

# МАРИНА МЕЛИЯ

Мама троих детей, профессор психологии

# Отстаньте от ребёнка!

**Простые  
правила  
мудрых  
родителей**

2-е издание,  
дополненное



Марина Мелия. Простые правила мудрых родителей

Марина Мелия

**Отстаньте от ребёнка! Простые  
правила мудрых родителей.  
Второе издание, дополненное**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Мелия М. И.**

Отстаньте от ребёнка! Простые правила мудрых родителей.  
Второе издание, дополненное / М. И. Мелия — «Эксмо»,  
2020 — (Марина Мелия. Простые правила мудрых родителей)

ISBN 978-5-04-115451-6

"Дети не хотят учиться! Что делать? – беспокоятся любящие родители. – Ничего не помогает: ни долгие уговоры, ни подарки, ни угрозы, ни крики, и даже ни наказания". В новом издании бестселлера «Отстаньте от ребенка!» автор Марина Мелия, профессор психологии с сорокалетним стажем практической работы и мама троих детей, отвечает на самые популярные вопросы родителей: – Как «заставить» детей учиться? – Как добиться, чтобы они самостоятельно делали уроки? – Как запрограммировать их на удачу? – Как правильно выстроить отношения с учителем? И на многие другие... В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-115451-6

© Мелия М. И., 2020

© Эксмо, 2020

## Содержание

От автора	6
Выражение признательности	7
Зачем воспитывать ребенка?	8
Стратегии успеха	9
Заглянуть в будущее	11
«Золотая семерка»	12
Мечтать и дерзать	13
Как давать детям свободу?	14
Важные рубежи	15
На все четыре стороны	16
Как устанавливать границы?	19
Безграничное или безразличное?	20
Вектор движения	21
От слов к делу	24
Как любить ребенка, если нет времени и сил?	25
Сложный выбор	26
Действенная любовь	27
Счастливые моменты	30
Зачем нужны поражения?	31
Не повод сдаваться	32
Учить держать удар	33
Наша общая победа	35
Как страх воспитывает смелость?	36
Осознанный риск	37
Безопасное детство	38
Оседлать свой страх	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Марина Мелия**  
**Отстаньте от ребенка! Простые**  
**правила мудрых родителей**

© Марина Мелия, текст, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## От автора

Сегодня мы относимся к воспитанию детей суперответственно. Мы не просто вовлечены в их жизнь, мы буквально работаем родителями. И работаем на совесть: стараемся нацелить ребенка на успех, оснастить всем необходимым для будущей счастливой жизни – иначе нельзя. В тренде интенсивное родительство. А заодно и родительский невроз. Мы боимся чего-то недо- дать детям и потому давим на них сверх всякой меры.

На ребенка ложится тяжкое бремя – необходимость соответствовать нашим ожиданиям. А они так высоки, что он просто не справляется. Нам трудно остановиться, мы недовольны им, недовольны собой и только усиливаем гнет. В конце концов дети начинают сопротивляться, в семье возникают по-настоящему кризисные ситуации, у родителей опускаются руки, они не знают, как поступить, и в лучшем случае обращаются к специалисту.

С чего обычно начинают разговор родители, когда приходят ко мне за профессиональной помощью? С вопроса: «Что с ним делать?» и перечисления детских «прегрешений». Они стараются упомянуть все, в чем ребенок не соответствует их идеалу. Некоторое время я сосредоточенно слушаю, потом говорю: «Стоп! Отстаньте от ребенка» и предлагаю перевести фокус внимания на себя. Почему?

Наши усилия повлиять на другого человека, прямо воздействуя на него, почти бесполезны. Зато когда мы меняемся сами, постепенно начинает меняться и поведение окружающих нас людей, в том числе и нашего ребенка.

Родители зачастую надеются «выведать» у меня волшебный психологический прием. Такой прием есть, и заключается он в следующем: надо разложить сложную, запутанную ситуацию на простые элементы. А размотав клубок проблем, выявить реперные точки, осознать и понять, что делается не так, как делать надо, и дальше делать, делать и делать...

Например, быть последовательным и, сказав «нет», не менять его на «да». Установив, что «нельзя есть перед телевизором», не отступать от этого. Определив сумму карманных денег, не подкидывать сверх нее, если ребенок потратил все раньше времени. С помощью именно таких нехитрых правил мы и задаем границы поведения. Но выполняем ли мы сами подобные правила – постоянно и последовательно? Чаще всего нет. Дети необычайно изобретательны, когда хотят добиться своего. И нам необходима большая выдержка, чтобы действовать мягко и доброжелательно, но в то же время настойчиво и непреклонно – образно говоря, «железной рукой в бархатной перчатке».

Когда родители начинают следовать этому очень простому на первый взгляд принципу, открывается дверь в другой мир – теплых и доверительных отношений с ребенком. Дети очень адаптивны и всегда принимают новый порядок жизни. Не было еще ни одного случая в моей практике, чтобы не произошли изменения к лучшему.

Каждый ребенок и каждый случай уникальны, но сам подход к воспитанию детей универсален. В этой книге я описываю алгоритмы мудрого родительского поведения, которые помогают решить «неразрешимые» проблемы. Книгу можно читать с любой главы, выбирая наиболее близкие и актуальные для себя темы. А можно – целиком, от начала до конца, находя что-то ценное в каждой из двадцати семи глав.

## **Выражение признательности**

Я благодарна читателям журнала «Татлер» и его главному редактору Ксении Соловьевой, которая, почувствовав живой интерес читательской аудитории, предложила мне писать колонки об актуальных родительских проблемах. С них и началась книга «Отстаньте от ребенка!».

Я признательна своим коллегам по «ММ-Классу» за интеллектуальную поддержку и совместный многолетний анализ десятков тысяч интервью с кандидатами на разные позиции. Важная составляющая этих интервью – вопросы о детстве и родителях. Беседуя со взрослыми людьми, мы видим отдаленные результаты их воспитания.

Особая благодарность Елене Евграфовой и Яне Бовбас за организацию работы над текстом и точные комментарии. В условиях самодостаточной консультативной работы, которая не оставляет места для «писательства», это неоценимо.

Я благодарна моим клиентам за доверие и открытость, с которыми они делятся своими проблемами и опытом их решения. Спасибо!

## **Зачем воспитывать ребенка?**

Моя клиентка как-то пожаловалась, что у мужа очень плохие отношения со старшим сыном. Муж, профессор математики, преподавал в университете и всегда мечтал, чтобы сын не просто пошел по его стопам, а стал бы математиком с мировым именем. Он много занимался с мальчиком и упорно готовил его к поступлению на математический факультет. Сын всячески сопротивлялся, он, скорее, гуманитарного склада, любит литературу, языки. Но отец настаивал, и сыну пришлось подчиниться. Он продержался два курса и бросил учебу. Был страшный скандал, отец практически перестал разговаривать с сыном, и тот ушел из дома. Устроился на работу, поступил на курсы, выучил несколько языков. В конце концов он вернулся в университет, правда, уже на другой факультет, где учится без особого энтузиазма. Но с отцом практически не общается: они стали чужими.

## Стратегии успеха

Чтобы ребенок был счастливым, он должен стать успешным, а для этого надо как можно раньше поставить цель и продумать шаги для ее достижения – так рассуждают многие «целестремленные» родители. Цели, которые они ставят, я бы разделила на два типа: «моноцель» и «полифоническая» цель. В одном случае это воспитание чемпиона, а в другом – воспитание круглого отличника.

### Чемпионы

Первую стратегию чаще всего выбирают родители, которые хотят, чтобы дети продолжили их дело, стали их наследниками. Такое часто видишь в семьях, где кто-нибудь из родителей добился определенного статуса, положения, материального достатка. По замыслу взрослых ребенок должен повторить их путь. Это может быть бизнес, музыка, спорт, наука.

Есть и другой вариант: если мама или папа сами не добились того, о чем мечтали, они пытаются компенсировать свои неудачи за счет ребенка. Например, девочек отдают в балет, мальчиков – в хоккей. Они будто «делегируют» ребенка в ту сферу, в которую им самим не удалось прорваться, которая была для них закрыта. Но суть от этого не меняется: родители ставят перед ребенком конкретную цель и вкладывают силы в ее достижение.

Жена знаменитого спортсмена так сформулировала цель воспитания сына: сделать все, чтобы он стал олимпийским чемпионом в том же виде спорта, что и его отец. Мама обеспечивает мальчику правильное питание, тренировки, поездки, дорогие костюмы, внимание окружающих. Она уверена, что нельзя давать слабину, если хочешь, чтобы ребенок стал лучшим на планете. И пятилетнего малыша тренируют по 4–5 часов в день. Он не может просто полежать на диване – только если «отдыхает после тренировки». Он не просто ест, а «поглощает нужное количество калорий». Его «мотивируют» ремешком, а в качестве наказания закрывают в темной комнате. «Ты можешь его пожалеть, когда он спит», – пишет мама в своем аккаунте Instagram. У малыша нет времени на занятия «ерундой» – поиграть на детской площадке, побегать, пообщаться со сверстниками, повалять дурака. Его побуждают смотреть на мир сквозь прицел успеха: все подчинено великой цели, его будущей победе. Задача понятна, стратегия ясна, ребенок занят делом, все движется в нужном направлении. Но каковы перспективы этого «проекта»?

Ребенок растет под чудовищным давлением. Ему исподволь внушают, что настоящая жизнь еще не началась, что день сегодняшний – это только подготовка, что счастье впереди – оно наступит, когда он заработает олимпийское золото.

Такое видение цели создает иллюзию, что мы способны контролировать всё: главное – упорно трудиться, а результат не заставит себя ждать. На самом деле очень многие вещи нам неподвластны. Нельзя быть уверенным в каком-то конкретном результате на 100 %. Слишком много факторов влияют на успех: здесь и труд, и удача, и стечение обстоятельств. Шансы стать олимпийским чемпионом даже у суперталантливых и сверхтрудолюбивых спортсменов не так уж высоки. Допустим, отец мальчика добился чемпионского звания, но одновременно с ним тренировались тысячи очень способных людей, а чемпионами не стали. Какая-нибудь случайность способна перечеркнуть труд многих лет: один получил травму, другой перед отборочными соревнованиями заболел, третьему помешал конфликт с тренером. Мы можем выложиться по максимуму, но так и не добиться своего. И что тогда? Ощущение, что жизнь прожита зря.

Но если ребенок все-таки достигнет цели, которую поставили ему родители, что дальше? Он стал чемпионом, но не научился искать и находить то, что его действительно увлекает,

принимать собственные решения и отстаивать их. У него не было возможности повзрослеть. Кто поведет его за ручку к новым достижениям?

### Отличники

Другая стратегия – это стремление сделать из ребенка круглого отличника. В обществе сложился такой воспитательный тренд: «как можно раньше, как можно больше, как можно лучше».

Следуя этому тренду, мы начинаем развивать ребенка буквально с пеленок: возим на специальные занятия, читаем вслух, ставим Баха и Моцарта, разговариваем с ним по-английски и при этом ревниво поглядываем по сторонам: а как у других, кто раньше нашего начал ползать, ходить, говорить. Как только малыш подрастет, мы начинаем водить его на музыку, рисование, потом на верховую езду, балет, фигурное катание и т. д. Нам хочется, чтобы он набрал как можно больше знаний, умений, навыков, которые могут пригодиться в жизни, и ужасно боимся чего-то недодать, не оснастить его чем-нибудь необходимым.

Мы пристально следим за успехами детей, не оставляем им права на ошибку, внушаем, что они должны быть лучшими всегда и во всем, подгоняем под «мировые стандарты»: к такому-то возрасту ребенок должен уметь делать то, а к такому это – «иначе он ничего не добьется». И дети вплоть до подросткового периода стараются изо всех сил, чтобы оправдать наши надежды. А кончается все бунтом или нервным срывом: одни все бросают и начинают ненавидеть родителей, другие становятся невротиками – боятся вызова к доске, контрольных, соревнований, выступлений на публике. Накануне очередного «соревнования» одного тошнит, другой не может заснуть. Самое страшное, когда невроз переходит в депрессию и, казалось бы, послушные, трудолюбивые, «заряженные и нацеленные» дети вдруг перестают вообще что-либо делать и постепенно превращаются в откровенных «лузеров».

## Заглянуть в будущее

Получается, что мы растим ребенка, основываясь на собственных представлениях о том, что такое успех и как его достичь. Мы берем на себя ответственность за его будущее, не зная, каким оно будет и каким вырастет ребенок – чего он захочет и что будет ему по силам.

В подобных моделях воспитания желания ребенка в расчет не принимаются: «что он понимает в этом возрасте?» У него нет возможности подумать, нравится ли ему дело, которое выбрали для него родители, и чем бы он хотел заняться, если бы решал сам.

**Нужно научить детей «мечтать и дерзать», поддерживать их на том пути, который они выбрали сами. И помогать не падать духом, если они совершили ошибку, разочаровались в своем выборе и ищут новую цель.**

Иногда амбиции мешают нам увидеть, что у ребенка совсем нет перспектив в той области, на том пути, который мы ему «предначертали». И нас это совершенно не смущает: в конце концов, «терпение и труд все перетрут».

И самое главное: мы понятия не имеем, какие знания и навыки действительно пригодятся нашему ребенку. Что будет востребовано через 10–15–20 лет? Давным-давно, если человек умел читать и писать, это было его «конкурентным преимуществом». К концу XX века стала цениться компьютерная грамотность и люди с цифровыми навыками были звездами в любой компании. Сегодня даже ребенок легко манипулирует гаджетами, а вот умение общаться, взаимодействовать с людьми становится все более редким качеством. Вполне вероятно, в недалеком будущем именно эмоциональный интеллект станет преимуществом при приеме на работу.

Примечательно, что некоторые компании начали отказываться от специалистов с университетскими дипломами: пока те учатся, мир успевает измениться. Они нанимают людей без высшего образования и готовят их на коротких программах для быстрого усвоения знаний и навыков. Глава IBM Джинни Рометти называет таких специалистов «новые воротнички».

Может случиться, что вид спорта, в котором должен преуспеть сын знаменитого спортсмена, исключат из Олимпийских игр, или зрители потеряют к нему интерес, или через 15 лет подобные соревнования вообще отменят. Уже сейчас многие города отказываются от проведения игр, поскольку это очень накладно, да и жители протестуют.

Ставить перед ребенком предельно конкретную цель – с местом, временем, «точкой прибытия» – не только неэффективно, но и разрушительно для его личности, здоровья и эмоциональной сферы. А жесткое целеполагание и сверхвысокая требовательность лишают детей детства. Что же тогда должно стать целью воспитания? Как собрать ребенка в трудную дорогу жизни, что положить в его «рюкзачок»?

## «Золотая семерка»

Эффективнее и перспективнее не столько наделять ребенка знаниями, навыками и вести к победе везде и всегда, сколько развивать полезные черты характера, которые помогут ему самостоятельно, без нашей помощи строить свою жизнь, делать ее насыщенной и интересной.

У каждого из нас есть врожденные качества (например, темперамент). А есть те, что приобретаются, воспитываются, – они и должны стать областью приложения наших сил!

Американские психологи Мартин Селигман и Кристофер Питерсон в книге «Сильные стороны характера» описали качества, необходимые для становления успешной личности, способной адаптироваться в разных условиях, добиваться своих целей, управлять своей жизнью. Авторы хотели выделить универсальные черты – те, что ценились в любом обществе и во все времена, а не только в современной североамериканской культуре. Их список состоит из 24 качеств, среди которых есть и храбрость, и мудрость, и чувство юмора, и умение видеть красоту.

Полный список был не слишком удобным для работы в школах и колледжах, поэтому Питерсона попросили его сократить. И он оставил семь сильных сторон, которые, согласно исследованиям, с большой вероятностью приводили к высоким достижениям. «Золотая семерка», на которую мы можем ориентироваться, это:

- твердость характера (grit);
- самоконтроль (self-control);
- энергичность (zest);
- социальный интеллект (social intelligence);
- благодарность (gratitude);
- оптимизм (optimism);
- любознательность (curiosity).

Когда мы обсуждаем этот список с моими клиентами, больше всего вопросов вызывает благодарность. Кажется, при чем тут она? Но когда человек отмечает для себя каждый акт помощи и поддержки, признает то, что другие много делают для него, он начинает верить, что фортуна на его стороне, что он не один в этом мире. Это создает правильный настрой, заряжает оптимизмом и энергией. Благодарность напрямую связана с добротой. Исследования показывают, что доброжелательные, готовые помочь другим люди реже страдают от тревожности и депрессии, у них выше устойчивость к стрессу и удовлетворенность жизнью.

О том, как помогать ребенку формировать полезные качества и сильные стороны характера, мы поговорим на страницах этой книги, сосредоточившись на обсуждении конкретных вопросов, которые задают родители.

## Мечтать и дерзать

Мы должны стремиться не к тому, чтобы наш ребенок был первым и самым лучшим в каких-то областях, а к тому, чтобы он учился воплощать в жизнь свои замыслы, контролировать себя, общаться с людьми.

Одну из своих книг я назвала «Успех – дело личное». Так вот, успех – это личное дело ребенка. Придет время, и он сам решит, чего хочет и что может. Безусловно, мы даем ему возможности учиться и пробовать себя. Но мы не должны нагружать его «обязательными достижениями» в одной или нескольких сферах по нашему выбору или ради реализации наших родительских амбиций.

В свое время я окончила Гнесинку, не имея особых способностей к музыке. Родители сказали: «Семилетку окончить ты должна. А дальше будет видно». Я согласилась с их решением. Никто не навязывал мне цель – стать музыкантом во что бы то ни стало. Зато я научилась выполнять большой объем работы «от и до», сосредоточиваться, концентрироваться, познакомилась со многими яркими людьми. Я не стала заниматься музыкой дальше, но ценю, что Гнесинка была в моей жизни.

Мы выросли в условиях, когда преобладала линейная модель жизни: получил образование, поступил на работу, начал делать карьеру по выбранной профессии, добился успеха, вышел на пенсию. Сегодня молодым людям нужно быть готовыми учиться всю жизнь и, возможно, настраиваться на карьеры в разных сферах. А значит, умение ставить перед собой цели – не менее важный навык, чем способность их добиваться.

Очень трудно понять, чего ты хочешь на самом деле, осмелиться сделать свое желание целью, а потом передумать и поставить другую цель. Это тем более невозможно в условиях диктата целеполагания, когда ребенок становится покорным заложником одной цели, навязанной извне.

Важно научить детей «мечтать и дерзать», поддерживать их на том пути, который они выбрали сами. И помогать не падать духом, если они разочаровались в своем выборе, совершили ошибку и ищут новую цель.

Если мы поможем ребенку развить сильные стороны характера, ему будет легче найти свою дорогу в жизни. И тогда главная цель воспитания будет достигнута.

## **Как давать детям свободу?**

Трехлетняя девочка ведет себя абсолютно раскованно в любой обстановке – она может заговорить с незнакомцем, обращаясь к нему на «ты», на пляже бесцеремонно разбудить человека, спящего на соседнем лежаке, в ресторане взять булочку с чужого стола. Родители умиляются до того момента, пока кто-нибудь не сделает замечание, не скажет, что ребенок всем мешает, что его плохо воспитывают. И тогда они начинают возмущаться и объяснять, что это не «плохое», а «свободное» воспитание.

## Важные рубежи

Свободное воспитание – тема, которую с подачи Жан-Жака Руссо вот уже три столетия обсуждают философы, психологи, педагоги и, конечно, родители. Есть масса книг, авторы которых утверждают, что, пока дети маленькие, им надо разрешать абсолютно все – тогда они вырастут свободными людьми, а не закомплексованными «маменькиными сынками». Свобода в воспитании действительно очень важна. Но какой смысл мы вкладываем в это слово? И как научить ребенка распоряжаться свободой?

Прежде всего, не надо путать внутреннюю свободу с распушенностью и вседозволенностью. Нам важно построить воспитание так, чтобы ребенок, повзрослев, был способен проявлять свободу воли, то есть свободу настаивать на своем, свободу суждений, выбора, даже если кому-то этот выбор не нравится. Иначе говоря – свободу жить своей жизнью. Это и есть подлинная свобода, основы которой закладываются в самом раннем возрасте.

Первая «свобода», которую получает ребенок, – это свобода движений. Но сразу возникают и ограничения: мы говорим «нельзя», если он хочет сунуть палец в розетку или схватить нож. Он может бегать, играть, шуметь, но только если это не вредит ему и окружающим.

Стремление к свободе и самостоятельности оформляется к трем годам, когда ребенок начинает осознавать свое «Я» – отсюда и первые протесты: нет, не хочу, не буду! Следующий этап «борьбы за независимость» – семь лет: меняется социальная ситуация – ребенок идет в школу и хочет быть взрослым. И, наконец, самый важный рубеж – это подростковый возраст, когда личная свобода выходит для ребенка на первый план и он готов активно отстаивать ее всеми правдами и неправдами. Именно в этот период многие родители начинают гнуть свою линию, резко одергивать детей и в ответ получают бунты, конфликты, яростное сопротивление, испорченные отношения.

Мы редко задумываемся о том, как именно предоставлять ребенку столь желанную свободу. Одни жестко ограничивают детей, чтобы держать все под контролем, другие, напротив, все пускают на самотек, а третьи кидаются из одной крайности в другую.

Но есть и иной, «срединный» путь – я бы назвала его «воспитанием свободой». В этом случае ее дают не спонтанно, ситуативно, а продуманно, постепенно и дозировано, с учетом возраста и характера ребенка, там, где она нужна, и тогда, когда ребенок способен ею разумно распоряжаться.

## На все четыре стороны

Когда моим сыновьям было 8 и 12 лет, дочь еще лежала в коляске. Мы вместе выходили гулять, и мальчики постоянно ко мне подбегали и спрашивали: «Мам, можно мы пойдем в тот двор?», «Мам, можно на стадион?», «А это можно?». Я говорила: «Да, можно», если была уверена, что для них это не опасно. Другие мамы удивлялись, почему мои дети не убегают втихаря, как их мальчишки. «Да потому что я разрешаю, а вы всегда запрещаете», – отвечала я. Секрет в том, что, если детям не запрещать всё и вся, они будут спрашивать разрешения, а значит, мы будем в курсе того, как они распоряжаются своей свободой. Разрешения укрепляют родительский авторитет не меньше, а даже больше, чем запреты.

В воспитании свободой я предлагаю руководствоваться «правилом четырех свобод»: это свободное время, свободная игра, свобода выбора занятий и личное пространство.

### Свободное время

Когда спрашиваешь родителей, чем их дети заняты в свободное время, они, как правило, удивляются: «Какое может быть свободное время, когда надо и в школу, и в спортивную секцию, и на английский, и...» Действительно, мы стараемся распланировать жизнь наших детей буквально до минуты. Они закованы в жесткие рамки своего расписания, а «выйдя на свободу», не знают, куда себя деть: у них не выработан навык распоряжаться собственным временем. Увидев это, мы тут же решаем, что уж лучше загрузить ребенка еще больше, чем он будет «дурью маяться» или «сидеть в соцсетях». До какого-то момента он старательно следует установленному нами регламенту, пока не взбунтуется и не скажет: «Всё. Хватит. Ничего не хочу».

У ребенка непременно должно быть личное, ничем не заполненное время, когда можно просто ничего не делать или делать только то, что хочется. Для каждого возраста и для каждого ребенка это время свое, его может быть больше или меньше, но оно должно быть. Если такого времени у ребенка нет, это значит, что у него нет возможности побыть наедине с собой, познакомиться со своим «Я».

### Свободная игра

Сегодня в жизни детей так много специальных занятий с четкими инструкциями и алгоритмом действий, что когда они слышат «поиграйте во что хотите», то просто теряются. Они не умеют придумывать игры, привлекать других участников, собирать команду. Отчасти это происходит потому, что исчезла дворовая культура – разновозрастные компании, где игры передавались от старших к младшим. Прежние развлечения вытеснены просмотрами мультфильмов и играми на телефоне или планшете.

Все это ведет к утрате внутренней свободы, к зависимости от электронных средств и внешних рамок. Поэтому для детей, особенно дошкольного возраста, очень важны свободные, не навязанные извне, ничем и никем не структурированные игры, где нет заранее установленных правил. В таких играх правила можно придумывать самому, распределять роли, раздвигать границы времени, пространства, возраста, делать невозможное возможным. Это своеобразный «тренажер воображения»: вот ты мальчик-с-пальчик, а через минуту – астронавт, высадившийся на Луне, потом пират, полководец, волшебник... Вот ты «здесь и сейчас», а через пять минут на своей машине времени отправляешься в путешествие в Средние века или, наоборот, летишь в будущее.

Иногда родителям нужно специально создавать такое пространство, где дети могли бы собираться и проводить время вместе без гаджетов и телевизора.

### **Свобода выбора занятий**

Ребенок быстро привыкает к тому, что за него всё решают и ему не нужно делать выбор. Только он потянулся к вазе с яблоками, как мама тут же дает ему самое, на ее взгляд, лучшее: «Возьми вот это». Он хочет играть в хоккей, а ему говорят: «Нет, секция находится слишком далеко» или «Нет, там будет плохая компания». Я знаю девочку, которая мечтает заниматься верховой ездой. Но ее мама боится лошадей, поэтому девочка вместо конного клуба вынуждена ходить на теннисный корт. Находится тысяча предлогов, чтобы отказать ребенку в его выборе и заставить заниматься тем, что выбрали родители.

**Важно, чтобы ребенок, повзрослев, был способен проявлять свободу воли – то есть свободу настаивать на своем, свободу суждений, выбора, даже если кому-то это не нравится. Иначе говоря – свободу жить своей жизнью.**

Безусловно, есть занятия, которые мы справедливо считаем необходимыми. Но обязательно должно быть место для одного или двух, которые ребенку действительно по душе. Надо давать ему свободу выбора, не нужно решать за него абсолютно все.

Сложные задачи предоставления ребенку свободы выбора встают перед родителями постоянно. Девочке 16 лет, после окончания школы она не хочет идти в вуз: считает, что лучше сначала два года поработать. Родители переживают: запретить – дочь взбунтуется, разрешить – потом она скажет: «Как вы могли со мной так поступить? Ведь я была еще несмышленным ребенком!» И они приняли решение: «Хочешь работу? Совмещай ее с учебой. Можешь выбрать любой вуз, но учиться ты должна». Они установили один запрет, но в остальном предоставили дочери свободу. Так они пришли к согласию.

Хотим мы того или нет, но неизбежно наступит момент, когда наши уже подростки дети должны будут выйти из-под «внешнего управления» и начать принимать решения самостоятельно, делать собственный выбор без оглядки на нас. Поэтому наша задача – с самого раннего возраста воспитывать в них решительность, то есть учить выбирать осознанно, учитывая последствия, видеть возможности выбора, его плюсы и минусы, оценивать альтернативы.

Уже в три года можно предложить ребенку выбрать блюда за обедом, одежду на прогулку, книжку, которую мы будем читать ему на ночь. В шесть-семь лет мы расширяем рамки выбора: например, он может сам решить, что купить в магазине в пределах определенной суммы. Выбор подростка еще шире, хотя все равно ограничен нашими условиями. Так ребенок учится распоряжаться своими правами, слушать других, прикидывать, рассчитывать.

**Наша задача – с самого раннего возраста воспитывать в детях решительность: учить выбирать осознанно, учитывая последствия, видеть возможности выбора, его плюсы и минусы, оценивать альтернативы.**

### **Личное пространство**

Независимо от материального положения семьи ребенку нужна своя территория: комната или уголок, который бы он сам мог оформить и где бы он чувствовал себя в безопасности, потому что туда никто не зайдет без приглашения и без стука, где бы он мог спокойно отдохнуть, в том числе от родителей, и что-то делать без родительского присмотра. Личное про-

странство – это не только территория. Это вещи ребенка, сумки, гаджеты, до которых без его ведома нельзя дотрагиваться, которыми он имеет право не делиться. Мы же порой позволяем себе проверять его карманы на предмет чего-то предосудительного и рыться в рюкзаке, контролируя, все ли он взял на занятия. Мы без спроса заглядываем в его компьютер и телефон. Доходит до абсурда: маме на смартфон приходят уведомления обо всех перемещениях ребенка, все прослушивается и зачастую записывается на видео. Современные мобильные телефоны – самая длинная пуповина, которую мы никак не решимся перерезать. Нарушение границ попирает чувство собственного достоинства и провоцирует ребенка на подростковый протест. И что бы мы ни делали, какие бы технические средства ни придумывали, каких бы айтишников ни нанимали, чтобы взломать его устройства и соцсети, он всегда найдет варианты, как «уйти из-под колпака».

Мы установили много границ, поэтому нужна зона, где дети чувствовали бы себя свободно, где не нарушается их право на уединение, где родители не роются в их вещах и не обнаруживают ничего «случайно».

Нельзя позволять нашим страхам разрушить доверие. Лучше прямо сказать ребенку, заметив перемены в его поведении: «Меня беспокоит, что ты похудел, стал пропускать занятия». Если мы перестанем контролировать каждый его шаг, подавлять любую его инициативу, подглядывать и подслушивать, устраивать за ним слежку, распоряжаться его временем, интересами, общением, пространством, вещами, если вместо этого будем готовы его выслушать, то узнаем намного больше. И тогда сможем не волноваться, что он утаит от нас что-то действительно важное.

Свобода – базовая составляющая нашей жизни. Стремление к свободе заложено в каждом из нас природой, и ответственность родителей состоит в том, чтобы не задавить это ценное качество, а развить у ребенка вкус к свободе и умение ею пользоваться. Если нам это удастся, можно считать, что мы заложили краеугольный камень его будущей успешности и эффективности.

## **Как устанавливать границы?**

Успешный бизнесмен в детстве жил в двухкомнатной квартире в хрущевке. Семья мало что могла себе позволить. С 17 лет ему приходилось зарабатывать на жизнь. Зато у его сыновей есть все, о чем он не смел даже мечтать. Но как раз это его и беспокоит. В школе дети друг перед другом хвастаются семейными машинами, гаджетами, путешествиями. Они уверены, что весь мир у них в кармане, что им можно все. Учатся они без интереса, им бы только проводить время с друзьями. Только и слышишь: «Купи то, купи это». Попытки их как-то приструнить кончаются обидами и ссорами. Папу расстраивает, что мальчики растут неблагодарными, безответственными: «Что ни скажи, они от всего отмахиваются. Как сделать из них нормальных людей, как подготовить к реальной жизни?»

## **Безграничное или безразличное?**

Сегодня детей не принято ограничивать – ни в потреблении, ни в поведении. Да и кто будет это делать? Учителям, особенно в частных школах, ни к чему «нарываться на скандал», няне «не до того», а родители не готовы обострять отношения, да и вечно нет времени и сил. К тому же свобода возведена в своего рода культ, поэтому нам совсем не хочется выглядеть белыми воронами – скрягами, менторами, тиранами, зажимающими собственных детей.

Но такая вседозволенность, такое «безграничное» воспитание – по сути, воспитание безразличное. Прикрываясь рассуждениями о свободе, мы на самом деле просто самоустраняемся. Детям необходимы границы, рамки, чтобы знать, что можно, а чего нельзя, и понимать, как себя вести. Если мы их не обозначим, ребенок будет нащупывать их сам, путем проб и ошибок, а это может дорого обойтись и ему, и нам. Устанавливать границы непросто, ведь придется преодолевать недовольство и сопротивление ребенка, но абсолютно необходимо. Как это сделать?

## **Вектор движения**

Как правило, мы спохватываемся и начинаем воспитывать ребенка, когда его уже «занесло» или он ведет себя так, что дальше невозможно терпеть. Должны же мы как-то отреагировать! На самом деле наша задача – не реагировать, когда «гром грянул», а вовремя вводить правила и запреты, последовательно их придерживаться, постепенно расширяя границы дозволенного. Важно уметь говорить «нельзя» в спокойной обстановке, а не только тогда, когда что-то произошло и мы недовольны ребенком.

Вот те пять векторов, пять направлений, в которых нам необходимо двигаться.

### **Дать представление о «естественных последствиях»**

Когда у ребенка возникает какая-то проблема, мы часто идем по пути наименьшего сопротивления: нам проще самим разрулить ситуацию, организовать ему «прикрытие», подстраховать, где надо и где не надо, чем вникать, что и почему произошло, и уж тем более корректировать его поведение. Нахамил учителю? Мы тут же находим оправдание: «Он же такой свободолюбивый, а на него пытаются давить». Взял машину родителей и попал в полицию? Мы спешим на выручку: не сидеть же ему в обезьяннике.

Ребенок должен расплачиваться за свои действия и сам исправлять свои ошибки: насорил или разбросал вещи – убери, нахамил – извинись, истратил за неделю деньги, выданные на две, – сиди без денег. Если нарушение правил, границ не создает ребенку проблем, это значит, что для него их просто не существует, он будет нарушать их и дальше.

**Ребенок будет больше нас уважать, когда поймет, что наше «нет» на самом деле означает «нет» и не зависит от нашего настроения или погоды за окном.**

Реальная жизнь постоянно преподносит нам уроки, мы набиваем шишки, когда пересекаем очередную «красную черту». Поэтому и детям не надо создавать искусственный рай и чрезмерно ограждать их от жизни. Только так они смогут повзрослеть и выработать социальный иммунитет. А нам, родителям, надо контролировать прежде всего себя: не бросаться словами, не оправдывать детей и не делать за них то, что они должны сделать сами.

### **Научить уважать границы других людей**

Пока ребенок маленький, он уверен, что мир крутится вокруг него: все о нем заботятся, все его обслуживают. По мере взросления ему придется расстаться с иллюзией, что он – центр Вселенной. Надо дать ему понять, что люди, которые его окружают дома и за его пределами, – это люди со своей жизнью, своими интересами, представлениями о мире. И не важно, чем они занимаются, знакомы они с ребенком или нет, – он должен соблюдать правила вежливости: говорить «спасибо», «пожалуйста», «извините», «разрешите»; здороваться и прощаться; не брать без спросу чужие вещи; не говорить грубых слов; благодарить за подарки. Вроде элементарно, но многие дети правилам вежливости не следуют, а их родители не обращают на это никакого внимания.

Конечно, и мы сами обязательно говорим ребенку «здравствуй» и «до свидания», «доброе утро» и «спокойной ночи». Это слова-ритуалы «прямого назначения», они структурируют наше поведение по отношению к другим, помогают выстраивать и соблюдать границы. Когда ребенок приходит куда-то с мамой, он не дополнение к ней, он – человек, персона, сколько бы лет ему ни было. Он говорит «здравствуйте», «до свидания» и не перебивает взрослых.

Здесь огромную роль играет поведение родителей, ведь дети всё замечают и берут с нас пример. Если мы ведем себя с другими холодно, бесцеремонно, не стоит удивляться, что ребенок может сказать няне в ответ на замечание: «Я пожалуюсь папе, и тебя уволят». Если же мы показываем пример уважительного отношения к людям независимо от их статуса, материального положения, состояния здоровья, дети будут это перенимать.

### **Обозначить границы в отношениях с близкими**

Для ребенка отношения с родителями – самый первый опыт коммуникаций, на нас он отрабатывает основные навыки общения. А это значит, что при всей нашей любви, заботе, близости обязательно должны быть заданы границы, которые ребенку пересекать запрещено. Конечно, если нужно, мы готовы быть с ним на связи 24 часа в сутки, но у нас есть свои планы, дела, заботы. Поэтому с определенного возраста дети должны понимать, что нельзя распоряжаться временем мамы или папы по своему усмотрению. Надо объяснить ребенку, что нельзя грубить, повышать голос, влезать в разговоры старших, заглядывать в их сумки, входить без стука в спальню.

Важно держать определенную дистанцию, не допускать панибратства, которое часто переходит в хамство. Детям нужны родители, которые умеют отстаивать свои границы и не позволяют другим вторгаться на свою территорию – этот навык они тоже перенимают у нас. Мы имеем право в любой момент спросить с детей, потребовать, наказать. И это нормально – так проявляется адекватное позиционирование взрослого и ответственного человека по отношению к ребенку.

### **Учить отстаивать собственные границы**

Ребенок должен понимать, что такое «прайвеси» – где начинается территория его личности, границы которой он будет оберегать. Надо учить его защищать свое «Я», отстаивать свои интересы.

Если мы видим, что кто-нибудь из детей помыкает нашим ребенком, можно сказать: «Меня смущает, что ты делаешь то, что надо этому мальчику и что хочет он. А твое мнение, твои желания? Почему ты не высказываешь их открыто?» Возможно, наш ребенок не понимает, что происходит, или боится, что с ним не будут дружить. Значит, надо поговорить об этом, обсудить, как лучше поступить. И объяснить ребенку, что иногда личные границы важнее дружбы.

Надо уметь говорить «нет» и взрослым людям. Если подруга мамы тискает ребенка, а он терпит, или друг папы подшучивает над ним, а он злится, но молчит, – это серьезный повод для разговора. Вероятно, ребенок просто не знает, как высказать свое недовольство, не обидев другого человека, и надо его этому научить.

Умение сопротивляться давлению взрослых, особенно незнакомых, – это еще и вопрос безопасности. Нельзя называть чужим свой адрес, садиться в их машину, соглашаться куда-то с ними пойти или проводить их. Ребенок должен знать, что можно отказаться, не объясняя причин и не вступая в диалог. Существуют памятки для детей, что делать в той или иной потенциально опасной ситуации. А родители могут помочь им усвоить эти правила, рассказывая о них и разыгрывая подобные ситуации в лицах. Защищая свое пространство, мы противостояем чужой воле. Это не так-то просто. И мы должны научить этому наших детей.

## Ограничивать и контролировать

Безусловно, родители должны обеспечивать ребенка всем необходимым и даже давать чуть больше необходимого, но при этом воспитывать самоконтроль.

**Вседозволенность, «безграничное» воспитание – по сути, воспитание безразличное. Прикрываясь рассуждениями о свободе, мы на самом деле самоустраниемся.**

Как утверждают американские психологи, дети, обладающие достаточно высоким самоконтролем в возрасте 4–5 лет (не носятся в кафе, не кричат в общественных местах, не хватают все, что попадет под руку), вырастая, становятся более эффективными. А их сверстники, у которых не развит самоконтроль, повзрослев, больше склонны к курению, употреблению алкоголя, зачастую у них проблемы с законом и плохая кредитная история.

Но маленький ребенок не в состоянии сам себя ограничивать, ему хочется и того, и другого, и пятого, и десятого – у него пока нет чувства меры. Значит, регулировать потребности ребенка, устанавливать границы потребления, не потакая всем его прихотям, поначалу придется нам, родителям. Это касается не только вещей, но и информации, развлечений. Когда ребенок продолжает что-то у нас кланчить, мы говорим твердое «нет». Вот несколько волшебных фраз: «Я уже все тебе сказала», «Ты уже слышал ответ», «Я не стану это обсуждать», «Разговор на эту тему окончен». Ребенок будет больше нас уважать, когда поймет, что наше «нет» на самом деле означает «нет» и не зависит от нашего настроения или погоды за окном.

## От слов к делу

Если мы хотим что-то изменить в поведении ребенка, особенно подростка, надо быть готовым к тому, что на это потребуется время. Действующие шаблоны сложились не за пять минут, хорошо усвоенные привычки не меняются в одно мгновение только потому, что тебе вдруг сказали: «Отныне все будет по-другому». Конечно, ребенок станет сопротивляться.

Мы пытаемся учить детей словами, но гораздо эффективнее наши конкретные действия. Например, мы говорим: «Пока не уберешь игрушки, не будешь смотреть мультики». В ответ ребенок ноет, канючит, злится, обижается. Мы сдаемся и в итоге все равно разрешаем смотреть, хотя игрушки продолжают валяться по всей комнате. Ребенок понимает: чтобы посмотреть мультики, вовсе не обязательно убирать игрушки, а нужно лишь «включить» что-нибудь эффективно действующее на родителей из своего богатого поведенческого репертуара. И в следующий раз не будет выполнять нашу просьбу.

Поэтому не надо удивляться и возмущаться, если ребенок «не понимает слов». Когда наши слова не подкреплены действиями, они не работают. Если мы вводим правило «мультики только после уборки», то должны последовательно его выполнять. И тогда ребенок это правило примет.

Я не заставляла детей убирать свою комнату, а после трех лет не входила к ним без стука: все-таки это была их территория. Но я говорила, что не терплю беспорядка. Они очень любили, когда я читала им на ночь. А я соглашалась делать это только в их комнате и только при условии, что там чисто. Если же по полу были разбросаны игрушки, я просто желала спокойной ночи и уходила. И чтобы «заманить» меня к себе, дети быстро убрали игрушки и вещи на место. Этот прием действовал безотказно с каждым из троих детей.

В первую очередь сами родители должны понимать, что правила – это не принуждение, а просто заведенный в семье порядок, когда у каждого есть права и есть обязанности. И все это не ограничение свободы, а условие пользования свободой.

Когда я беседую с родителями, я подчеркиваю, что нам надо прежде всего научиться контролировать себя, то есть посмотреть на свое поведение, на то, как мы выстраиваем и соблюдаем границы в повседневной жизни, в отношениях с ребенком и другими людьми. Самое первое представление о мире ребенок получает дома. Задавая определенные правила и соблюдая их, мы, по сути, задаем норму жизни. Тогда и ребенок будет придерживаться этих правил автоматически. И вероятность того, что он вырастет ответственным, самостоятельным человеком и выстоит в наше сложное время, значительно возрастает.

## **Как любить ребенка, если нет времени и сил?**

Мама двоих мальчиков пожаловалась мне, что совсем не успевает заниматься детьми. Она нацелена на карьеру, много работает. Ей комфортно в офисе, среди коллег, а дома ее раздражает, когда мальчишки начинают на ней виснуть и требовать внимания. Она не знает, во что с ними играть, и не понимает, почему надо тратить уйму времени на «бестолковые» занятия, когда для этого есть няня. На все эти нежности у нее просто нет сил, а открыто выражать свою любовь – для нее непосильная задача. Неужели она не любит своих детей и плохо справляется с родительской ролью?

## Сложный выбор

В наше время к родителям предъявляется слишком много требований, но особенно достается мамам. Они должны иметь достойную работу, следить за новинками в области культуры, общаться с друзьями, поддерживать физическую форму, иметь увлечения – одним словом, быть в тренде. И при этом оставаться хорошими родителями, раз уж они завели детей. Разорваться невозможно, а важно всё. Как быть?

Нечасто, но встречаются крайние подходы к материнству, когда женщина либо полностью передает детей «на аутсорсинг», либо целиком посвящает себя их воспитанию. Нетрудно догадаться, что оба варианта несут в себе риски.

В первом случае заботу о ребенке мама перекладывает на няню, бабушку, реже – на папу. И здесь благополучие малыша во многом зависит от того, сможет ли этот человек стать для него «главным взрослым» в первый год его жизни и будет ли у ребенка в дальнейшем та самая безусловная материнская любовь, в которой он так нуждается.

Если женщина отказывается от работы и увлечений и полностью посвящает себя ребенку, возникает иллюзия, что она по-настоящему самоотверженная мать. Но такая включенность, такое интенсивное материнство сами по себе ничего не гарантируют. Кроме того, превратившись в «просто маму», она, как правило, не может реализовать себя, и ребенок видит рядом с собой не счастливого человека, а вымотанную, раздраженную, неудовлетворенную женщину. Нередко такие мамы потом попрекают детей тем, что «положили на них жизнь».

Большинство матерей пытаются успевать везде. Но чтобы чувствовать себя «хорошей мамой», женщина должна проводить с ребенком как можно больше времени, и она старается вовсю. Некоторые умудряются так организовать свою жизнь, что физически ребенок постоянно «при маме»: она берет его с собой на встречу с подругами в ресторан или на маникюр, он рядом, когда она работает «на удаленке» или переписывается с кем-то, уткнувшись в ноутбук или телефон. Но ребенок присутствует как некий фон, а не объект, на котором сфокусировано мамино внимание. Она занимается своими делами, и между ними не возникает реального контакта.

Мамам трудно так распределить свое время и силы, чтобы дать ребенку ту дозу любви и внимания, которая ему необходима, и при этом не упустить чего-то важного, не обделить вниманием мужа, друзей, близких, себя. Отсюда постоянное чувство вины, усталость, раздражительность.

## Действенная любовь

Как же сделать так, чтобы, с одной стороны, сбросить с себя давящий груз напряжения и вины, а с другой – сделать взаимодействие с ребенком осмысленным и приносящим позитивные эмоции? Прежде всего надо понять, что дело не в количестве потраченного на ребенка времени, а в качестве нашего общения. Родительская любовь должна стать действенной.

В прекрасном эссе Эриха Фромма «Искусство любить» описаны четыре важнейших элемента такой любви: забота, ответственность, уважение и знание. Имеет смысл взглянуть на них в контексте сегодняшней жизни и взаимоотношений современных отцов и детей.

### Забота

Забота проявляется прежде всего в чутком и внимательном отношении к потребностям и благополучию ребенка.

Само слово «забота» имеет позитивные коннотации. Кажется, чем ее больше, тем лучше. Но забота о детях не должна быть «всепожирающей», и на разных этапах жизни ребенку требуется разное ее количество – обратно пропорциональное его возрасту. До трех месяцев любые его требования выполняются без всякой задержки, а мама сосредоточена на нем. Потом паузы между его запросом и маминой реакцией потихоньку увеличиваются, забота дозируется, но все равно первый год – время, когда надо выложиться по полной. После этого уже можно делегировать часть заботы о ребенке кому-нибудь из близких.

Но как проявить заботу, если у нас на это всего час или полчаса в день? Можно взять за правило, придя с работы, первые пять минут посвятить ребенку: поздороваться, обнять его, приласкать. Если он уже ходит в школу, можно сделать традицией готовить ему вкусный завтрак по утрам и провожать на занятия. Можно созваниваться после уроков, чтобы узнать, как прошел день, а вечером вместе смотреть сериал. Когда мы, несмотря на занятость, приходим на важное для ребенка мероприятие или организуем праздничный семейный ужин по случаю его возвращения из летнего лагеря, это тоже забота. Главное, дать почувствовать ребенку, что это время принадлежит только ему.

Но, конечно, надо понимать, о чем стоит заботиться, а о чем не стоит. Я, например, не заботилась о том, положил ли мой сын нужную тетрадку в портфель, сделал ли уроки и за что получил двойку. Родительская забота как раз в том и состоит, чтобы ребенок научился заботиться о себе сам: собрать портфель, погладить одежду на утро, приготовить простую еду. Так мы сможем вырастить не инфантильного, а уверенного в себе, решительного человека.

Наша забота – это подушка безопасности для ребенка. Он знает, что его любят, что в трудный момент он может на нас рассчитывать, и потому чувствует себя свободно, спокойно, с доверием относится к миру и людям.

### Ответственность

Мы в ответе за своего ребенка до тех пор, пока не вырастим его. Поэтому мы думаем не только о том, чтобы он был «сыт, обут, одет», но и о его воспитании, образовании, досуге, о его будущем, мы вкладываемся в его развитие – все это тоже проявления любви.

Безусловно, ответственность не означает гиперопеку и чрезмерный контроль. Найти хороший сад, школу, кружок, секцию, замотивировать ребенка туда ходить и помочь ему не сойти с дистанции – само по себе уже большое дело. Но бывает, мамы начинают везде ходить

со своими детьми и заставляют их чувствовать себя крайне неловко. Надо найти золотую середину, чтобы держать руку на пульсе и отпускать ее, если ситуация позволяет.

**Установить теплый контакт, снять эмоциональное напряжение, проявить гибкость – это уровень компетентности и ответственности родителей, а не детей.**

Важно быть рядом именно тогда, когда надо: четко видеть те ситуации, где нужно вмешаться, – перевести в другую школу, выяснить отношения с учителем, проверить состояние здоровья. Или, наоборот, не вмешиваться, но быть готовым вовремя прийти на помощь.

Для каждого возраста есть ключевые темы, к которым нужно быть особенно внимательными. Для малышей это смена обстановки или няни, для младших школьников – отношения с учителями, оценки и успехи в школе, для подростков – общение со сверстниками, личная жизнь, первая любовь. Дети остро переживают, если засохло посаженное ими дерево или умер домашний питомец. Для них плохо ответить на уроке, к которому готовился, – серьезный стресс. Не попасть в школьную команду или на день рождения к другу – настоящее горе. Надо подключаться в такие моменты, утешать, помогать. Это мощное проявление любви и необходимая поддержка ребенка в его дальнейшей жизни.

Родители несут ответственность и за отношения с детьми. Абсолютно недопустимо и безответственно обижаться на ребенка, игнорировать его, в качестве наказания не разговаривать с ним по две недели. Бывает, родители развелись, живут отдельно, и отец жалуется, что сын не идет с ним на контакт: на звонки не отвечает, при личном общении двух слов из него не вытянешь. Отец обижен: «Подрастет, поумнеет, тогда и поговорим, алименты я перевожу, пусть мать его сама воспитывает». Но если мы хотим, чтобы ребенок ощущал нашу любовь, мы должны не самоустраняться, не уходить в тень, дожидаясь, пока он первым сделает шаг навстречу, а выстраивать отношения, понимая, что даже шестнадцатилетний подросток не способен самостоятельно решить коммуникативные задачи такого уровня. Проявить гибкость, снять напряжение и установить теплый контакт – это уровень компетенции и ответственности родителей, а не детей.

## Уважение

В чем проявляется уважение к другому человеку? В том, что мы с ним считаемся: учитываем его интересы, планы, мнения. В отношении ребенка уважение может проявляться уже с первых дней его жизни. Мы реагируем на его плач, пытаемся понять, чего он хочет, кормим его, согреваем, укачиваем. Когда его потребности меняются, становятся более разнообразными и сложными, мы тоже стараемся их уважать. Мы соглашаемся с тем, что ему что-то нравится, а что-то – нет, то есть воспринимаем его как самостоятельную личность.

Когда мои дети были маленькими, мне не раз приходилось слышать: «Как это так, твой сын не хочет ехать в гости к твоей подруге?» Я знала, что ему буквально физически тяжело терпеть ее бурные проявления радости от встречи с ним. А повлиять на подругу было практически невозможно. Я уважала чувства сына и оставляла его дома.

Разумеется, речь не идет о том, чтобы потакать всем желаниям ребенка. Во многих случаях мы говорим: «Это будет так и только так». Например, надо мыть за собой посуду, и это не обсуждается. Мы не кричим, не унижаем его, а спокойно и уважительно настаиваем на своем.

Мы принимаем ребенка таким, какой он есть, видим его уникальность, его таланты и даем ему возможность развиваться в своем темпе и в соответствии с собственными интересами, склонностями и способностями. Важно уважать его своеобразие и непохожесть на нас.

Как ребенок может ощутить, что его уважают? А как мы сами это ощущаем? Нам важно, интересуются ли нашим мнением, насколько внимательно слушают нас, пребывают или нет,

делятся ли информацией, приглашают ли к обсуждению? Нас уважают, если общаются с нами на равных, вежливо, доброжелательно, без попыток навязать свое мнение и подчинить своей воле, сотрудничая, а не манипулируя.

В процессе общения мы ориентируемся и на невербальные сигналы. Имеет значение тон голоса: мягкий или грубый, спокойный или резкий, доброжелательный или раздраженный (как часто мы слышим или произносим «Подойди сюда, я сказала!», «Ну-ка прекрати немедленно!»). Поза – тоже характерный признак: мы возвышаемся над ребенком и строгим указующим жестом показываем, что надо сделать, или опускаемся на уровень его роста, устанавливаем зрительный контакт и с улыбкой на лице разговариваем.

Еще одна составляющая уважения – доверие, например готовность поручить ответственное дело. Четырехлетнего малыша можно попросить расставить на столе посуду к приходу гостей, полить цветы. Младшего школьника – регулярно ухаживать за домашним питомцем, помочь приготовить ужин. Подростку можно разрешить остаться одному дома на несколько дней или отправиться в самостоятельную поездку.

## Знание

Чтобы узнать своего ребенка, надо подмечать детали и задавать вопросы, стремиться быть ближе, интересоваться его жизнью, вкусами, предпочтениями: что он любит на завтрак, какая музыка ему нравится, с кем он дружит. Дети хотят, чтобы их спрашивали, чтобы ими интересовались. Главное, не просто задавать вопросы, а выстраивать диалог: слушать ответы, уточнять, конкретизировать.

Но это не должны быть инспекторские, пристрастные вопросы. Можно спросить с юмором: «Ну, за что тебе сегодня влетело?» Надо дать ребенку возможность уйти от ответа, если он не хочет разговаривать прямо сейчас. Часто дети не рассказывают важные вещи сразу, но, например, вечером, перед сном, ребенок вдруг начинает делиться чем-то сокровенным, говорить о том, что его огорчило (или, наоборот, очень обрадовало).

**Наша забота – это подушка безопасности для ребенка. Он знает, что любим, что в трудный момент он может на нас рассчитывать, и потому чувствует себя свободно, спокойно, с доверием относится к миру и людям.**

Многие родители хотят знать о детях всё: читают личную переписку ребенка или подслушивают телефонные разговоры, а потом ужасаются их содержанию и стилю. Мой первый вопрос к таким родителям: «А зачем вы туда полезли?» Я никогда не залезала в портфели и карманы своих детей. Даже предупреждала: «Кладешь вещи в стирку – проверь карманы, потому что никто их проверять не будет».

Родителям надо знать только то, что действительно необходимо: хорошо ребенку или плохо и почему. Например, если мы записали ребенка в кружок и привели его на занятие, важно не просто сидеть в коридоре и ждать окончания, а поинтересоваться, как чувствует себя ребенок: адаптировался ли он или испытывает чрезмерный стресс от того, что преподаватель кричит на детей. Мы должны вникать в суть происходящего.

## Счастливые моменты

Четыре элемента действенной любви взаимосвязаны: ответственность предполагает заботу и уважение, а уважение – знание и т. д. Это деятельное участие в жизни ребенка, терпение, бескорыстие, способность отдавать, не требуя ничего взамен. Требовать мы должны только от себя, последовательно и постоянно.

«Но мы и так много делаем для своих детей: вкладываемся в них, воспитываем, развиваем... Что же еще от нас требовать?» – скажут современные продвинутые родители. В том-то и дело, что наша любовь трансформировалась в постоянное воспитание и управление. У нас уже не остается сил на «просто любовь»: приобнять, приласкать, потискать, посмотреть вместе фильм, пошептаться перед сном. Мы все время жалуемся на занятость, но при этом не используем самые простые возможности подарить детям положительные эмоции. Например, забрать малыша из детского сада в хорошем настроении, похвалить за то, что он отлично себя вел, принести небольшой сюрприз: конфету, любимую игрушку. Или устроить субботним утром бой подушками, посоревноваться в том, кто лучше умеет корчить рожицы или разговаривать смешными голосами. Несколько минут смеха в день – тоже важная часть нашей заботы о ребенке и наших отношениях. Именно такая – обыденная, незатейливая, но искренняя любовь необходима детям как воздух, без нее они чахнут, засыхают, как растение, которое перестают поливать.

Канадский нейробиолог Майкл Мини провел интересный эксперимент: он выделил группу крыс с высоким уровнем ВУ (вылизывания и ухода за детенышами) и сравнил их потомство с крысятами из контрольной группы. Выяснилось, что детеныши «заботливых» крыс выросли в семь раз более спокойными и уверенными, чем другие малыши. Они были более любознательными и общительными, менее агрессивными. Эти крысята проводили больше времени на открытом пространстве, быстрее осмеливались попробовать еду, лежавшую в незащищенном месте, и дольше ее ели. Ученые обнаружили огромную разницу в строении тех частей головного мозга крыс, которые регулируют стресс.

«Вылизывание» и «ухаживание» – вот чего ждут от нас дети и чего не получают. А это как раз и есть тот «витамин любви», в котором ребенок больше всего нуждается физиологически и психологически, который необходим ему для выживания, полноценного развития и взросления. И времени на все эти «обнимашки» надо совсем немного. Главное, чтобы это было от души. Так мы сделаем и свою жизнь, и жизнь наших детей ярче и насыщеннее, а в ответ обязательно получим заботу, уважение, внимание. И тогда ребенок вырастет близким, родным нам человеком, и образ родителей в его сознании всегда будет связан с теплом и любовью.

## **Зачем нужны поражения?**

Тринадцатилетний мальчик всегда хорошо играл в теннис, очень его любил, был первым среди сверстников. Родители это всячески поощряли и очень им гордились. В доме даже была специальная комната для его спортивных трофеев, где стены увешаны грамотами, дипломами и фотографиями: вот сын только взял в руки ракетку, вот первый раз вышел на корт, вот он с тренером, с соперниками и товарищами по команде. Эту комнату всегда показывали гостям. Но на последних соревнованиях мальчик занял второе место и так расстроился, что наотрез отказался ходить на тренировки.

## Не повод сдаваться

Людам, многого добившимся в жизни, хочется и своих детей видеть победителями – в учебе, творчестве, спорте. И мы даем детям понять – иногда открыто, иногда опосредованно, – что всегда надо стремиться стать лучшим, первым, самым быстрым, самым сильным, самым умным, самым талантливым. Надо достигать и побеждать, иначе нельзя – «Посмотри на папу!». Хорошо, если они оправдывают наши ожидания, – тогда мы с удовольствием рассказываем всем об их успехах. А если нет?

Дети часто реагируют на поражения, проигрыши желанием все бросить. А как при этом ведем себя мы, родители? Вспомним свою первую реакцию. Вот ребенок плачет, швыряет ракетку, кричит: «Я больше не пойду на этот дурацкий теннис!» Что делаем мы? Одни говорят: «Да ладно, брось, ерунда». Нам кажется, что так мы его успокаиваем, а по сути – просто игнорируем, обесцениваем и его чувства, и само событие. Другие пытаются сразу свалить вину на кого-то: на тренера (не так тренировал), на судей (не так судили), на врача (выпустил на соревнования с невылеченной коленкой), на зрителей (у соперника группа поддержки громче кричала). А третьи начинают винить ребенка: «Я тебе столько раз говорил, а ты...» Но подобными действиями мы только усугубляем ситуацию.

В первую очередь мы должны посочувствовать ребенку, присоединиться к его переживаниям. Но это не значит, что надо буквально рыдать вместе с ним, как это делают некоторые родители. Лучше сказать: «Конечно, тебе обидно, ты ведь столько готовился. Но так бывает». Он должен увидеть, что мы воспринимаем его проигрыш вполне серьезно, не отмахиваемся от его эмоций, но при этом не делаем никакой трагедии из того, что произошло. Дети, особенно маленькие, часто бурно реагируют на поражения, боясь, что родители перестанут их любить. Если же ребенок чувствует, что мы спокойны и что наша любовь не зависит от того, выиграл он или проиграл, первый он или десятый, то и его отношение к неудачам станет другим, он вряд ли будет устраивать истерики.

Мы можем стремиться к успеху, но победитель всегда один. А что делать тем, кто занимает вторые, пятые, десятые места? Записывать себя в неудачники? Наоборот, надо извлекать уроки из своих ошибок, думать, анализировать, делать выводы. Это не повод сдаваться. Поражения – такая же часть жизни, как и победы.

Человеку свойственна одна из двух стратегий поведения: одна нацелена на достижение желаемого, другая – на избегание неудач. Кто-то бросается в бой, даже если шансы на успех невелики, а кто-то использует только те возможности, которые обеспечивают гарантированный результат. Тот, кто боится сделать неверный шаг, предпринимает меньше попыток, чем тот, кто пробует, даже зная, что может проиграть. Количество переходит в качество, в результате шансы на серьезный прорыв, безусловно, выше у того, кто не боится рисковать, использует любые возможности, учится на своих ошибках.

Томас Эдисон, который прошел через сотни неудачных опытов, всегда повторял в случае осечки: «Да, теперь я увидел, что и этот способ не работает». Первую книгу о Гарри Поттере отвергло 12 издательств, но Джоан Роулинг не сдавалась, пока одна небольшая редакция не решила напечатать книгу маленьким тиражом. Когда я занималась велоспортом, у нас было такое правило: даже если ты упал, получил травму и у тебя уже никаких шансов на призовое место, надо продолжить гонку и финишировать независимо от результата – это будет победой над собой. Подобные примеры показывают, что успех не всегда приходит сразу, а отрицательный результат – тоже результат. Важно твое отношение к поражениям: от этого зависит, станут ли они фундаментом для будущих побед.

## Учить держать удар

Мы печемся о том, чтобы наш ребенок был хорошо воспитан, умел себя вести, но совершенно забываем о воспитании важнейшего качества: принимать и выдерживать удары судьбы, разумно, твердо и спокойно относиться к поражениям. Если ребенок этому научится, мы можем быть за него спокойны – он многого добьется в жизни. Развить, «взрастить» в нем это качество – непростая, но очень важная стратегическая, долгосрочная цель. Как к ней приблизиться?

И опять стоит начать с себя – оценить собственное поведение: способны ли мы сами достойно принимать поражения и быть для детей примером? Сколько бы мы ни пытались убедить их, что к проигрышам надо относиться спокойно, если мы сами при каждой неудаче хватаемся за голову и причитаем «ужас, ужас, ужас», толку не будет. Дети всё видят, всё замечают и подражают нам, причем не столько нашим словам, сколько эмоциям и поступкам. Поэтому мало просто «правильно себя вести» в случае провала, надо рассказывать им истории, в том числе из собственной жизни, когда мы не прогибались под грузом неудач и продолжали бороться.

Сегодня родители из всего устраивают гонки, насаждая дух соперничества во всем: кто из детей первым заговорил, кто первым начал бегать, выучил буквы, научился собирать LEGO, заговорил по-английски. Малыш еще писается по ночам, а родители уже устраивают разборки с воспитателем в детском саду: почему рисунок их сына не отметили в числе лучших, почему его не выбрали солистом в хоре, ведь он громче всех поет. А потом прорабатывают ребенка: объясняют, что надо сделать, чтобы в следующий раз попасть в «топ-лист». Результатом такой тотальной соревновательности становятся детские неврозы: ребенок начинает ревновать к чужим успехам, боится не выиграть, не добиться, не «соответствовать». У него снижается самооценка, он плохо спит, плохо ест, перед очередным состязанием у него поднимается температура, его тошнит.

Надо научить ребенка получать удовлетворение не только от очевидных достижений и побед, но и от самого процесса занятий, включенности в дело. Родители могут это сделать, только если не сравнивают ребенка с другими детьми, а подбадривают его и сами интересуются в первую очередь процессом, а не результатом. Например, сами могут взять в руки ракетку и поиграть с ребенком в теннис ради удовольствия, а не в качестве очередной тренировки.

Еще один важный момент: нам надо научиться правильно хвалить ребенка. Нельзя хвалить постоянно и неумно, считая каждый его шаг великим достижением. Нарисовал цветок – «ах, как талантливо!», прокатился по дорожке на велосипеде – «наш чемпион!», попытался бросить мяч в баскетбольное кольцо – бурные аплодисменты! Не надо сопровождать ребенка во всех его делах, нахваливая за участие и «обкладывая ватой» его самооценку.

**Опыт поражений помогает сформировать стойкость – способность оправиться после неприятностей, быть более гибким, не бояться пробовать что-то новое, быстро реагировать на изменения.**

Не нужно постоянно сравнивать его с другими. Важно отмечать его собственные достижения и сравнивать лишь с ним самим: «Сегодня ты сделал это еще лучше, чем на прошлой неделе!», «Твой рисунок стал более четким», «Техника твоего прыжка улучшилась». Великие тренеры, настраивая спортсменов, никогда не говорят: «Выиграй!», «Займи первое место!» Они говорят: «Покажи самому себе, на что ты способен». Российский лыжник Александр Большунов, завоевавший бронзовую медаль в спринте на Олимпиаде-2018, рассказал журналистам: «Что говорил тренер? Никого не жди, не играй в кошки-мышки, а держи свой темп... Что советовали родители? Не суетиться, быть спокойным и показать результат. Вообще, главный

мой соперник – это я сам. Сумеешь преодолеть, тогда все получится». Очень кстати будет вспомнить глубокую и точную строку Бориса Пастернака: «Но поражение от победы ты сам не должен отличать».

## **Наша общая победа**

И нам, и нашим детям важно научиться достойно принимать проигрыши, не теряя мотивации, не обесценивая цель, которая не была достигнута, сохраняя устойчивость и веру в себя.

Дело, которым ребенок занимается, должно ему, во-первых, нравиться. Во-вторых, ему важно чувствовать, что он успешно развивается в этом направлении и становится лучше с каждым годом. И в-третьих, хорошо, когда есть «планы на будущее» – цели, которые он перед собой ставит и к которым хочет двигаться. Эти три элемента увеличивают шансы на успех в любом виде деятельности.

Опыт поражений помогает сформировать стойкость – способность оправиться после неприятностей, быть более гибким, не бояться пробовать что-то новое, быстро реагировать на изменения. Если такого опыта нет, ребенок будет цепляться за привычные, понятные занятия и не сможет от них оторваться. «За одного битого двух небитых дают» – поговорка, которая становится все актуальнее. Нужно приобретать опыт «битого».

Как говорил Уинстон Черчилль: «Успех – это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма». Если мы, родители, сумеем воспитать в нашем ребенке столь важное качество, это станет нашей с ним общей большой победой!

## **Как страх воспитывает смелость?**

Мальчик 11 лет занимается с репетитором французским языком. Он прекрасно говорит по-французски, часто бывает с родителями во Франции. На школьный новогодний вечер, в котором должны были участвовать сразу несколько классов, он самостоятельно подготовил длинное стихотворение на французском. Но за два дня до концерта вдруг заявил, что не станет выступать: он боится, что все будут над ним смеяться. И никакие уговоры и увещевания, что, мол, надо быть смелым, преодолевать свой страх, что он прекрасно выступит, если не будет бояться, не помогли.

## Осознанный риск

Смелость отличает любого успешного человека. Многого добиться сможет только тот, кто готов рисковать. Недаром говорят: «смелость города берет», «смелого пуля боится», «кто не рискует, тот не пьет шампанского». Исследования ученых подтверждают, что даже материальный достаток связан с готовностью рисковать – у смелых получается не только заработать, но и сохранить заработанное. Да, можно добиться успеха и без риска, перебираясь с одной ступеньки на другую, но чтобы совершить качественный скачок, необходимо «бросить на карту все». При этом надо понимать, что чем значительнее, интереснее, весомее цель, тем выше вероятность потерпеть фиаско.

Многие думают, что смелые люди не видят опасности, не просчитывают варианты, не понимают, на что идут, что они безрассудны – бросаются «в омут с головой». Но это не так: смелость, бесстрашие – это осознанный риск, а не беспешачность. Прыгать с парашютом страшно? Конечно, но смелый человек контролирует свой страх, он его «оседлал». Смелый способен взять верх над неуверенностью, пойти на риск там, где большинство бездействуют, потому что боятся потерять и проиграть.

Что удерживает нас от смелых поступков? Страх изменить свою жизнь, отказаться от привычного, устоявшегося, выйти из зоны комфорта и переместиться в зону неопределенности. Большинство предпочитают не рисковать. И слава богу – такие люди поддерживают стабильность нашего мира. Но если мы хотим, чтобы наш ребенок был успешным, надо учить его действовать в условиях неопределенности, справляться со страхами и растерянностью.

## Безопасное детство

В те времена, когда сегодняшние родители были детьми, еще существовала детская дворовая культура, воспитывавшая много важных качеств: коммуникабельность, взаимопомощь, готовность заступиться, поддержать, сделать что-то вместе. А еще самостоятельность и смелость. Дети бегали, играли, дрались, залезали на деревья, сидели на заборах, прыгали с тарзанок в воду – одним словом, рисковали. Родители не нависали над ними, не контролировали каждый их шаг.

Сегодня ситуация изменилась кардинально. Мы, как параноики, следим за детьми круглосуточно, в том числе и с помощью электронных девайсов. Рискованные шалости категорически запрещены, у детей больше нет возможности выйти за пределы охраняемой территории, почувствовать риск хотя бы в малых дозах, на своем опыте понять, чем он может обернуться, и научиться выбирать меру допустимого риска.

Казалось бы, мы делаем все, чтобы дети не узнали, что такое опасность, что такое страх, а они, напротив, начинают бояться «всего и вся», и чем старательнее мы их оберегаем, защищаем, тем больше они зависят от своих страхов.

Кроме охранительной стратегии – изоляции ребенка от мира и контактов со всем, что кажется ему страшным, – родители, к сожалению, применяют еще две стратегии, не самые эффективные. Первая – игнорирующая, когда страхи ребенка обесцениваются, высмеиваются. Это не помогает избавиться от страхов, а, наоборот, загоняет их внутрь и отдаляет ребенка от родителей. Вторая – пугающая, когда ребенка наказывают именно тем, чего он боится: «Боишься темноты – сиди в темной комнате». Это тоже только усугубляет проблему: страхи никуда не исчезают, они принимают более опасные для ребенка формы. Результатом могут стать агрессия или не всегда заметная аутоагрессия – когда ребенок причиняет вред уже самому себе. Воспитывая в детях смелость, нам предстоит поменять эти неэффективные стратегии на действенные, позитивные.

## **Оседлать свой страх**

Страх может не только мешать, но и помогать. Страх мобилизует силы человека в критической ситуации, дает нам опыт, диктует стратегию поведения в случае опасности. А мешает он тогда, когда мы попадаем от него в зависимость. Как помочь ребенку сделать страх своим союзником? Попробуем вместе пройти этот путь в несколько шагов.

### **Признать, что боишься**

Ребенку нужно осознать, что он испытывает страх, и определить, чего именно он боится: ходить по пустым темным улицам, ездить в лифте, отвечать у доски, оказаться один на один с группой незнакомых подростков, которые могут бросить снежок или посмеяться над ним. Дети часто боятся Кошечки или Бабы-яги: для них это воплощение зла, жестокости и коварства, которые противоположны понятиям доброты, любви, искренности. Детям страшно, что с ними может произойти нечто непоправимое. Даже высказанное вслух признание «я боюсь, мне страшно» и спокойный, откровенный разговор на эту тему будут иметь огромный психотерапевтический эффект. И хорошо бы не забывать посидеть рядом, когда ребенок засыпает, обнять, погладить по голове. Любовь и внимание – прекрасные помощники в преодолении детских страхов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.