



# Оглавление

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>Введение</b> ..... | 11 |
|-----------------------|----|

## Часть I Черты характера

|  |    |
|--|----|
| <b>Глава 1. «И это всё обо мне!»</b> ..... | 25 |
|--|----|

Как воспитывать ребенка, чтобы не вырастить махрового эгоиста

|  |    |
|--|----|
| <b>Глава 2. «Это слишком трудно»</b> ..... | 48 |
|--|----|

Как воспитывать ребенка, чтобы вырастить целеустремленного, психологически устойчивого и мотивированного человека

|   |    |
|---|----|
| <b>Глава 3. «Ты тупица и урод!»</b> ..... | 73 |
|---|----|

Как воспитывать ребенка, чтобы он не обижал других и помогал тем, кого обижают

|  |    |
|--|----|
| <b>Глава 4. «Блин, я правда не вру!»</b> ..... | 93 |
|--|----|

Как воспитывать ребенка, чтобы он не лгал и не ругался, по крайней мере не тогда, когда это важно

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 5. «Девчонки на это не способны»</b> ..... | 109 |
|---|-----|

Как воспитывать ребенка, чтобы не вырастить сексиста

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 6. «Я само совершенство»</b> ..... | 140 |
|---|-----|

Как воспитывать здоровую самооценку у ребенка и не вырастить нарцисса

|  |     |
|--|-----|
| <b>Глава 7. «У нее грязная кожа»</b> ..... | 163 |
|--|-----|

Как воспитывать ребенка, чтобы не вырастить расиста

## Часть II Стратегии

|  |     |
|--|-----|
| <b>Глава 8. «Ты не можешь меня заставить!»</b> .....   | 187 |
| Как формировать навыки поведения и моральные ценности  |     |
| <b>Глава 9. «Ненавижу своего брата!»</b> .....   | 209 |
| Как наладить отношения между братьями и сестрами   |     |
| <b>Глава 10. «Где мой айпад?»</b> .....  | 229 |
| Как контролировать использование электронных устройств,<br>компьютерных игр и социальных сетей |     |
| <b>Глава 11. «Когда я его трогаю, он становится больше!»</b> .....                             | 253 |
| Как разговаривать с детьми о сексе   |     |
| <b>Эпилог</b> .....  | 282 |
| <b>Примечания</b> .....  | 289 |
| <b>Благодарности</b> .....   | 315 |

# Введение

Моя подруга Милли до сих пор в самых ярких подробностях вспоминает тот день, когда ее сын, которому тогда было пять лет, сказал что-то откровенно расистское. Это было три года назад, они с мужем (оба белые) и детьми проводили отпуск во Флориде. Целую неделю они отдыхали все вместе, а потом решили пригласить няню, чтобы иметь возможность провести вечер вдвоем. Вышло так, что няня оказалась темнокожей.

На следующий день Милли поинтересовалась у сына, хорошо ли он провел время с няней. «Нет, она мне не понравилась», — ответил он. Когда Милли стала его расспрашивать, сын спокойно объяснил: «Она мне не понравилась, потому что у нее темная кожа».

Милли так расстроилась, что даже не сообразила, как отреагировать на его заявление. Они с мужем были уверены, что воспитывают детей в уважении к людям, и, уж конечно, они не позволяли себе никаких намеков на расизм. И как же теперь быть? Их уверенность в правильности методов воспитания пошатнулась. И они не имели ни малейшего понятия, что с этим делать.

Большинство родителей, в том числе и я, хотят, чтобы их дети выросли добрыми людьми. В 2020 году журнал Parents («Родители») опросил более тысячи двухсот родителей<sup>1</sup>, чтобы узнать, чего они больше всего хотят для своих детей. Оказалось, 73% матерей и 68% отцов ответили, что больше всего они хотели бы воспитать в своих детях такое качество, как доброта, следом шли интеллект, индивидуальность и трудолюбие. При этом 76% матерей и 58% отцов отметили, что нынешние дети растут не такими доброжелательными, как их предшественники. С той же целью в 2016 году

некоммерческая организация Sesame Workshop, выпускавшая детское телешоу «Улица Сезам»<sup>2</sup>, опросила более двух тысяч американских родителей, воспитывающих детей от трех до двенадцати лет, и пятисот школьных учителей — от первого до шестого класса. Примерно три четверти родителей и учителей сказали, что для детей важнее быть добрыми, чем успешными в учебе. При этом 67% выразили мнение, что большинство современных детей ведут себя неуважительно по отношению к окружающим, а 43% — озабоченность тем, что их собственные дети не проявляют особой чуткости и внимания к людям. По-видимому, несмотря на стремление родителей воспитывать в детях высокие нравственные качества, многие из них не очень хорошо представляют себе, как это делать.

В течение последних девяти лет я собирала информацию об исследованиях в области развития и воспитания детей. Я вела колонку в интернет-издании Slate, посвященную научно обоснованному воспитанию, и писала десятки статей на ту же тему для The New York Times. Я скрупулезно изучала опубликованные научные исследования, посвященные сложным вопросам воспитания детей, перепроверяла их результаты у экспертов и трансформировала в простые и понятные рекомендации родителям — рекомендации, верные с научной точки зрения. Меня часто удивляло, если не шокировало, то, насколько сильно отличались профессиональные рекомендации авторов научных исследований от того, как я их себе представляла.

Возьмем, к примеру, расовый вопрос, который особенно остро встал перед родителями после гибели в 2020 году по вине полицейских нескольких афроамериканцев — Джорджа Флойда, Бронны Тейлор и других. И если цветные родители, как правило, регулярно беседуют со своими детьми на расовые темы — они просто вынуждены это делать, — то большинство белых родителей, и моя подруга Милли не исключение, избегают подобных разговоров, руководствуясь благими намерениями воспитать в ребенке расовый дальтонизм. Они считают, что, если не упоминать о расовой принадлежности, их дети, возможно, не будут замечать

расовых различий. Однако результаты исследований недвусмысленно показывают, что дети (даже младенцы!) отлично их видят<sup>3</sup> и что, если не формировать у них соответствующий взгляд, они делают предвзятые умозаключения. Они видят, что белые люди обычно обладают бóльшим влиянием и богатством, чем люди с другим цветом кожи, и, исходя из своих наблюдений, начинают считать, что все это благодаря тому, что белые почему-то лучше, умнее и способнее.

Однажды я брала интервью у педагога начальной школы Наоми О'Брайен, соавтора серии книг для родителей, посвященных расовым вопросам. Она рассказала мне, что постоянно видит, как ее ученики говорят и делают вещи, которые отдают расизмом. Например, заявляют, что не будут играть с одноклассником, потому что у него «грязная кожа», и что их родители зачастую оставляют подобные высказывания без внимания. Но еще хуже то, говорит О'Брайен, что, когда белые дети пытаются заговорить с родителями о расовых различиях, «им затыкают рот и просят не говорить об этом, а значит, дети усваивают, что не только говорить о цвете кожи — это плохо, а иметь кожу другого цвета плохо». На самом деле, и об этом свидетельствуют исследования, белым родителям необходимо откровенно обсуждать со своими детьми вопросы расы, чтобы те не допускали расистских высказываний и поступков.

Зачастую родители, пусть и непреднамеренно, разжигают сексистские настроения, внушая девочкам и мальчикам разные поведенческие установки. Например, твердят о том, что внешность для девочек значит гораздо больше, чем для мальчиков, и что мальчикам не подобает предаваться грусти или испытывать страх. А еще, следуя традиционному совету и давая детям возможность самим улаживать конфликты с братьями и сестрами, мы зачастую усугубляем соперничество между ними и способствуем формированию у них убежденности, что буллинг и применение силы — это лучшие способы разрешения разногласий.

В некоторых случаях исследования, конечно, подтверждают наши глубоко укоренившиеся родительские инстинкты, но иногда

откровенно противоречат им, заставляя задуматься. Это и стало одной из причин, заставивших меня взяться за написание этой книги. Мне захотелось поделиться той неожиданной информацией о методах воспитания добрых и отзывчивых детей, которую я нашла.

### **Люди, которые нас окружают**

Была еще одна важная причина для написания этой книги. Я убеждена, что сегодня роль родителей в воспитании детей приобретает особое значение. Окружающий мир внушает нашим детям опасные мысли о том, как им следует вести себя и строить отношения с другими, и мы должны срочно принимать меры, чтобы изменить эту ситуацию.

Прежде чем начать что-то объяснять, я хочу сказать, что иногда дети должны вести себя совершенно по-идиотски. Им необходимо постоянно исследовать границы дозволенного, чтобы понимать, что можно, а что нельзя, и совершать глупейшие ошибки в общении с окружающими, чтобы на них учиться. Я начала воспринимать эпизоды отвратительного поведения детей (их в нашем доме бывает предостаточно) как возможность для обучения навыкам корректного поведения. Или, вернее сказать, рассматривать их как тревожные звоночки, которые сигнализируют, над чем нашей семье следует поработать.

К сожалению, в наши дни на родителей обрушивается настоящий шквал таких тревожных звоночков, так как люди везде ведут себя просто ужасно. Осенью 2018 года учителя и обслуживающий персонал дошкольных классов в своих отчетах Южному правовому центру по вопросам бедности<sup>4</sup> отмечали, что за несколько месяцев они зафиксировали более 3200 случаев проявления ненависти в своих школах. Например, в городе Монро одного из учеников арестовали за то, что он накинул петлю на шею своему темнокожему однокласснику.

И похоже, ситуация только ухудшается. По данным ЦРУ, в период с 2015 по 2018 год<sup>5</sup> количество преступлений на почве ненависти

(или расовой нетерпимости) в США выросло на 21%. Многие из этих преступлений были совершены взрослыми, но в них участвовали и дети. По всей видимости, увеличивается и количество случаев буллинга. В 2016 и 2017 годах организация Human Rights провела опрос среди пятидесяти с лишним тысяч американцев от тринадцати до восемнадцати лет<sup>6</sup>, и 79% из них сказали, что ситуация с буллингом в их школах только ухудшилась. Летом 2017 года исследователи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе опросили 1535 учителей старших классов государственных школ<sup>7</sup>, и почти 30% из них отметили, что за прошедший год их ученики отпускали больше пренебрежительных замечаний в адрес своих одноклассников, чем в предыдущий.

Кризис доброты в отношениях между людьми может иметь много причин. По мнению некоторых исследователей, его стимулировал, по крайней мере отчасти, приход к власти в стране Дональда Трампа. Точка зрения о том, что политические фигуры способны оказывать влияние на детей, может показаться некоторым преувеличением, поскольку не так много детей интересуются политикой. Однако жесткая риторика Трампа, в том числе искажение фактов, лживые заявления, шуточки по поводу сексуального насилия, издевки над людьми с ограниченными возможностями и пренебрежительное отношение к государствам с преимущественно темнокожим населением, которые он называл «странами-помойками», в течение нескольких лет транслировалась по всем телеканалам и в интернете, пронизывая разговоры за семейным столом. Несомненно, это могло повлиять и на детей.

Согласно популярному направлению в психологии, известному как «теория социального научения», которая была разработана в 1960-х годах психологом из Стэнфордского университета Альбертом Бандурой, дети (как и взрослые) учатся, как нужно себя вести, копируя поведение людей, которых они видят вокруг себя. Причем в большей степени они склонны подражать тем людям, которые обладают высоким статусом, — таким, например, как президент Соединенных Штатов.



Широкую известность приобрел один из экспериментов Бандуры, в ходе которого детей от трех до шести лет заводили в комнату<sup>8</sup> и оставляли их наблюдать, как один из исследователей играет с куклой. Часть детей, участвовавших в эксперименте, видели, как человек пинает куклу, бьет и обзывает ее. Другая часть — как взрослый человек спокойно с ней играет. Затем детей по одному запускали в другую комнату, давали им возможность поиграть с новыми привлекательными игрушками, а через пару минут говорили, что они больше не могут с ними играть, и отводили обратно в первую комнату, где дети в течение двадцати минут могли поиграть с другими игрушками, в том числе и с той самой куклой.

Дети, видевшие, как взрослый человек «обижает» куклу, чаще проявляли по отношению к ней агрессию, причем многие из них буквально не могли остановиться.

Сегодня поведение и нравственные ценности молодежи претерпевают изменения, которые не могут не вызывать тревогу. Исследования показывают, что студенты колледжей проявляют меньше эмпатии, чем десять лет назад<sup>9</sup>: они менее склонны сочувствовать людям, которым меньше повезло в жизни, и не стараются войти в положение других людей.

## Прекрасное завтра

Если от всего этого у вас опускаются руки, я вас хорошо понимаю. Я тоже прошла через этот этап. Но теперь я воспринимаю ситуацию как призыв к действию. Больше всего на свете я хочу, чтобы мои дети были счастливы и чувствовали, что их любят. Однако, наблюдая, как постепенно растет волна жестокости, я хочу дать им нечто большее: я хочу, чтобы они выросли добрыми людьми и взаимодействовали с окружающими с уважением и чувством собственного достоинства. Раньше я не особенно задумывалась об этом, но сейчас проблема стала актуальной как никогда, и она действительно требует решения.

Если родители будут воспитывать доброту в детях, мы сможем положить конец росту жестокости и насилия в мире, ну или хотя

бы несколько умерить его. Мы растим будущих юристов, политиков, бизнесменов, художников, врачей — всех, кто будет жить и работать в мире завтрашнем. Конечно, мы не лепим наших детей из глины. На формирование их личности оказывает влияние множество факторов: сверстники, учителя, гены, жизненный опыт и переживания, которые мы не можем контролировать и которые и определяют в конечном счете то, какими они вырастают. Но и мы не остаемся в стороне: от родителей в значительной мере зависит, какой путь в жизни выберут их дети. В 2019 году были опубликованы результаты трехлетнего исследования, в рамках которого ученые вели наблюдение за 450 детьми<sup>10</sup>, пытаясь выяснить, какие факторы играют наиболее важную роль в формировании характера детей и их шкалы ценностей. Они обнаружили, что, несмотря на влияние сверстников, особенно в переходном возрасте, родители играют «главную роль в личностном и социальном развитии своих детей».

Если вы беспокоитесь о том, что, воспитав в детях доброту и порядочность, вы сделаете их взрослую жизнь менее счастливой или успешной, расслабьтесь. Данные исследований однозначно показывают, что люди (в том числе и дети), которые относятся к окружающим с добротой и великодушием<sup>11</sup>, чувствуют себя более счастливыми и довольными жизнью. В 2019 году исследователи проанализировали данные, собранные за тридцать лет, в течение которых изучалось, какое влияние экономическое положение семей и IQ детей оказывают на их дальнейшую жизнь<sup>12</sup>. Оказалось, что мальчики, которые были более доброжелательными и щедрыми в детсадовском возрасте, став взрослыми, зарабатывали значительно больше денег. В своей книге «Брать или отдавать?» Адам Грант, психолог и профессор Уортонской школы бизнеса, утверждает, что великодушие, щедрость и готовность помочь — это те качества, которые часто отличают очень успешных людей от середнячков<sup>13</sup>.

Воспитывая в детях доброту, мы обеспечиваем их процветание в будущем. Преуспевая, они будут строить лучший, более справедливый и здоровый мир.

## Цели и надежды

Буду откровенна, поначалу идея книги о воспитании для родителей вызвала у меня сомнения, да что там, сама мысль казалась мне вызывающей. В конце концов, кто я такая, чтобы указывать другим родителям, что они должны делать? Я сама далеко не идеальная мать, и если вы думаете, что у меня идеальные дети, то приглашаю к нам в ближайшие выходные: вы всё увидите своими глазами. Я воспринимаю родительские обязанности как пазл из 100 000 фрагментов, который пытаешься сложить, пока ведешь машину, готовишь обед и стараешься уследить, чтобы дети не побивали друг друга.

Но однажды мое мнение резко изменилось. Те знания о человеческих характерах, которые я почерпнула из своего журналистского опыта, постепенно поменяли и мое повседневное взаимодействие с детьми. Это касалось нюансов, которые я привносила в наши разговоры, характера вопросов, которые я им задавала, моей реакции на их переживания и объяснения поступков. Мало-помалу пришло осознание того, что, слегка видоизменив процесс воспитания, я смогу научить детей, как стать добрыми, сострадательными людьми. Я начала замечать сдвиги в их поведении. Дети стали меньше ссориться и драться. Они стали лучше распознавать и контролировать свои эмоции. Они казались более терпимыми в отношениях с окружающими и лучше справлялись со своими переживаниями. И если приобретенные мною знания помогли мне лучше разругивать сложные ситуации, а моим детям — становиться более добрыми и отзывчивыми людьми, разве другие родители не захотят тоже об этом узнать?

Как видите, я все-таки написала эту книгу, и теперь вы можете ее прочитать. Я систематизировала полезную для вас информацию следующим образом. В первой части я рассказываю о том, что говорит наука о формировании конкретных черт характера. Как воспитывать великодушие, честность, доброту, целеустремленность и способность быстро восстанавливать физические и душевные силы. Как подавить грубость, уверенность в том, что вам все что-то

должны, высокомерие, сексизм и расизм. (Предупреждение: обсуждение некоторых проблем и жизненных ситуаций может вызвать негативные эмоции, если вам довелось испытать аналогичную дискриминацию или пережить подобную травму.) В каждой главе я предлагаю простые, основанные на научных данных методы, которые можно использовать в повседневном взаимодействии с детьми разного возраста, чтобы выработать хорошие черты характера и избавить их от дурных наклонностей. Во второй части я знакомлю вас с научно обоснованными стратегиями, которые помогут решить особенно запутанные и неприятные ситуации и проблемы. Что делать, если дети ссорятся? Как контролировать использование электронных гаджетов и социальных сетей? Как лучше построить разговор с детьми о сексе и порнографии? В конце книги вы найдете примечания, где приводятся все упомянутые мною исследования на тот случай, если вы захотите их найти и получить более подробную информацию по интересующим вас вопросам.

Единственное, чего мне не хотелось бы, — это чтобы моя книга стала еще одним поводом осуждать себя и свои действия. Современным родителям и так достается слишком много критики: нам говорят, что мы вредим нашим детям, применяя такие практики, как устранение всех помех на пути ребенка к успеху (принцип снегоуборочной машины), гиперопека (вертолетное воспитание), интенсивное воспитание и еще 843 других метода якобы неправильного воспитания, в которых я, честно говоря, не разбираюсь. Педиатр Леонард Сакс написал в 2015 году целую книгу «Крах родительства» (The Collapse of Parenting)<sup>14</sup>, и должна сказать, что приведенные им аргументы не показались мне научно обоснованными. Я не думаю, что проблемы нравственного характера у современных детей являются следствием того, что мы, современные родители, хуже исполняем свои родительские обязанности, чем это делали предыдущие поколения. Однако мне кажется, что многие ролевые модели, которые дети усваивают, наблюдая за тем, что творится в обществе, таят в себе опасность, и родители должны делать все, что от них зависит, чтобы бороться с их пагубным влиянием.

С другой стороны, я не хочу, чтобы мои рекомендации стали дополнительным бременем для родителей, подкидывая им лишние поводы для беспокойства и усложняя и без того напряженную жизнь. Сейчас родители, особенно матери, вынуждены взваливать на себя слишком много обязанностей и забот. Всем нам приходится заниматься детьми, и одновременно мы продолжаем работать и делать массу других вещей, что существенно увеличивает и без того немалую нагрузку. У нас нет времени делать больше, чем мы уже делаем, а если мы все же пытаемся сделать что-то через силу, нам это выходит боком и все вокруг начинает рушиться как картонный домик. (В течение нескольких месяцев, пока я писала эту книгу, мне пришлось заниматься всем и сразу. В результате я пережила настоящий стресс и заметила, что веду себя совсем не так, как положено терпеливой и сострадательной матери. Вот ведь ирония судьбы: я столько времени потратила на поиск необходимой информации по вопросам родительского воспитания и на работу над книгой, что была не в состоянии выполнять обязанности эффективного родителя.)

Я надеюсь, что эта книга немного облегчит ваш труд и откроет перед вами новые возможности. Я хочу сэкономить ваши время и силы, дав ответы на вопросы, которые, возможно, годами копились где-то в закоулках вашего мозга. Я хочу научить вас справляться с ситуациями, которые ввергают вас в ступор и заставляют восклицать: «Что же, черт возьми, теперь делать?» Я переработала массу сложной научной литературы по вопросам детского развития и преобразовала эту информацию в простые рекомендации, которые можно использовать в повседневной жизни. Тешу себя надеждой, что моя книга хотя бы немного облегчит вашу родительскую долю и, может быть, сделает ее чуть более приятной.

И все же вам придется набраться терпения и проявить снисходительность. Формирование характера ребенка (не говоря уже о вашем собственном поведении как родителя) — дело небыстрое. Кроме того, взаимоотношения ребенка с окружающим миром во многом зависят от его темперамента, гормонального статуса, психического

здоровья и истории. В жизни детей будут происходить события, не подвластные вашему контролю, и они окажут такое влияние на формирование их личности, с которым мы не сможем не считаться. Дети, даже те, у которых большое, прекрасное сердце, не могут всегда быть великодушными, проявлять эмпатию и сочувствие к другим людям, поэтому родителям не следует делать поспешные выводы, если их ребенок демонстрирует неизбежные сбои в поведении.

И все же я твердо убеждена, что, приумножая свои знания, мы можем стать более умелыми родителями и что наши новые навыки пойдут на пользу нашим детям. Понимая, как развивается детский мозг, почему дети делают то, что делают, и как лучше наладить с ними общение, мы сможем вооружить наших детей инструментами и копинг-стратегиями\*, необходимыми им для того, чтобы справляться с вызовами современного мира с достоинством и состраданием.

Работая над книгой, я поняла, что все имеет свое значение и все важно: границы, которые мы устанавливаем, разговоры, которые мы ведем, поступки, на которые мы реагируем или не обращаем внимания. Статус родителей предоставляет нам неограниченные возможности для того, чтобы сформировать у детей определенную систему ценностей. Чем активнее мы пользуемся этими возможностями и чем больше знаем о том, какие практики действительно эффективны, тем крепче наша уверенность в том, что наши дети вырастут такими, какими мы хотим их видеть, — людьми, в которых так нуждается этот мир.

---

\* Копинг-стратегии — сознательные, рациональные способы преодоления жизненных трудностей. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые использует человек, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями. *Прим. ред.*

## «Блин, я правда не вру!»

Как воспитывать ребенка, чтобы он не лгал и не ругался, по крайней мере не тогда, когда это важно

Я очень смутно помню, когда мой сын начал ползать, когда сделал первые шаги, когда впервые произнес слово «мама». Но я отлично помню, когда он в первый раз выругался.

Это случилось вскоре после того, как ему исполнилось три года. Он играл в другой комнате и, думаю, разозлился, потому что, несмотря на все старания, его зоопарк никак не влезал в игрушечный фургон. Я услышала: «Твою мать, пошли вы на хрен!»

Я застыла от неожиданности.

Моей первой мыслью было: «Я правда услышала то, о чем подумала?» Потом мне стало интересно: «Если я засмеюсь, это будет плохо? Но это ужасно смешно». И наконец, я задумалась: «Черт, что же мне теперь делать?» Я подозревала, что на самом деле он не понимает, что говорит, что он разозлился и расстроился и поэтому решил выпустить пар с помощью обценной лексики. Скорее всего, он слышал, как я произносила это матерное слово (всего несколько раз, честно), и знает, что оно выражает сильные эмоции. Но я догадывалась, что он не понимает, что это плохое слово, и, конечно, ему не известно его буквальное значение. (Не представляю, откуда взялась вторая часть фразы, но разве она не отражает как нельзя лучше ваши чувства, когда вы злитесь?)

Когда моей дочери было около трех лет, она начала экспериментировать — врать и обманывать. Чаще всего это касалось сладостей. В нашей семье заведено, что детям разрешается есть сладости из своих подарков на Хеллоуин вместо десерта, но они

не могут поглощать «Сникерсы», когда им вздумается. Тем не менее моя дочь неоднократно тайком утаскивала конфеты в свою комнату, а потом врала мне, когда я ее спрашивала об этом. Однажды, когда я пошла проверить ее посреди ночи, я увидела, что она сладко спит, а под ней обертки от конфет и все лицо измазано шоколадом.

Когда речь идет о неприглядном поведении детей, следует иметь в виду несколько моментов. «Не надейтесь, что сможете предотвратить сквернословие: вы обречены на провал, — говорит Тимоти Джей, психолог из Массачусетского колледжа гуманитарных наук и автор книги «Что делать, если ваш ребенок ругается» (*What to Do When Your Kids Talk Dirty*)<sup>1</sup>. — Мы фиксировали употребление слов “мать твою” и “дерьмо” во всех возрастных категориях, которые изучали». (Кстати, вопреки тому, что говорят ваши родители, сейчас люди ругаются не больше, чем тридцать пять лет тому назад, если верить исследованию Дджея.) Аналогично: если ваш ребенок лжет, «это вполне нормально», как утверждает Кан Ли, психолог из Университета Торонто, который посвятил двадцать лет изучению феномена лжи в детском возрасте.

Дети подражают своим родителям, и, скажем прямо, мы не всегда служим образцом вежливости и честности. Но даже если дети не слышат ругательства или лжи от вас, они наберутся негативного опыта в школе, по телевизору или в досуговом центре и потом, конечно, попробуют воспроизвести услышанное дома. К тому времени, когда ребенок идет в школу, в его лексиконе есть уже от тридцати до сорока грубых слов<sup>2</sup>. Исследования также показывают, что половина детей начинают лгать в возрасте двух-трех лет, а к четырем годам пробуют это делать большинство<sup>3</sup>. В одной из статей, посвященных этой теме, было написано следующее: «Появление лжи как формы поведения — это одна из важных вех в процессе нормального развития ребенка»<sup>4</sup>.

Итак, ложь и сквернословие — типичные формы поведения ребенка, а в некоторых случаях такое поведение даже приветствуется и вознаграждается (например, когда мы попросили маленькую



Энни сделать вид, что ей понравился уродливый свитер, подаренный бабушкой на день рождения). Разумеется, мы не хотим, чтобы наши дети лгали напрапоалу и постоянно ругались матом. Но эти дурные привычки не так уж и плохи: они говорят о том, что ваши дети растут, и ничего с этим не поделаешь!

### **Ложь и сквернословие — показатели того, что детский мозг работает**

Несмотря на то что мы воспринимаем ложь и непристойную лексику как нечто ужасное, отвратительное, неприличное и очень плохое, то, что дети экспериментируют с этими формами поведения, говорит о нормальном развитии их мозга. В конце концов, дети ругаются, только если они способны усваивать новые слова и считать принятые в обществе социальные нормы.

И когда дети лгут, это говорит не о том, что они ступили на преступный путь, а о том, что у них формируются важные психологические навыки. Один из них — теория разума, способность понимать, что у людей могут быть свои убеждения или чувства. Чтобы придумать какую-нибудь ложь, ваш ребенок должен осознать, что хотя он прекрасно знает, что разбил вазу, но вы-то этого не знаете (во всяком случае, пока). На самом деле способность обманывать считается одним из главных навыков, свидетельствующих о формировании разума. (Одно из исследований даже показало, что, когда изначально честных трехлеток научили, как использовать эти навыки, они сразу же начали лгать<sup>5</sup>.) Умение лгать требует развития рабочей памяти, тормозного контроля и способности к планированию. Вашему ребенку нужно скрыть правду, создать альтернативную реальность, рассказать вам о ней и ответить на любые вопросы так, чтобы ответы не расходились с придуманной историей. Отличная работа, детка!

Психологи считают, что умение говорить неправду развивается в три этапа<sup>6</sup>. Первичный этап приходится на возраст два-три года, когда у детей впервые проявляется способность осознанно лгать. Как правило, подобные инциденты случаются нечасто. Затем,

примерно в возрасте трех-четырёх лет, дети подходят ко второму этапу, когда они начинают чаще лгать, чтобы оправдать себя. Далее, в семь-восемь лет, дети вступают в третью фазу, когда они лгут с поразительным мастерством и достоверностью, не сбиваясь, несмотря на каверзные вопросы. На этом этапе ложь требует не только разума, но и хорошей памяти и самоконтроля (ведь им приходится сохранять спокойствие и самообладание, несмотря на страх быть разоблаченными).

Таким образом, дети, которые лгут, демонстрируют владение важными когнитивными навыками. Однако, как это ни парадоксально, они и лгут отчасти потому, что у них не хватает определенных когнитивных навыков. Дети эмоциональны и импульсивны, у них недостаточно развит тормозной контроль. Именно поэтому, несмотря на все ваши наставления, они все равно продолжают использовать вилки в качестве барабанных палочек и обижать своих сестер и братьев. А чтобы прикрыть свои проступки и избежать наказания, они начинают лгать. Иными словами, дети лгут, потому что им свойственен дух противоречия, они бросают вызов взрослым, но не хотят отвечать за последствия. Ну разве мы можем винить их за это?

Существует несколько типов лжи, и исследования показывают, что каждый из них развивается по-своему. Первый тип лжи дети используют, чтобы избежать неприятностей, обычно чтобы прикрыть свои проступки<sup>7</sup>. В классическом исследовании 1989 года (вы увидите ту же схему в целом ряде исследований, о которых я буду рассказывать в этой главе, поэтому обратите на нее внимание) психологи заводили трехлетних детей по одному в комнату, оборудованную скрытой видеокамерой и зеркалом Гезелла, и сажали спиной к столу. Детям говорили, что положат на стол игрушку, но просили не подглядывать, что это за игрушка. Потом психолог выходил из комнаты. Возвращался он обратно, либо когда видел, как ребенок украдкой бросал взгляд на игрушку, либо спустя пять минут. И в том и в другом случае психолог задавал один и тот же вопрос: подглядывал ребенок или нет. Оказалось, что 38% детей,

которые оборачивались посмотреть на игрушку, лгали, заверяя исследователя, что не видели ее. В аналогично организованном исследовании 2002 года, одним из авторов которого был Ли, лгали 54% трехлеток, а среди детей в возрасте от четырех до семи лет таких было более 75%<sup>8</sup>. Отсюда вывод: дети из младших классов начальной школы явно не любят попадать в неприятности.

Дети могут лгать и ради собственной выгоды. Например, чтобы поднять свой авторитет среди сверстников, хвастаться, что они настолько сильные, что могут поднять автомобиль, или что им всегда дают печенье на ужин<sup>9</sup>. Такой тип полезной лжи носит название «инструментальная» ложь. Поскольку такая ложь имеет более сложную конструкцию, чем ложь для сокрытия проступков, дети осваивают ее, как правило, когда начинают посещать дошкольное учреждение.

Далее идет так называемая «белая» ложь, или ложь во спасение. Дети прибегают к ней, когда хотят проявить вежливость или ради блага другого человека. Исследования показывают, что по мере взросления детей своекорыстная, эгоистичная ложь встречается все реже, а ложь во спасение — все чаще<sup>10</sup>. Авторы исследования 2019 года Виктория Талвар и ее коллеги из Университета Мак-Гилла и Городского университета Нью-Йорка выстраивали индивидуальные беседы с четырехлетними детьми так, чтобы вынудить их лгать<sup>11</sup>. Спустя два года они повторили эксперимент с теми же детьми. Оказалось, что в четыре года дети были более склонны лгать, чтобы скрыть свои проступки, чем когда им было шесть. С другой стороны, в шесть лет они более охотно прибегали к «белой» лжи. Ложь во благо требует довольно сложных навыков мышления, в частности достаточно развитой эмпатии, чтобы понимать душевное состояние другого человека и знать, как воздействовать на него, чтобы не ранить. Они должны понимать: пусть им и не нужен такой подарок на Рождество, как шерстяные носки от тети Мег, но если они скажут правду, то тетюшка наверняка расстроится.

И конечно, дети учатся лгать (и ругаться, если уж на то пошло), поскольку видят, как это делают родители: в сущности, мы даже

побуждаем их говорить «белую» ложь. Однажды во время отпуска мы с мужем решили пойти с детьми в закрытый батутный парк на целый день. Но когда утром того дня мы проснулись, оказалось, что у дочери поднялась температура. Муж сказал сыну, что они с ним не станут откладывать поездку, но будет лучше, если он скажет сестре, что они поедут по делам, чтобы та не так расстраивалась. Это предложение крайне удивило нашего сына. «Но, папа, это же вранье!» — в ужасе воскликнул он. Муж сконфузился, но я уверена, что они все-таки что-нибудь наврали (или, по крайней мере, кое о чем просто умолчали). Чего только ни сделаешь, лишь бы избежать детской истерики.

Тем не менее, хотя сквернословие и ругань и считаются нормальным и даже социально приемлемым явлением, не хотелось бы, чтобы наши дети постоянно обманывали и ругались неприличными словами. Ниже я приведу несколько научно обоснованных стратегий, с помощью которых можно установить речевые рамки и стимулировать желание говорить правду в ситуациях, когда это необходимо.

### **Стратегия ограничения лжи и сквернословия № 1**

Выявляйте причины и сами подавайте пример поведения, которого ожидаете от детей

Сначала поговорим о ругани. Если у ребенка вошло в привычку материться, прежде всего следует найти источник, откуда он черпает подобные слова и выражения, и ограничить доступ к нему. Может быть, он тайком смотрит сериал «Прослушка»? Или запоем читает произведения Хантера Томпсона? А может, что более вероятно, он просто слышит, как вы говорите о ком-то? Дети обладают удивительным даром не слышать, когда к ним обращаются с просьбами и требованиями, и слышать то, что не предназначено для их ушей. Часто они внимательно прислушиваются к вашим разговорам, хотя вам кажется, что они заняты своими делами. И напоследок приведу слова Товы Кляйн, директора Центра развития детей младшего

возраста при Колледже Барнарда и автора книги «Семена успеха. Как родителям вырастить преуспевающих детей»\*: «Родителям, которые сами матерятся, будет крайне сложно заставить ребенка этого не делать».

Все то же самое можно сказать и о лжи: дети делают то, что видят, а не то, что мы говорим. Наверняка вы думаете про себя: «Я никогда не лгу в присутствии детей!» Но если быть честным до конца, то, скорее всего, это не так. Может быть, они видели, как вы соврали кому-то, сказав, что человек ошибся номером, или слышали, как вы сказали подруге, что вам понравилось ее жутко недосоленное веганское чили. Нет ничего особенно плохого в том, что дети время от времени становятся невольными свидетелями вашей лжи или недомолвок. Однако стоит рассказать им о разных видах лжи и объяснить, почему в одних случаях уместно солгать (скажем, чтобы не ранить чувства других людей), а в других это плохо (например, ради собственной выгоды). Но при этом нужно следить, чтобы ваше поведение не расходилось с вашими наставлениями, потому что родители зачастую лгут ради собственной выгоды в присутствии детей и даже поощряют их делать то же самое. Если вы когда-нибудь советовали ребенку солгать насчет его возраста, чтобы бесплатно попасть в музей, вы, по сути, дали ему понять, что ложь ради выгоды вполне приемлема. Любопытный факт: дети более склонны лгать, если у них есть старшие сестры или братья<sup>12</sup>. И это еще одно подтверждение того, что дети учатся на примере старших.

Исследования подтверждают, что дети, особенно школьники, лгут чаще, если видят, что так поступают взрослые. В 2014 году психологи из Калифорнийского университета Челси Хейс и Лесли Карвер провели эксперимент, в котором приняли участие около двухсот детей в возрасте от трех до семи лет<sup>13</sup>. Экспериментатор половине детей говорила неправду: «В соседней комнате стоит большая ваза с конфетами. Хотите пойти туда и взять конфетку?»

---

\* Кляйн Т. Семена успеха. Как родителям вырастить преуспевающих детей. СПб. : Питер, 2018. *Прим. ред.*

Когда дети приходили в эту комнату, она признавалась, что солгала. Другой половине детей она сообщала, что в соседней комнате находится интересная игра, не упоминая о конфетах и не обманывая.

После этого экспериментатор просила каждого из детей сыграть с ней в угадайку. Дети садились к ней спиной, а она воспроизводила звучание какой-нибудь игрушки. Детям нужно было угадать, что это за игрушка. Сразу после воспроизведения звука, но прежде чем дети могли высказать свои догадки, экспериментатор говорила, что ей нужно срочно выйти, и просила не оборачиваться и не смотреть на игрушку, пока ее не будет. В ее отсутствие скрытая камера наблюдала за поведением детей. Через полторы минуты экспериментатор возвращалась и спрашивала, подглядывали дети, когда ее не было, или нет.

Исследователи обнаружили, что дети школьного возраста, особенно пяти-семи лет, которым лгали в начале эксперимента, были склонны чаще подглядывать и не признаваться в этом, чем те, кого не обманывали. (Среди дошкольников такой зависимости не наблюдалось.) «Родители и учителя иногда применяют ложь для контроля за поведением или эмоциями детей, — пишут авторы, — но эта стратегия может пагубно сказаться на честности детей».

Дети чаще лгут, если видят, как взрослый говорит неправду и не получает за это никакого наказания<sup>14</sup>. Во время исследования, проведенного в 2019 году, детей разделили на группы и попросили понаблюдать за экспериментаторами. Одни дети видели, как исследователи говорили неправду своим друзьям, другие — как они признавались во лжи и сообщали своему другу правду о случившемся. Затем в первой группе детей исследователей ругали за то, что они солгали, а во второй за ложь исследователи получали вознаграждение.

После этого дети снова играли в угадайку, по правилам которой нельзя было подглядывать. Можете предположить, что произошло? Дети, которые видели, как взрослые говорили правду и получали за это вознаграждение и как взрослые лгали и несли за это наказание,

были гораздо менее склонны обманывать. Безусловно, дети замечают, когда люди лгут (или говорят правду), делают важные выводы и изменяют свое поведение.

Результаты этих исследований со всей очевидностью показывают, как нам следует реагировать, если дети говорят нам правду, даже если эта правда нам неприятна. Мы должны хвалить их за честность, даже если ситуация в целом нас не радует. В прошлом году мой сын во время игры случайно разбил ночник в доме своего друга и сразу же в этом признался. Конечно, я расстроилась из-за испорченной вещи, но поняла, что это удобный случай для подкрепления столь положительного качества, как честность. Вот почему я поблагодарила сына за то, что он сказал мне правду, и подбодрила его, что все будет хорошо. Позднее, когда мы оба несколько успокоились, я поговорила с ним о важности уважения чужой собственности и подчеркнула, что было бы лучше вообще не трогать этот ночник. Но самой важной была первая реакция, когда я похвалила его за честность. Таким образом я дала ему понять, что быть честным — лучшая модель поведения, которой следует придерживаться и в дальнейшей жизни. Сказать правду может быть непросто. И гораздо труднее, когда за нее немедленно наказывают.

## **Стратегия ограничения лжи и сквернословия № 2**

Реагируйте спокойно, задавайте вопросы и объясняйте,  
что слова тоже могут ранить

Если вы услышали, как ваш ребенок ругается, лучше всего реагировать на это спокойно, можно вообще сделать вид, что вы ничего не заметили. Когда речь идет о маленьких детях, Кляйн советует: «Чем меньше вы обращаете на это внимания, тем лучше. Когда детям удается разозлить родителей, в их сознании может закрепиться мысль, что ругательства позволяют привлечь внимание родителей — вон сколько шума они наделали: “Ага! Это реально разозлило отца!”» Если вы никак не реагируете, желание материться исчезает гораздо быстрее.

Правда, иногда игнорирование не помогает и плохие слова задерживаются в лексиконе ребенка. Что делать в этом случае? «Хуже всего кричать и ругать ребенка, — говорит Джей. — И пожалуйста, не прибегайте к традиционному наказанию: не промывайте ему рот с мылом». Если ребенок совсем маленький или дошкольник, прежде всего постарайтесь разобраться, почему он вдруг решил употребить неприличное слово. Например: «Какое интересное слово! Откуда ты его взял? А ты знаешь, что оно означает?» Затем можно сказать ребенку, что это слово не следует произносить дома. Однако такой подход может выйти боком, поскольку вы дадите ребенку оружие, которое он сможет направить против вас, если разозлится или захочет привлечь ваше внимание.

Лучшим вариантом будет, если вы разрешите ребенку использовать ругательные слова, но установите для этого определенные рамки. «Скажите ей (ему), например: “Не всем людям нравится это слово, но в своей комнате можешь произносить его когда угодно”», — советует Кляйн. (В отношении разных слов можно установить разные правила; если слово действительно очень грубое, задать более строгие рамки вроде: «Мы никогда и нигде не произносим это слово, так как оно может слишком сильно обидеть человека».)

Кроме того, не следует смешивать проявление гнева и матерную ругань. Детям важно знать: они имеют право на выражение своих эмоций, но главное, как они их выражают и умеют ли контролировать. Если у вашего ребенка появилась привычка ругаться, когда он сердится, покажите ему, что понимаете его чувства — «Ты, должно быть, сильно разозлился!», — но обсудите вместе с ним более приемлемые способы выражения гнева. Например: «Нет ничего страшного в том, что ты разозлился, но это слово ты можешь произносить только в своей комнате».

Если ребенок достаточно большой (старше шести-семи лет), попытайтесь ему объяснить, почему бранные слова могут обидеть. «Заставьте детей задуматься, как произнесенное ими слово воспринимается другим человеком», — говорит Джей. Можно особо подчеркнуть, что окружающие формируют свое впечатление



о них, исходя из того, что и как они говорят. Так что, если их слова будут грубыми или оскорбительными, оценка будет вынесена далеко не в их пользу. Наконец, необязательно искоренять нецензурные слова из лексикона ребенка — это может оказаться непосильной задачей. Но следует обучить его своего рода «этикету» употребления обцененной лексики, чтобы он понимал, как в каких ситуациях следует разговаривать. Важно также объяснить, какие бранные слова нельзя использовать никогда. Например, если ваш ребенок говорит что-то, имеющее дискриминационный или оскорбительный оттенок (например, расовые оскорбления), спокойно объясните ему, почему эти слова и выражения звучат обидно для других людей и почему их нельзя употреблять. И постарайтесь при этом ни в коем случае не стыдить ребенка, ведь дети часто произносят слова, не имея никакого представления об их истинном значении или смысле. (Если же ребенок продолжает их использовать и после серьезного разговора, стоит подумать об адекватных последствиях.)

Нелишним будет вместе с ребенком изучить школьный устав и обсудить принятые в школе правила общения. Обычно в школах запрещается употребление лексики, имеющей признаки сексуального домогательства, а также расовой или гендерной дискриминации. Сядьте с ребенком и обстоятельно поговорите с ним о значении таких слов и о том, почему их употребление считается недопустимым.

### **Стратегия ограничения лжи и сквернословия № 3**

Реагируйте спокойно и подчеркивайте  
важность честности

Если вы подловили ребенка на лжи, старайтесь сохранять спокойствие. «Дайте ему понять, что вы знаете, что он лжет, объясните, чего вы от него ожидаете (говорить правду, несмотря ни на что) и почему это так важно», — говорит Ли. Расскажите ему, как важно в семье доверять друг другу и что честность — главное условие

для сохранения крепких взаимоотношений, основанных на любви и заботе.

И еще раз скажу: очень важно не сердиться на ребенка, когда он действительно говорит правду. Часто родители произносят нечто вроде: «Обещаю, я не буду ругать тебя, если ты скажешь, что случилось». И что происходит потом? Мы тут же выходим из себя и начинаем ругать ребенка за то, что он сделал, хотя сами просили сказать правду. И ребенок очень быстро усваивает, что за правду можно схлопотать наказание. Лучше уж соврать.

Когда дети лгут, чтобы избежать наказания, следует отделять ложь от проступка. Отреагируйте на то, что ваша дочь сломала телевизор, и на то, что она солгала об этом, но не сваливайте все в кучу, так как это разные вещи. Поговорите об этих проступках отдельно, — может быть, даже в разное время. И помните: если дочь испортила телевизор, но честно в этом призналась, нужно, как бы трудно это ни было, похвалить ее за то, что она сказала правду, даже если вы чувствуете желание прибить ее за сделанное.

Лучше поставить в центр обсуждения понятие честности, а не лживости. Возможно, этот совет покажется субъективным, тем не менее послушайте меня<sup>15</sup>. Некоторые истории могут стать сдерживающим фактором для детей и уберечь их от обмана. Ли и ее коллеги взяли историю о Джордже Вашингтоне и вишневом дереве, в которой рассказывается, как Вашингтон срубил любимое дерево своего отца и признался в этом, после чего получил похвалу за то, что честно сказал о своей вине. А также известную историю о мальчике, который кричал: «Волк, волк!» Она предостерегает от опасности лжи, указывая на ее отрицательные последствия. Исследователи обнаружили, что дети запоминают урок лучше, когда им объясняют преимущества честного поведения, а не когда предупреждают о негативных сторонах обмана.

Я смогла в этом убедиться на собственном опыте. Прошлой зимой моя пятилетняя дочь обнаружила, что, если притвориться больной, можно получить печенье у школьной медсестры, и начала регулярно к ней наведываться, жалуясь на боли в тех или иных

частях тела. Однажды утром я рассказала ей историю о мальчике, который кричал: «Волк!» Угадайте, что в тот день случилось в школе? Она снова отправилась к медсестре за печеньем. Надо было выбрать историю о старом добром Джордже Вашингтоне!

Ли также призывает с осторожностью подходить к наказанию ребенка за ложь, особенно когда речь идет о малышах и дошкольниках, поскольку зачастую они еще не понимают, что такое честность. Кроме того, наказание за обман может дать обратный результат: поскольку дети понимают, что их накажут, только если они попадутся на лжи, они продолжают врать или даже начинают врать еще чаще, чтобы избежать наказания.

Исследование 2011 года проиллюстрировало этот феномен, и его результаты заставляют сделать весьма тревожные выводы<sup>16</sup>. Психологи из Университета Мак-Гилла для участия в эксперименте отобрали 84 младших школьника. Половина из них посещали школу, где было принято строго наказывать учащихся за плохое поведение, а другая половина — школу с более щадящими методами воспитания. Во время индивидуального сеанса с психологом каждому ученику предлагали сыграть в угадку (игру, описанную выше). Учащиеся обеих школ подглядывали одинаково часто — таких оказалось около 80%, однако исследователи отметили серьезные расхождения в частоте ложных сообщений о подглядывании. Среди детей, посещавших школу с некарательной системой воспитания, лжецов оказалось только 56%, в то время как в школе, практикующей строгие наказания, таких было 94%.

Дети, посещавшие школу с карательным уклоном, были и более искусными лжецами: хотя они знали, что за игрушка была у психолога, так как видели ее в его отсутствие, сначала они давали неправильный ответ, чтобы не вызвать подозрений. Иначе говоря, видимо, родителям (и учителям) нужно осторожно подходить к наказаниям за ложь, не карать детей слишком сурово, чтобы не вынуждать их оттачивать искусство обмана, делать ложь все более эффективной и правдоподобной и упорно держаться за нее с целью избежать последствий.

Тем не менее не стоит бояться обсуждать и даже использовать естественные наказания, чтобы удерживать детей от лжи. К примеру, скажите ребенку, что, если он будет и дальше врать, в конце концов вам просто не захочется верить его словам. И если ваш сын, подобно моему, лжет, что ему нужно в ванную, чтобы потянуть время и не ложиться спать, скажите ему, что у него есть только один шанс сходить в туалет перед сном, в любое удобное для него время. Если он сделает по-своему, ему в конце концов станет некомфортно, и это послужит хорошим уроком. (Если, конечно, вы не переживаете самый разгар приучения к горшку: тогда ваша затея теряет смысл. Удачи и с богом!)

Когда дети подрастут и смогут понимать более сложные вещи, расскажите им о честности в несколько ином свете, так как в обществе честность ценится так же высоко, как и вежливость, но иногда эти два качества могут вступать в противоречие. Возьмем, например, прием пищи. «Почему, находясь в гостях, вы не выпаливаете: “Это самый отвратительный пирог, который я когда-нибудь ел”? — задает вопрос Анжела Кроссман, психолог из Колледжа уголовного права Джона Джея Городского университета Нью-Йорка. — Каким образом урегулировать ситуации, в которых нужно вести себя как честный человек, насколько это возможно, и одновременно нельзя показать себя грубым, или непочтительным, или неблагодарным?» Анжела советует родителям объяснить детям, насколько важно быть честным, но предупредить их, что не следует говорить неприятные или жестокие вещи. Вместо того чтобы честно сказать, что пирог плохой, лучше выразить искреннее восхищение красивым блюдом, на котором его подали.

Если вы оказались в ситуации, когда просто необходимо, чтобы ребенок был честным, психологи советуют взять с него обещание говорить правду<sup>17</sup>. В одном из исследований дети в возрасте от восьми до шестнадцати лет, которые сначала лгали о списывании на контрольной, признались в этом, как только их попросили дать обещание сказать правду. В аналогичном исследовании дети трех-семи лет гораздо чаще признавались, что они украдкой смотрели

на игрушку, хотя им сказали этого не делать, чем те, кто не давал обещания говорить правду<sup>18</sup>. Вроде банальная уловка, но с детьми она может сработать.

И наконец, если вам кажется, что ложь — это признак более серьезной проблемы, обратитесь к своему педиатру или к детскому психологу. Чрезмерная лживость на самом деле может быть симптомом поведенческого расстройства, синдромом дефицита внимания и гиперактивности и некоторых других проблем<sup>19</sup>. В целом, говорит Ли, дети с поведенческими проблемами обычно не только часто лгут, но еще и делают это плохо.

### **Стратегия ограничения лжи и сквернословия № 4**

Откровенно говорите с детьми о своей жизни

Я часто задумываюсь о том, насколько откровенно я должна разговаривать с детьми о своей взрослой жизни. Следует ли говорить им, что у меня был тяжелый день на работе? Стоит ли делиться с ними тем, что собрание родительского комитета прошло ужасно? И, что более созвучно обсуждаемой теме, следует ли признаваться собственным детям в том, что я сказала неправду или нарушила то или иное правило?

Результаты исследований показывают, что чем чаще мы делимся с детьми деталями нашей жизни, тем более откровенными они будут с нами<sup>20</sup>. В рамках исследования, проведенного в 2018 году психологом Джоан Грусек и ее коллегами, авторы опросили матерей и их детей от двенадцати до четырнадцати лет, насколько часто теверяют друг другу свои проблемы и заботы и признаются в нарушении правил поведения. Исследователи выяснили, что чем откровеннее мамы обсуждали то, что их волнует, с детьми, тем более открытыми для общения были их дети и тем более щедрыми и доброжелательными они выглядели в глазах своих учителей.

И это кажется вполне логичным: когда дети чувствуют, что рассказывать о своих проблемах — это нормально и даже приветствуется

и что родители реагируют на их признания сочувственно, что они готовы помочь и поддержать, дети скорее откроют им свою душу и в дальнейшем. Исследования также показывают, что, если родители часто делятся воспоминаниями о собственных эмоциональных переживаниях, у их детей лучше развиваются навыки распознавания и понимания эмоций — как своих, так и эмоций других людей. Все это играет важную роль в формировании гибкого мышления, способности принять точку зрения другого человека и в развитии эмпатии. Откровенные отношения между родителями и детьми способствуют совершенствованию навыков психологической адаптации, или копинга, поскольку во время разговоров с детьми родители часто обсуждают способы, помогающие контролировать свои эмоции и решать сложные проблемы.

Я понимаю, что такое поведение не совсем естественно для родителей. Если у нас случается тяжелый день, мы, как правило, жалуемся своим супругам, друзьям и подругам, но крайне редко делимся этим со своими детьми. И у нас есть веская причина для такого поведения: мы не хотим грузить или пугать детей своими проблемами. Но время от времени бывает полезно рассказывать детям о своих чувствах и переживаниях, о проблемах, которые мы пытаемся решить (можно использовать какие-нибудь эвфемизмы, если тема не очень соответствует возрасту ребенка). Так дети узнают, что в семье принято делиться проблемами друг с другом и помогать друг другу их решать.

### **Ключевые моменты**

1. Ложь и сквернословие — это нормальное явление, но следует на своем примере показывать, какое поведение вы ожидаете увидеть у своих детей.

2. Спокойно реагируйте на случаи лжи или сквернословия у детей. Разрешите детям ругаться наедине с собой, при закрытых дверях (или там, где вы считаете уместным).

3. Будьте откровенны с детьми в том, что касается ваших собственных проблем и переживаний.