

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

ХЕДВИГ МОНТГОМЕРИ



Магия родительства

Семь простых шагов
к успеху в воспитании детей

Хедвиг Монтгомери
Семь простых шагов к
успеху в воспитании детей
Серия «Магия родительства»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43424059

*Семь простых шагов к успеху в воспитании детей: Ко.Либри, Азбука-Аттикус; Москва; 2019
ISBN 978-5-389-16961-6*

Аннотация

Специалист по семейной терапии и клинической психологии Хедвиг Монтгомери, чьи книги о воспитании детей стали международными бестселлерами, обобщает опыт и знания, необходимые для того, чтобы быть хорошими родителями. Автор рассказывает о главных составляющих «родительской магии» – успешного взаимодействия с ребенком в тот или иной период его взросления и дает практические советы, касающиеся разных аспектов воспитания – от утешения, поощрения и наставления до организации сна, игр и безопасного онлайн-пространства. «Двадцать лет работы семейным психотерапевтом убедили меня в том, что все мы хотим быть отличными родителями и каждый желает лучшего для своего ребенка. Однако все мы совершаем ошибки. Мы не всегда точно знаем, что лучше для нас и наших детей... Я подробно опишу семь шагов на пути к родителю вашей

мечты, какого вы желали бы своему ребенку, а возможно, даже и себе самому». (Хедвиг Монтгомери) *В формате A4 PDF сохранен издательский дизайн.*

Содержание

Введение	9
Семь шагов	24
1. Эмоциональная связь	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Хедвиг Монтгомери

Семь простых шагов к успеху в воспитании детей

Hedvig Montgomery

PARENTAL MAGIC

Seven Simple Steps for Parenting Success

© Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018

© Белимова А. А., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019 КоЛибри®

* * *



Хедвиг Монтгомери – психолог более чем с двадцатилетним опытом работы в области семейной терапии. Получила образование в Университете Осло, несколько лет занималась клинической психологией. Консультант по этике в ряде телевизионных проектов и реалити-шоу. Читает лекции о детском развитии, дает консультации, ведет семинары в международной организации FamLab, предоставляющей психологическую помощь семьям, и образовательные курсы для родителей и опекунов. Ее статьи о воспитании детей регулярно публикуются в ежедневной норвежской газете Verdens Gang (VG).

«В этой книге содержится все, что должен узнать каждый, кто хочет в полной мере испытать радость от единственной важной связи, которая длится всю жизнь, – связи между родителем и ребенком».

Еспер Юуль, автор книги «Хюгге. Датский детский мир»

Есть дети, которые не хотят спать, что бы родители ни делали, дети, неугомонность которых никто не может объяснить, дети, которые пререкаются и ведут себя вызывающе, и дети, которые отказываются есть. Для одних родителей это кратковременный период, а для других он растянется на всю жизнь. Есть дети, воспитывать которых сложнее – вне зависимости от причины. Вам нужно найти ритм и стиль жизни, которые соответствуют именно вашей ситуации.

Я не призываю вас стать идеальным родителем –

таких просто не существует.

Ваш ребенок всегда будет брать с вас пример, но ему нужны родители, которые совершают ошибки и признают их. Детям важно видеть в вас реальных людей. Именно настоящие люди учат детей ориентироваться в мире взрослых. У настоящих людей бывают провалы, они обижают других, разочаровываются в себе, у них случаются плохие и хорошие дни, они плачут и смеются, ведут себя смело и трусливо.

МАГИЯ – В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, В ТОМ, ЧТОБЫ ХОРОШО СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕЮ ВМЕСТЕ.

Хедвиг Монтгомери

Введение

Магия родительства



Родительские обязанности порой кажутся обманчиво простыми. Ваш ребенок сам отправляется в кровать и спит всю ночь напролет, знает, как вести себя за столом, и ходит в школу с улыбкой. В таких обстоятельствах легко сказать, что вы хорошо справляетесь с воспитанием. Но практически всегда реальная жизнь сильно отличается от этой идиллической картинки. Дети не всегда спят крепко и беспробудно, а когда нужно уходить из дома, устраивают истерики. Родительство во многом состоит из решения подобных проблем. Что именно вы делаете, когда ребенок на пустом, казалось бы, месте переживает экзистенциальный кризис? Или когда уже поздно и ваше тело молит об отдыхе, но ваш малыш капризничает? Большинство родителей обычно считает, что у них только два варианта: выйти из себя и сорваться на крик, как капитан взбунтовавшегося судна, или же сдаться и закрыть глаза в полном бессилии.

Но я здесь, чтобы сказать вам: есть и третий вариант. Вы, родители, можете видеть своих детей такими, какие они есть. И себя самих такими, какие вы есть на самом деле, с вашим опытом, эмоциональным багажом и воспитанием. Главная цель этой книги – помочь вам разобраться в том, как не терять головы и справляться с трудными ситуациями, с которыми рано или поздно сталкивается каждая семья. И поверьте мне, ветерану с 20-летним стажем в семейной терапии: эти трудности возникнут! Настоящая магия родительства –

в том, чтобы уметь улаживать любые конфликты.

Это первый том из серии книг о семейной жизни и воспитании детей. Он посвящен как будущим родителям, так и тем, у кого уже есть дети и кто ищет руководство по важным аспектам родительства. Я хотела бы подчеркнуть, что родительство – долгосрочный проект; у вас около 20 лет на его успешное проведение. В следующих книгах я планирую более подробно остановиться на процессе развития детей разных возрастов. В этой книге я помогу вам заложить основы прочных и здоровых отношений с ребенком. Я также покажу, как сделать детство счастливым для всей семьи. Я подробно опишу семь шагов на пути к родителю вашей мечты – такому, которого вы желали бы своему ребенку, а возможно, даже и себе самому.

Двадцать лет работы семейным психотерапевтом убедили меня в том, что все мы хотим быть отличными родителями и каждый желает лучшего для своего ребенка. Однако все мы совершаем ошибки. Мы не всегда точно знаем, что лучше для нас и наших детей.

Многие из нас спотыкаются на одном и том же, задаются одинаковыми вопросами и волнуются о схожих вещах. Задача быть хорошим родителем необъятна и включает множество различных испытаний, больших и маленьких. Поэтому предусмотреть каждую деталь, которая может стать проблемой в будущем, невозможно. Одним из первых вызовов для новоиспеченных родителей становится понимание, как

сложно быть таким родителем, которого они хотели бы для своих детей. В моем случае размышления над этим вопросом привели к написанию книги, которую вы сейчас читаете. Если вы хороший родитель, то это многое значит для ребенка. Я знаю, что часто даже самые неувлимые изменения могут стать большими сдвигами на пути к тому, чтобы с успехом справляться с трудностями.

Я не призываю вас стать идеальным родителем – таких просто не существует. Более того, идеальное детство, о котором мы читали в сказках, так же фантастично, как Нетландия (Неверленд), что делает погоню за идеалом бессмысленной.¹

Чтобы вырастить независимых, уверенных в себе и счастливых людей, которые смогут хорошо адаптироваться к жизни в обществе, нужно начать со связи между вами и ребенком. Нужно создать коллективное «мы». В этой книге я расскажу о том, как именно это сделать, и научу укреплять эмоциональную связь в хорошие и плохие дни. Даже в бессонные ночи и вспышки гриппа. Даже в те волшебные мгновения, когда вы наблюдаете за первыми шагами ребенка, его первым учебным днем, первой влюбленностью – и разбитым сердцем. Эта связь останется с вами во время всех взлетов и падений, из которых и состоит наша жизнь.

В конце концов, это и есть жизнь! В ней не уйти от вихрей,

¹ Место действия произведений Джеймса Барри о Питере Пэне. – *Здесь и далее, если не указано иное, прим. перев.*

в которых вашу семью будет бросать из стороны в сторону, подобно листьям на ветру. Но ваша миссия, коль скоро вы на это решились, – сохранить незыблемость этой связи. Подписывать ее, пока она не окрепнет, как древний могучий дуб.

Я постараюсь провести вас через все важные этапы родительства. Держась вместе, вы – взрослые и дети – превратитесь в команду, группу, семью, члены которой могут друг на друга рассчитывать.

Но как сформировать у ребенка чувство принадлежности? Как создать чувство самоуважения, ощущение безопасности и сильный характер? И как справиться со всеми этими необузданными, неконтролируемыми эмоциями, которые неизбежно встанут между вами и ребенком? Эта книга – ваш гид в дни конфликтов и споров. И призыв к вам: покопайтесь в собственном детстве. Осознайте, какие события вашего детства заставляют вас реагировать не лучшим для развития ребенка образом. Еще я покажу, как не выходить из себя и оставаться начеку, а также что делать в моменты, когда кажется, что все горит синим пламенем.

Совершенными родителями не рождаются – ими становятся, не избежав испытаний и ошибок. Почти все могут стать такими родителями – и каждому есть к чему стремиться. Роль родителя требует знаний, мудрости, исключительной смелости и самоанализа.

Иногда она требует большего, чем вы могли предположить, но, если вы совершенствуетесь как родитель, вы также

становитесь лучше как человек. Другими словами, игра стоит свеч!

И она начинается с создания, а затем сохранения связи между вами и членами вашей семьи. Предполагается, что она продлится всю жизнь, поэтому позаботьтесь о ней.

Это самая важная работа, которая у вас когда-либо будет.

Родительство следует за вами повсюду

Мой офис находится прямо за Королевским дворцом в Осло, в величественном древнем белом здании. Внутри – великолепная деревянная лестница, скрипящая под самым незначительным весом, и окно, из которого каждые пять минут доносится дребезжание трамвая. Это изящный кабинет с небольшим книжным шкафом, до отказа набитым учебными пособиями, с ковриком на полу и диваном. Я работаю здесь уже двадцать лет, но все еще нежно его люблю. Когда я только окончила университет, мне, молодому новоиспеченному психологу, и в голову не приходило, что в итоге я буду семейным терапевтом. Устои моей собственной семьи были очень шаткими, и в итоге я превратилась в абсолютно чуждого мне теперь подростка. Со временем я завела детей, первого – от одного мужчины, а затем еще одного – от того, кто стал моим спутником жизни, – скромного человека, который любит работать на старых деревянных лодках и панически боится высоты.

За эти годы множество семей поднимались по моей скрипучей лестнице в центре Осло. И медленно, но верно они тоже стали частью моей жизни. Я работала с семьями, вела курсы и читала лекции настолько хорошо, как могла, – параллельно строя собственную семью.

Одно из самых серьезных родительских заблуждений заключается в убежденности, что воспитание – это то, что они делают, когда дети плохо себя ведут. Что тот тон, которым они говорят с ребенком, когда он сделал что-то неправильно, – суть родительства. Но на самом деле родительство – то, что происходит день за днем в семье, школе и детском саду. Это совокупность обратной связи, которую вы дали детям, и крошечных сигналов, которые они считывают в повседневной жизни. Родительство – сумма всего этого.

Магия родительства – в том числе и в тех скучных бессобытийных днях, мгновенно выветривающихся из памяти, в каждом моменте повседневности. Родительство – это разговор за обеденным столом вечером в четверг; то, как вы смотрите на партнера; то, как разливаете сок по утрам или приветствуете незнакомцев в магазине. Это атмосфера в стенах вашего дома; то, как вы играете, как ведете себя, отдыхая на заднем дворе, меняя памперсы, помогая с домашней работой или просто болтая. Это моменты, когда вы делитесь знаниями со своим ребенком, – и они гораздо важнее, чем вы могли подумать. Родительство длится непрерывно: это жизнь и ее проявления в каждый конкретный момент.

У родительства бесчисленное множество методов – примерно столько же и людей, заявляющих, что у них есть простые ответы на проблемы, с которыми вы столкнетесь, будучи родителем. Но я могу сказать без колебаний: не существует быстрых решений. Не важно, что могут сказать люди: вы на старте марафона. Он будет длительным и непростым, но я обещаю вам, что он может стать самым бодрящим и прекрасным забегом, который когда-либо случится в вашей жизни.

И тогда однажды, раньше, чем вы успеете понять это, ребенок начнет отдаляться и, хотелось бы надеяться, прекрасно обходиться самостоятельно. Но этот момент – результат совместно проведенного времени, которым вы наслаждаетесь по максимуму. Показывайте детям, что цените их, и учите их – на примере жизни, которой живете вместе, – что мир довольно неплох, чтобы в нем находиться.

МЫ БЕЗЗАЩИТНЫ

Все дети появляются на свет нагими, беспомощными и душераздирающе незащитными. С того самого момента, как мы вдыхаем воздух в наши легкие и встречаемся с прохладой и светом нашего нового дома, наша нервная система находится в оборонительной позиции. Страх по умолчанию становится постоянным спутником – вроде заводской установки. Мы плачем, потому что это единственное доступное нам средство

коммуникации и потому что чрезвычайно сильно зависим от того контакта, который порождает плач. Именно так происходит в жизни: страх возникает сам собой, безопасность требует времени.

Поэтому задача взрослых – помочь ребенку с обретением чувства безопасности. Именно взрослые показывают, как стать уверенным в себе и как формируются отношения; они заботятся, усаживают к себе на колени, учат проявлять чувства и справляться с ними. Взрослые любят ребенка таким, какой он есть, и они всегда рядом. Эта работа отнимает время, но, чем больше мы убеждаемся в том, что мир – безопасное место, тем лучше для нас.

Что такое семья?

Семьи бывают абсолютно всех форм и размеров, и я думаю, что мне посчастливилось встретить почти все их разновидности. Иногда это мама, папа и ребенок. Иногда – группа, образовавшаяся в результате развода, с новыми партнерами и союзами. Две мамы или два папы, одинокий родитель или бабушка с дедушкой, которые становятся опекунами ребенка. Это может быть приемный ребенок, запланированный или же свалившийся сюрпризом от аиста. Не важно, двое вас в семье или восемнадцать: самое важное, что теперь вы в одной лодке, вам приходится полагаться друг на друга, помогать и служить друг другу опорой.

Если вы начинаете с того, что ищете, чего недостает семье, вы часто упускаете из виду то, что в ней уже есть. Для ребенка не так важно, большая семья или маленькая, если у него или нее есть взрослый, который очень старается внести в нее свой вклад. Не важно, мужчина это или женщина. Все, что нужно семье, – один хороший родитель, два – уже роскошь. Если вы сами по себе, вы несете большую ответственность, но это вовсе не значит, что вы не справитесь. Но независимо от того, кто составляет ядро вашей семьи, важно расширять ее, включая друзей и других родственников и позволяя им стать частью вашей повседневной жизни. Детям нужно много общаться с разными людьми, чтобы понять, что есть разные способы справляться с вызовами, которые жизнь подбрасывает им на пути.

Я абсолютно уверена: состав семьи совершенно не важен. Важнее то, насколько хорошо вы ею занимаетесь и заботитесь о вашей маленькой или большой «стае».

Гиперопека

Когда акушерка вручила мне моего первенца, я увидела дрожащее маленькое сокровище, внимательно рассматривающее меня в ответ, – одновременно незнакомое и родное. Я все еще помню то странное чувство, которое переполняло меня в течение первых часов в больнице, когда я держала его, и как все, что до этого существовало, свелось к этому

особенному моменту. Я помню, как прошептала, разглядывая его: «Я буду защищать тебя от всех бед. Всегда». Вспоминая об этом сейчас, я думаю, что это звучит немного избито, но в тот момент в том месте едва ли что-то могло быть более уместным.

Со временем я поняла, что ошиблась тогда. Невозможно защитить от всех бед, да и не нужно к этому стремиться. Идет время, и детям нужно сталкиваться с неудачами: провалами в школе, ссорами в футбольной команде; влюбленностью, которая разобьет сердце, – из этого состоит наша жизнь. В ту секунду, когда ребенок появляется на свет, безопасность становится главной заботой и одержимостью каждого родителя. Уравновешенные папы и мамы начинают видеть опасность в каждой детали Lego; в каждом взрослом, который не так смотрит на ребенка; в высоких деревьях и отравительных бактериях. Мир внезапно становится полон опасностей и препятствий.

Это абсолютно естественно. Безопасность вашего ребенка должна быть на первом месте. Единственная проблема в том, что сегодня у нас есть так много способов опеки ребенка, что мы начинаем перегибать палку.

Есть две причины, почему нам не следует перебарщивать с опекой.

Начнем с того, что детям нужны испытания. Их развитие полностью зависит от того, могут ли они расправить крылья, выйти из зоны комфорта, достичь целей и почувствовать се-

бя успешными; обнаружить, что они достаточно хороши. И им это по плечу, несмотря на наше волнение о том, что у них не получится. Имейте в виду: каждый раз, когда вы делаете за своего ребенка то, что он мог бы сделать сам, вы оказываете ему медвежью услугу. Вторая причина, почему вам не следует перебарщивать с опекой, – в том, что тогда слишком много начинает вертеться вокруг ребенка. Для него быть частью такой семьи очень утомительно. В семейной жизни важен каждый ее член и общий баланс: все внимание не может быть постоянно приковано к ребенку.

Ребенок – всегда тот, кто он есть

Перед тем как идти дальше, мне хотелось бы также напомнить вам, что не вы решаете, каким будет ваш ребенок. Все родители разные: для одних важно, чтобы ребенок был вежливым и все его обожали, а другим хочется, чтобы он попробовал все мировые кулинарные шедевры или был асом в спорте или музыке. Некоторые мечтают о независимых карапузах, бесстрашных и общительных при встрече с миром, другим же по душе более скромный нрав. Так и должно быть: миру нужны разные дети и разные люди. Но все-таки помните, что дети являются сами собой. Он или она – другой человек, не такой, как вы.

Даже если вы из тех родителей, которые считают, что дети должны быть все, ваш ребенок может оказаться особенно

привередливым. Жестокая правда состоит в том, что от вас это не зависит. Даже если вам нравятся обаятельные и смелые дети, ваш ребенок может быть застенчивым и необщительным. У ценителей искусства могут быть дети, ненавидящие музеи, а у фанатов футбола – те, кого меньше всего заботят хорошие пасы. От ваших планов это не зависит. Ваш ребенок – это не вы, и вам придется с этим смириться. Что он или она любит, что заставляет его или ее смеяться? Показывайте детям, что знаете их, говоря с ними о том, что их увлекает. Разглядите в ребенке его самого, а не свой идеальный образ желанного ребенка.

Каким бы ни был ваш ребенок, я гарантирую вам, что в первые двадцать лет вы испытаете немало прозрений. Хотя я и на секунду не задумывалась о спорте за всю свою жизнь, мой сын научился говорить «хоккей» раньше, чем начал ходить. Это стало первым напоминанием о том, что он – другой человек со своими личными интересами и удовольствиями. И все еще таким является.

Ребенок – не кто иной, как он сам, и это факт.

И вместе, сколько бы вас ни было, вы будете семьей.

ДОСТАТОЧНО ХОРОШИЙ

Будучи родителем, вы обречены время от времени чувствовать себя ни на что не годным. Если вы еще не сталкивались с таким чувством, то, вероятно, в скором

времени это случится. В будущем жизнь подкинет вам немало больших и маленьких сюрпризов, и вам придется побороться, чтобы с ними справиться. Легко почувствовать себя сломленным, когда ваш ребенок внезапно начал кричать в магазине и вы не знаете, как его успокоить. Или когда ваше сокровище пачкает едой лучшую скатерть родителей вашего супруга или супруги и вы едва ли не кожей чувствуете их критические взгляды. В будущем в такие дни вы, без сомнения, будете ощущать себя просто ничтожным.

Но в моменты, когда вы так себя чувствуете, вас подстерегает множество опасностей, угрожающих вашим отношениям с ребенком. Когда вы чувствуете себя бессильным, легко выйти из себя, начать бросаться обидными словами и быть с сыном или дочерью слишком суровым. Самые неприятные семейные эпизоды происходят, когда взрослые не чувствуют себя взрослыми.

Поэтому мне хотелось бы, чтобы вы знали одно: на самом деле вы не бессильны ни в один момент времени. Вы не ничтожны, хотя вполне можете так себя чувствовать. Ребенок равняется на вас, всегда будет наблюдать за вами и вашими реакциями и учиться на них. То, чему он научится, зависит от ваших поступков.

Если вы поймете, как справляться с чувством ничтожности и не злоупотреблять своим авторитетом, не выходить из себя и не говорить обидных вещей своему ребенку, вы выиграете великую битву. Одним это дается легко, другим приходится прикладывать

колоссальные усилия. Каждому из нас нужно работать над собой, исходя из собственной начальной точки. Быть достаточно хорошим – значит уметь улаживать проблемы, при столкновении с которыми вы чувствуете себя ничтожным, без того чтобы портить отношения с ребенком.

Чего бы вам ни удалось добиться, это замечательно. Но самое важное – просто быть достаточно хорошим.

Семь шагов

1. Эмоциональная связь



Всех родителей, когда-либо встреченных мною, объединяет одно: они хотят, чтобы их дети жили полной, счастливой жизнью. Но на каждую семью, идущую по этому пути, приходится семья, споткнувшаяся в дороге. За годы работы я встретила бесчисленное множество детей и подростков, которые считают свою жизнь неполноценной. Не всегда легко установить точную причину этого. Некоторые приходят ко мне, чувствуя себя никчемными и одинокими, хотя я уверена, что родители из кожи вон лезли, помогая им с домашней работой, провожая на утренние занятия, готовя вафли и собирая им свежие обеды.

Порой после подобных сессий я мечтаю о том, чтобы о некоторых вещах сказали раньше. Чтобы кто-то был рядом и мог направить по верному пути каждого уже в ранние годы родительства. Чувство безопасности у ребенка – ключевой ингредиент счастливой взрослой жизни.

**ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ, НАМ
НУЖНО УЧИТЬСЯ БЕЗОПАСНОСТИ. ЕСЛИ
НАМ УДАТСЯ СФОРМИРОВАТЬ КРЕПКУЮ
СВЯЗЬ МЕЖДУ НАМИ И НАШИМИ ДЕТЬМИ,
МЫ СПАСЕМ ИМ ЖИЗНЬ.**

В самом деле, начало пути действительно влияет на все. Иногда говорят о «1001 переломном дне», когда закладывается основа дальнейшего личностного развития ребенка. Но даже если вы – ребенок и взрослый – становитесь на пра-

вильный путь чуть позже остальных, это не значит, что всякая надежда потеряна. Весь процесс взросления начинается и заканчивается контактом между вами и ребенком, чувством безопасности, которое он порождает. Вы будете работать над этой безопасностью, пока ребенок не вырастет; она станет основой его развития в будущем и того, какие эмоции он в основном будет испытывать, став взрослым.

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.