься читателю прежде, чем предпринимать что-то из подобных рекомендаций.

Коэн утверждает: Основной потребностью всех детей является *потребность быть любимыми безоговорочно и безусловно*. Им нужно знать, что они будут приняты, даже если не справятся, или не оправдают ожиданий. Однако традиционные подходы к воспитанию такие как: наказания, включая временный разрыв отношений (тайм-аут), награды, включая позитивное подкрепление, а также другие формы контроля, дают лишь временное решение, а затем и ухудшают ситуацию. Но главное — они научают детей понимать, что их любят только тогда, когда они радуют и впечатляют нас. Коэн обращает внимание на то, что хотя основная масса литературы для родителей о воспитании концентрируется на поиске быстрых решений, однако смирение, покорность и послушание — вовсе не то, чего большинство родителей желают для своих детей в их будущей жизни. Он настаивает на том, что "контролирующее воспитание" на самом деле показывает детям, что их любят условно, то есть только тогда, когда они выполняют требования и указания. Коэн приводит массу весомых доказательств и результатов проведенных исследований, показывающих ущербность прививаемого детям убеждения в том, что они должны заслужить наше одобрение.

Временный разрыв отношений (тайм-аут), подкуп и угрозы только ухудшают ситуацию. Едкие, остроумные и побуждающие к размышлению рассуждения Коэна бросают вызов привычной практике современного воспитания, а его утверждение, что "дети научаются принимать правильные решения путем принятия самих решений, а не путем следования указаниям" звучит весьма убедительно.

Кроме того, в этой книге Э. Коэн подробно рассматривает вопрос: что происходит в обществе, исповедующем принципы наказаний и поощрений? При этом он приводит простые жизненные примеры и укрепляет наблюдения хорошо продуманной научной гипотезой о том, что дети нуждаются в безусловной любви, уважении и возможности делать свой собственный выбор.

"Безусловное Воспитание" - больше, чем просто еще одна книга о дисциплине. Она рассматривает способы мышления родителей, их чувства и действия по отношению к детям. Автор предлагает родителям проанализировать их основные убеждения о воспитании детей, предлагая множество практических стратегий для перехода от "*контролирующего воспитания*" к "*безусловному*" - в том числе, как заменить похвалу безоговорочной поддержкой, которая поможет детям расти здоровыми, заботливыми и ответственными людьми.

Коэн предлагает родителям помочь детям решать возникающие проблемы: предоставить им выбор и использовать разум, юмор, а при необходимости время для самовосстановления. Он завершает книгу 10-ю важными советами, которые помогут читателям подключиться к их собственным родительским инстинктам.

Эта, открывающая глаза и разрушающая привычные парадигмы книга, пробуждает лучшие чувства читателей и вдохновляет их стать лучшими родителями.

Эта живая книга, несомненно, вызовет раздражение тех родителей, которые хотят быть боссами в семье. Те же, кто ищет альтернативные методы взаимодействия с детьми, ее тепло примут в свою библиотеку.

От редакции

Некоторые мнения читателей

"Безусловное Воспитание" заставляет вас задуматься о типе отношений, которые вы хотите иметь с вашим ребенком, о ваших приоритетах в воспитании детей, и о том, как избежать многих ошибок. Это то, зачем мы приобрели книгу Эльфи Коэна и она, несомненно, является одной из его самых убедительных и важных работ. Ради вас и вашего ребенка ... прочтите ее!"

Росс В. Грин

"Эта книга подчеркивает важный принцип воспитания: Дисциплина — это наличие правильных отношений с вашим ребенком, а не применение правильных методов".

Уильям Сирс

"Я обнаружил, что любое высказывание в книге "Безусловное Воспитание" отличается от большинства других книг о воспитании детей свежестью и вызовом. Это увлекает настолько, что вы можете прочитать ее очень быстро, она так насыщена побуждающими к мысли идеями, что вы не захотите закрыть ее".

Барбара Колоросо

"Это подарок родителям! Вооруженный обширными исследованиями, Эльфи Коэн убедительно доказывает весь вред глубоко укоренившейся и широко применяемой дисциплинарной практики и предлагает иные варианты, которые позволят детям стать мыслящими, заботливыми и ответственными людьми".

Адель Фабер

"Эльфи Коэн занимает решительную позицию в диалоге о воспитании детей. "Безусловное Воспитание" является очень важной книгой, которая способна оспорить, поддержать и даже изменить наши взгляды на то, что делают родители".

Майкл Гуриан

"Эльфи Коэн делает это снова: Он берет тему воспитания, которая, как казалось, была изучена и уже многократно описана и дает нам иной способ регулировки наших линз, при этом мы начинаем видеть ясно. Он не дает простых правил, он. дает глубокое понимание и основы основ для родителей".

Джоанн Дик

"Богатая смесь пронизательного размышления и конкретных предложений. Это лучшая книга для родителей, которые я когда-либо читала".

Барбара Макдональд, мать двоих детей

"Если бы все думали, как г-н Коэн, то никому не пришлось бы беспокоиться о нашем поколении".

Натали Боссарт, 16 лет

"Взгляды Коэна, достаточно спорны, но вопрос хорошо изучен, а доводы убедительны Так, что отказываясь от "тайм-аутов" и "Молодчина", готовьтесь к смене вашей парадигмы воспитания детей. Откройте книгу и откройте ваш ум. вы не будете разочарованы. "

Грейс Гуд

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. Обусловленная любовь

Два Способа Растить Детей: Основополагающие Допущения
Эффекты Традиционного Воспитания

ГЛАВА 2. Любовь как средство поощрения и наказания

Лишение Любви
Результаты лишения любви
Провал поощрений
Не такое уж положительное подкрепление
Сомнительность Самооценки

ГЛАВА 3. Слишком много контроля

Какие дети выполняют то, что им говорят?
Противоположные крайности
Переедание, Безрадостность и другая цена контроля
Еда
Моральные устои
Любознательность
Навыки

ГЛАВА 4. Вред наказаний

Почему наказания не работают

Глава 5. Пинок к успеху

В школе
В "игре"
Маленький моторчик "надо"

ГЛАВА 6. Что нас останавливает?

Что мы видим и слышим
Во что мы верим
Как мы относимся к детям
Как, по нашему мнению, мы относимся к детям
Конкуренция
Способности детей
Подчинение
Справедливость как возмездие
Религия
Или-или
Что мы чувствуем
Чего мы боимся
Страх родительской несостоятельности
Страх потери власти
Страх осуждения
Страх за безопасность ребенка
Страх застрять в детстве
Страх вседозволенности

ГЛАВА 7. Принципы безусловного воспитания

1. Рефлексируйте
2. Пересмотрите свои требования
3. Помните о долгосрочных целях
4. Отношения – прежде всего
5. Измените свои взгляды, а не только свои действия
6. У-в-а-ж-а-й-т-е
7. Будьте искренни
8. Меньше говорите, больше спрашивайте
9. Помните об их возрасте
10. Подозревайте ребенка в лучших намерениях
11. Не держитесь за свои "нет" без необходимости
12. Будьте гибкими
13. Не спешите

ГЛАВА 8. Любовь без условий

Безусловность
Что следует уменьшить
Что следует увеличить
Учителя и родители вместе

Глава 9. Выбор ребенка

Преимущества выбора
Первое слово - последнее слово
Решаем вместе
Псевдovýбор
Границы границ
Если они должны, но не хотят

1. Старайтесь минимизировать давление
2. Будьте честны
3. Объясните причину
4. Обратите в игру
5. Покажите пример
6. Дайте больше возможностей выбора

Тренировка

ГЛАВА 10. С точки зрения ребенка

Моральные дети
Ну так, почему это плохо?
Перспективное мышление
Глазами ребенка

ГЛАВА 1.

Обусловленная любовь

Мне иногда бывает приятно подумать, что, несмотря на все ошибки, которые я совершил (и продолжу совершать) в качестве родителя, мой ребенок вырастет хорошим человеком по той простой причине, что я искренне его люблю. В конце концов, любовь все лечит. Все что нам нужно – это любовь. Любовь – это когда не нужно извиняться, что сорвался вчера утром на кухне.

Это успокоительная мысль базируется на принципе, что существует некая штука, под названием Родительская Любовь, как некая субстанция, которую можно поставлять своим детям в большем или меньшем количестве (естественно, чем больше, тем лучше). А что, если это предположение окажется непростительным упрощением? Что, если есть разные способы любить ребенка, и не все они одинаково хороши? Психолог Элис Миллер* однажды заметила, что, "вполне возможно искренне и глубоко любить ребенка – но не той любовью, которая ему нужна". Если она права, то правильный вопрос – это не "любим ли мы?" – и даже не "насколько мы любим?" своих детей. Он в том, *как* мы их любим.

Если мы с этим соглашаемся, то достаточно быстро можем найти большой список видов родительской любви, и даже предположений, какая лучше. Данная книга предлагает рассмотреть одно такое важное отличие, а именно — различие между любовью детей *за то, как они себя ведут*, и любовью детей *такими, какие они есть*.

Первый вид любви "условен", то есть дети могут ее заслужить, ведя себя так, как мы считаем приемлемым, или соответствуя нашим представлениям. Второй вид любви – безусловен: он не зависит от того, как дети себя ведут, или насколько они успешны, талантливы, воспитаны, или что-то еще.

Я хочу защитить идею Безусловного Воспитания, как с точки зрения его ценности, так и с точки зрения его последствий. Ценность его заключается прежде всего в том, что дети просто-напросто *не обязаны* заслуживать нашего одобрения. Мы должны любить их, как говорит мой друг Дебора, "безо всяких причин". Более того, считается даже не то, уверены ли мы, что любим их безусловно, а уверены ли *они*, что это так.

Что касается последствий, то я готов утверждать, что безусловная любовь к детям имеет положительный эффект. Это не только правильно с моральных позиций, но и разумно. Детям необходимо быть любимыми такими, какие они есть. Тогда они смогут принимать себя целиком, как хороших людей, даже если они терпят неудачу или провал. Если эта их базовая потребность будет удовлетворена, они будут более свободны и смогут принимать других людей и помогать им. Безусловная любовь, говоря коротко, это то, что нужно – чтобы дети цвели.

Однако, нас, родителей, постоянно тянут в направлении постановки условий нашему одобрению. Нас к этому влекут не только убеждения, в которых растили нас самих, но и то, как, собственно, нас растили. Можно сказать, мы заряжены быть условными, и корни этого проросли глубоко в нашем сознании: безусловное принятие редко даже в качестве идеала. Набранное в поисковике Интернета, это сочетание, чаще всего, ведет на дискуссии о религии или домашних животных. Оказывается, большинству людей сложно представить любовь без обязательств.

* Элис Миллер (Alice Miller) (12.01.1923 – 14.04.2010) — швейцарский психолог, писатель, автор нескольких книг. Изучала и писала о воздействии отравляющей педагогики на детей и на обществе в целом. (здесь и далее прим. ред.)

Относительно ребенка такие обязательства обычно лежат в сфере "хорошего поведения", или "успехов". Данная и следующие три главы исследуют вопросы поведения, особенно того, насколько большинство популярных стратегий воспитания позволяет детям чувствовать любовь и принятие только если они поступают согласно нашим указаниям. В Глава 5 мы рассмотрим, как некоторые дети приходят к выводу, что любовь их родителей базируется на их достижениях - например, в спорте или в школе.

Во второй части книги я выдвину конкретные предложения о том, как мы можем уйти от "обусловленного" воспитания и предложить что-то более близкое той любви, которая нужна нашим детям. Но, для начала, давайте рассмотрим более широко идею Обусловленного Воспитания: какие идеи, лежат в его основе (и отличают его от безусловного), и какой эффект оно оказывает на детей на самом деле.

Два Способа Растить Детей: Основополагающие Допущения

Моя дочь, Абигайль, когда ей было 4 года, переживала трудный период в течение нескольких месяцев, который, скорее всего, был связан с появлением младшего "соперника". Она стала сопротивляться просьбам, вредничать, кричать, топтать ногами. Обычные процедуры и события переросли в битву. Я помню, как однажды вечером она пообещала пойти в ванную сразу после ужина. Обещания она не выполнила, а после мягкого напоминания, начала кричать так громко, что разбудила младшего брата. Когда мы попросили ее вести себя потише, она снова стала кричать.

И вот вопрос: после того, как крики стихли, следовало ли мне и моей жене соблюсти обычный режим, то есть - посидеть с дочерью в обнимку и вместе почитать вечернюю сказку? Традиционный подход к воспитанию отвечает на этот вопрос отрицательно, поскольку, тем самым, мы поощрим неприемлемое поведение. Поэтому приятные события стоит временно отменить, при этом вежливо, но твердо заявить дочери, что таковы "последствия" ее поведения.

Такой подход узнаваем для большинства из нас и соответствует тому, что вы прочтаете в большинстве книг по воспитанию детей. Более того, должен признать, что в какой-то момент и я бы почувствовал удовлетворение от торжества закона, потому что я был серьезно рассержен ее непослушанием. Я бы, как родитель, проявил твердость и дал бы ей понять, что такое поведение недопустимо. И вернул бразды правления себе.

"Безусловный" подход, напротив, предполагает, что от такого соблазна следует воздержаться, и что нам действительно стоит посидеть в обнимку и почитать на ночь книжку, как обычно. Однако, это не означает, что следует просто проигнорировать случившееся. "Безусловное Воспитание" - это не еще одно модное словечко, означающее позволение детям делать все, что им вздумается. Очень важно (когда гроза прошла), поговорить, подумать вместе, сделать выводы – что мы и сделали с Абигайль после прочтения вечерней сказки. Какой бы урок мы ни хотели, чтобы она усвоила, он имеет гораздо больше шансов к усвоению, если ребенок будет знать, что наша любовь к ней не уменьшилась из-за ее поведения.

Осознавали мы это, или нет, но эти два подхода к воспитанию детей базируются на совершенно разных убеждениях о психологии, о детях, и даже о свойстве человеческой натуры. Для начала, традиционный подход очень близок к школе, называемой бихевиоризмом, связанной с Ф.Б. Скиннером*. Наиболее яркая характеристика этой школы,

* Бёррес Фрэдрик Скиннер англ. (*Burrhus Frederic Skinner*; 20.03.1904 — 18.08.1990) -американский психолог, изобретатель и писатель. Внёс огромный вклад в развитие и пропаганду бихевиоризма — школы психологии, рассматривающей поведение человека как результат предшествующих воздействий окружающей среды. Наиболее известен своей теорией оперантного научения, (прим. Ред.)

как и следует из названия, это сосредоточение внимания на поведении. С ее точки зрения в людях важно то, что можно увидеть и измерить. Мы не видим желания или страха, поэтому нам стоит сконцентрироваться на том, как они поступают.

Более того, все поведение имеет начало и конец, оно может усиливаться или уменьшаться, исключительно на том основании, насколько оно "подкрепляется". Бихевиористы считают, что все, что мы делаем, базируется на некотором вознаграждении, предполагаемом, или воплощенном в реальность. Если ребенок выражает свою любовь к родителю, или делится десертом со сверстником, то он делает это потому, что в прошлом это приводило к приятным последствиям.

Если вкратце, то внешние силы, а именно, как некто был в прошлом вознагражден (или наказан), отвечают за то, как мы поступаем, а то, как мы поступаем - в результате означает, собственно, кто мы есть. Даже люди, никогда не читавшие книг Скиннера, похоже, приняли на веру данные предположения. Когда родители или учителя постоянно говорят о "поведении" ребенка, получается, что не имеет значение ничто, кроме того, что лежит на поверхности. Не возникает вопрос кем являются дети, или что они чувствуют, или думают, или в чем нуждаются. Можно забыть о ценностях и мотивах, идея в том, чтобы изменить то, как они поступают. Это, естественно, является приглашением положиться на методики дисциплины, направленные на то, чтобы заставить детей вести себя – или перестать вести себя – каким-то образом.

Более специфический пример бихевиоризма, с которым мы встречаемся каждый день: взрослые, которые вынуждают детей извиняться, после того, как те совершили что-то плохое или недостойное: "Скажи "Простите, пожалуйста!"

Посмотрим, что же здесь происходит. Неужели родители считают, что, заставив ребенка произнести данную фразу, они автоматически побудят в нем искреннее сожаление, несмотря на то, что все говорит о совершенно противоположном? Или, что еще хуже, думают ли они вообще о том, чувствует ли ребенок сожаление? Получается, что искреннее чувство не имеет значения, но важно, чтобы были сказаны правильные слова? Обязательные извинения учат детей в основном одному – говорить то, что они не думают – то есть, лгать.

И это не единственный случай, о котором стоит задуматься. Это один из множества возможных примеров, как исповедование теории Скиннера – а именно внимание к поведению – сузило наше понимание детей и деформировало наше к ним отношение. Мы видим это в техниках, обучающих младенцев засыпать самостоятельно, или ходить на горшок. С точки зрения этих методик, *почему* ребенок хнычет в темноте – не так важно. Может быть ему страшно или скучно, или одиноко, или он хочет есть, или что-то еще. Точно также, не важно, почему ребенок не хочет писать в горшок, когда родители его об этом просят. Эксперты, предлагающие пошаговые техники приучения ребенка ко сну одному, или предлагающие награждать детей стикерами, золотыми звездочками или возгласами восхищения за то, что ребенок испачкал горшок, беспокоятся не о мыслях, чувствах, или намерениях, порождающих поведение, а о самом поведении. (Хотя я не вел таких подсчетов, но я бы хотел предложить следующее правило: ценность книги о воспитании детей обратно пропорциональна количеству употребления в книге слова "*поведение*").

Давайте вернемся к Абигайль. Традиционный подход предполагает, что чтение сказки на ночь, или другие способы выражения нашей постоянной к ней любви, только способствуют тому, что она устроит очередной скандал. Она усвоит, что отказываться от ванной и будить младенца – допустимо, потому что воспримет наше проявление любви, как подкрепление того, что она только что сделала.

Безусловное Воспитание воспринимает эту ситуацию, да и всю человеческую природу совершенно иначе. Для начала, этот подход предлагает нам подумать, что причины, по