

СОФЬЯ ПИМЕНОВА

# ВОСПИТАНИЕ БЕЗ КОНФЛИКТОВ

ПРАКТИКА ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ



ОТ ПСИХОЛОГА  
И 5 РАЗ МАМЫ

Мама инстаграма

Софья Пименова

**Воспитание без конфликтов.  
Практика здоровых  
отношений в семье**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Пименова С.**

Воспитание без конфликтов. Практика здоровых отношений в семье / С. Пименова — «Издательство АСТ», 2020 — (Мама инстаграма)

ISBN 978-5-17-121454-8

Что отличает счастливые семьи? Какие правила там работают? Эта книга — практический инструмент по построению здоровых отношений в семье. Вашим детям не придется переживать ссоры родителей, если вы будете ЗНАТЬ эти правила. Софья Пименова — психолог с 12-летним стажем, мама 5-х детей и специалист по послушанию без конфликтов. Прочитайте эту книгу! Ваш ребенок будет слушаться, но вам не придется кричать, ругаться и ставить его в угол. Хотите? В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-121454-8

© Пименова С., 2020  
© Издательство АСТ, 2020

## Содержание

Введение	6
Глава 1. На чем держится авторитет родителей?	8
Так нужно ли дружить с детьми?	9
Уважение к родителям. Как?	13
Не ставьте детей в центр семьи	15
Разделяйте домашние обязанности	16
Как приучить детей к домашней работе	16
Три правила уборки	19
1. Мама работает – помогай	19
2. Кто насорил, тот и убрал	19
3. Разделяй и властвуй	20
Про личное пространство	21
Платить ли детям за домашнюю работу?	21
Учите детей правилам этикета	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Софья Пименова**  
**Воспитание без конфликтов. Практика**  
**здоровых отношений в семье**

© Пименова Софья

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

*Эта книга посвящается Ромочке – моему сыну, который не родился.*

## Введение

Добрый день, дорогой читатель!

Мне приятно, что вы держите в руках мою книгу. Чертовски приятно. Она (книга) родилась долго: ей предшествовало более 200 тренингов, несколько тысяч консультаций, более 5000 часов терапии – в общем, большая практическая работа. На протяжении 12 лет я консультировала. Консультировала. И еще консультировала.

Теперь я готова поделиться с вами своими знаниями и опытом, объяснить и показать, как воспитывать ребенка без крика, ругани и «угла». Как помочь вашему малышу вырасти здоровой личностью, а вам – прожить пору активного родительства без стрессов и срывов.

Итак: меня зовут Софья Пименова. Я психолог и семейный терапевт. У меня 1 муж и 5 детей. Именно в таком порядке, прочитав эту книгу, вы поймете – почему.

У меня есть подруга, которая говорит: «Я была прекрасной мамой до тех пор, пока у меня не родились дети». Это можно сказать и про меня, честное слово! Как легко раздавать советы по воспитанию и уходу за ребенком заматанным матерям, когда сама живешь преспокойной жизнью. Совсем другое – помнить бесконечные недосыпы первых месяцев, изматывающую рутину декрета (день сурка!), школьные страхи и конфликты подросткового возраста. Советы такого бывалого бойца во сто крат дороже.

Так вот: я тот боец. Я психолог, который сам по полной хлебнул материнской практики. Теперь, когда моим старшим детям 18 лет, а младшему – 4 года, могу с полной уверенностью заявить:

**Я ЗНАЮ, О ЧЕМ ГОВОРЮ.** Каждое слово в этой книге проверено на себе.

Многие проблемы, которые я буду поднимать и рассматривать в книге, возникали не только у моих клиентов, но и в моей собственной семье. И мне приходилось решать их. Не всегда решения приходили сразу и не всегда – правильные. Но мы до сих пор вместе и идем дальше рука об руку. И я решила написать книгу. О моем личном опыте и об опыте работы с другими семьями.

То, что вы читаете эту книгу, не значит, что у вас есть какие-то проблемы. Скорее наоборот: вы умный родитель, заинтересованный в том, чтобы предотвратить эти проблемы. Помните, что говорят врачи? Болезнь легче предотвратить, чем лечить. Так и здесь.

У нас, у психологов, есть поговорка: «Трудное детство никогда не кончается». Это действительно так. Призраки прошлого могут преследовать человека всю жизнь. Откуда они берутся, эти призраки? Чаще всего – из детства. И приходят к психологам выросшие взрослые дети, которые приносят свои детские проблемы.

Голос, которым мы, родители, говорим с нашими детьми, остается с ними на всю жизнь. И очень часто дети вырастают, но продолжают спорить со своими родителями, доказывая, что они достойны любви, денег или счастья.

Примириться с этим голосом сложно. Но пока ваш ребенок еще маленький, ваш голос обладает волшебной силой. И если сейчас вы сможете донести до него, что ему не нужно стараться ради вашего признания, не нужно заслуживать вашу любовь, что самого факта появления на свет достаточно для любви и принятия – это самый большой подарок, который вы можете дать своему ребенку.

Очень многие вещи во взрослой жизни зависят от детства. Способность зарабатывать деньги, способность строить отношения, самооценка, отношения в паре, любовь. Считается, что жизненный сценарий формируется уже к 7 годам. В 7 лет ребенок примерно пред-

ставляет, кто он такой, чего он достоин, здоровый он или больной, богатый или бедный, хороший или плохой. И все это закладывают в ребенка родители.

Чаше всего мы делаем это непреднамеренно. У меня есть клиентка, которая придумала замечательный термин – «непредумышленный вред». Она пришла ко мне уже взрослой, и мы разбирали ее детские травмы. Она говорила, что у нее хорошие родители и они очень старались, но причинили ей много травм своим незнанием. Они нанесли ей «непредумышленный вред», не осознавая, что именно они делают, не понимая, какую боль причиняют ребенку.

Так вот, одна из целей этой книжки – **ЧТОБЫ ВЫ ПОНИМАЛИ**. Понимали, что именно вы делаете для своего ребёнка и каким образом это отразится на нем в будущем.

Конечно, то, как сложится жизнь вашего ребенка, не целиком и полностью зависит от вас. Но мы, родители, даем детям опору, даем фундамент, даем ту почву, на которой они будут стоять. Это наша ответственность. И это в наших силах.

Приятного и полезного чтения!



## Глава 1. На чем держится авторитет родителей?



Многие родители придерживаются следующей точки зрения: в лице мамы и папы ребенку нужен не воспитатель, а друг. Тогда между родителем и ребенком сложатся крепкие, доверительные, дружеские отношения, и ребенок будет все-все рассказывать.

Таким образом, его можно будет контролировать, всегда держать руку на пульсе и убереечь от любых бед. Поэтому с ребенком нужно дружить.



## Так нужно ли дружить с детьми?

Как вы сами ответите на этот вопрос?

*Да?*

*Нет?*

*Иногда?*

Принимается любой ответ, но если вы ответили «да», должна предупредить: у вас есть (или появятся в скором будущем) проблемы с послушанием и авторитетом.

Давайте разберемся, почему.

Дружба – это уважение + принятие + равенство. Именно так, все 3 пункта одинаково важны, и без любого их них – это уже не дружба.

**Нужно ли детям уважение?** Конечно.

Мой ребенок имеет право на любую точку зрения и может ее высказывать. Имеет право не соглашаться со мной. Имеет право на свои секреты, к которым у меня нет доступа. Имеет право на личное время и личное пространство.

Но «уважение» не равно «подчинение» или «потакание капризам». Уважать ребенка не значит «соглашаться с ним и делать все, что он хочет».

**Нужно ли детям принятие?** Конечно.

Да, я принимаю своего ребенка. Со всеми его обидами, страхами, злостью, агрессией. С его недостатками и успехами, победами и поражениями. Я принимаю его право быть не таким, как мне хочется, ведь он – отдельная личность.

**Нужно ли ребенку равенство?** А вот тут внимательно. Правильный ответ – НЕТ.

Нет. Нет, нет и нет. Равенство ребенка и родителя для детей вредно: так они теряют опору. Получая такое равенство, дети теряют чувство безопасности и защищенности.

\* \* \*

*Вот, например. Я дружу с Мариной. Марина – взрослая женщина, психолог, у нее 2 ребенка, муж и работа. Марина – мой лучший друг. Но, если она кому-то нагрубит, наступит на ногу или украдет в магазине шоколадку, никто не придет ко мне разбираться. Я НЕ отвечаю за Марину. А за своего ребенка я ОТВЕЧАЮ. Я больше, чем друг. Я его мама.*

\* \* \*

Ещё: дружба – это доверие и откровенность, которые работают в обе стороны.

Знаете, чем это аукнется ребенку? Когда моей младшей дочери был один год, мы с ней лежали в онкологической больнице. Слава богу, моя дочь здорова, но чтобы поставить правильный диагноз, нам пришлось провести там некоторое время, и у меня была возможность понаблюдать за больничной жизнью.

Так вот: ни одна мама (ни одна!) там не дружит со своим ребенком. Ни одна.

Потому что это совсем не то, в чем нуждаются эти дети. Им нужно, чтобы взрослые рядом с ними были взрослыми. Представьте, что будет, если мама вдруг начнет говорить больному раком ребенку о том, что она чувствует? Вот мама подходит к измученному химией и капельницами человечку. Садится, кладет руки на колени и начинает:

– Боже, за что нам это? Я так боюсь, что ты умрешь! Господи, как мне жить тогда? Как мне жить сейчас? Я не знаю, как мне справиться. Мне так страшно, так больно, я так боюсь!

Как вы думаете, нужно ли это ребенку? Конечно, нет. Это проявление равенства? Да, ведь другу можно рассказать все самое тяжелое, что лежит на сердце, вы на равных.

И это очень страшно для ребенка. Ему-то самому на кого положиться? Ему-то самому что делать, если мама, центр его мира, его опора и поддержка, шатается на ветру?

Приносит вред ребенку? Да, 100 %. Я бы написала это большими буквами, чтобы все мамы помнили это. Собственно, это же моя книга, так что почему бы и нет?

**ДЕТИ – ЭТО НЕ ВАШИ ДРУЗЬЯ. ЭТО ДЕТИ. ОНИ МАЛЕНЬКИЕ.**

Если вы будете с ними дружить, у них не будет родителей. Потому что быть сразу и родителем, и другом невозможно.

Родители ставят рамки и границы. Родители говорят «нет» и берут ответственность. Если вы дружите с ребенком, вы лишаете его защиты. Лишаете чувства безопасности.

Из комментариев в блоге @sofya\_pimenova:

– Где вы были 38 лет назад. Я так гордилась, что мы с дочкой друзья, и она мне все рассказывает. А теперь чем старше она становится, тем больше претензий, что у нее не мама, а подруга. А она хочет к маме как к старшему и надежному плечу.

Есть и обратное мнение:

– А мне очень не хватало подружки-мамы, к которой я могу в любой момент прийти и поделиться всем. Абсолютно всем. Даже интимным в отношениях с молодыми людьми. У моей подруги была такая мама. Она даже спокойно могла разговаривать с мамой про \*екс, не говоря уже про обычные радости и проблемы. А у меня была просто мама. Которая в случае чего наорет, отругает, к которой вообще никогда не подойдешь за советом и помощью в каких-то подростковых вопросах.

Теперь внимание! То, что вы не «дружите со своим ребенком», не значит, что между вами не должно быть доверия и принятия. Совсем наоборот. Кому, как не родителям, маме или папе, нести все самое важное, самое больное и самое откровенное, что есть в детском сердечке? Но это не значит, что и в обратную сторону должен идти такой же поток: все самое откровенное, больное и тяжелое, что лежит на сердце у нас, взрослых. Для ребенка это неподъемная ноша.

Дружба – это чудесно. У любого человека есть потребность общения на равных. И если все пойдет, как задумано, вы еще успеете подружиться со своим ребенком. Но пусть это случится, когда он вырастет, уедет от вас и пройдет свои этапы взросления. А пока он маленький, ему нужны друзья его возраста. Он может найти их в школе, в спортивной секции, во дворе – где угодно. Но людей, способных заменить то, что дают родители – любовь, защиту, безопасность – не найти на детской площадке.

Дети нуждаются в дружбе. Но в родителях больше. Будьте родителями.

Может случиться такое, что ребенок задаст вам прямой вопрос насчет вашей с ним «дружбы».

Из родительского чата:

– Софья, подскажите, а как лучше отвечать, если дочка четырех лет спрашивает: «Мам, ты моя подруга?»

– Отвечать «нет». «Нет. Я мама. Это как подруга, но больше и лучше».

И продолжить: «Вот смотри. С подружкой ты дружишь, но вы можете разонравиться друг другу. Можете поссориться. Может быть, вы перестанете общаться или она переедет в другой город. А я твоя мама. А ты – моя доченька.

Что бы ты ни сделала, я все равно люблю тебя. И со мной всегда можно поговорить. И если я куда-то перееду, то только с тобой. И так будет, пока ты не вырастешь».

И еще кое-что:

«И потом – твоя подружка за тебя не отвечает. Если тебя кто-то обидит или ты сделаешь ошибку, потеряешься, упадешь – она за тебя не отвечает. А Я ОТВЕЧАЮ ЗА ТЕБЯ. Понимаешь?»

Но, скажу сразу, это не единственная точка зрения, и не все психологи со мной согласны.

Когда мои старшие дети вышли из нежного дошкольного возраста, будни стали суровей, а конфликты неизбежной. Тогда я сделала то, что делают многие в непонятных ситуациях, – я пошла учиться.

Очень знаменитый тренер мужского пола (не буду называть имен) наставлял, как быть хорошим родителем и правильно воспитывать детей. Когда я рассказала о своих проблемах, он ответил мне фразой, которая цепляет меня до сих пор. Цитирую: «А зачем вы их вообще воспитываете? Детей не надо воспитывать, с ними нужно дружить».

Тогда я не нашлась, что ответить, и молча села на место. В голове моей билась мысль: «Легко дружить с детьми, если ты мужчина и проводишь с ними 2 часа после работы, в играх и веселье. А как же мне дружить с ними, если каждый день по несколько часов я убираю вещи, которые они разбросали по дому? Что это за дружба? Тут что-то не так».

И я до сих пор считаю, что тут что-то не так. И теперь я знаю, что именно. Дружба предполагает равенство, а равенство в семье невозможно.

Например, домашняя работа. Мы не делаем ее равно, хотя живем в одинаковых условиях. Я убираю дом, готовлю еду, стираю и глажу. Дети убирают свои комнаты, помогают по мере сил по дому и могут сходить в магазин за молоком и хлебом, но равенства тут нет.

Раньше, когда я играла с 10-летним сыном в шашки, я всегда выигрывала. Каждый раз он дико обижался и швырял шашки в стену. Теперь я позволяю ему выигрывать, и это для него здорово – он стал уверенней и спокойней. Но, если партнер по шашкам после твоего удачного хода кричит «так нечестно!» и обиженно сопит, – какое уж тут партнерство и равенство?

Кроме игр и домашних дел, есть еще развивайки, спортивные секции, ортопеды и стоматологи, я этим всем занимаюсь, потому что ответственна за своих детей. За их развитие, в какой-то мере за их достижения, здоровье, успехи. За то, что они ходят не в рваных ботинках, в конце концов. Так вот:

Ответственность равенства не предполагает.

Нельзя быть наравне, а потом единолично нести ответственность за последствия. Если родитель отвечает за качество жизни, то он и главный. Никакого равенства нет. Соответственно, и дружба тоже невозможна.

Поэтому я искренне считаю, что дружба между детьми и родителями – дело вредное и опасное, до того момента, пока дети не выросли.

Взрослые умнее и... взрослее, наш опыт больше. Если моему ребенку что-то не нравится, он может сказать об этом, и я приму его мнение в расчет. Но решать, что и как делать, я всегда буду сама. Или мой муж. Потому что мы – взрослые. Мы пока еще знаем, что для наших детей лучше, и можем принимать решения и за детей тоже.

Поэтому, несмотря на то что я уважаю мнения и желания своего ребенка, решения я принимаю сама. Например: «Я понимаю, что тебе не нравится ходить в школу и учительница тебе тоже не нравится. Я понимаю и слышу тебя. Я поговорю с учительницей, возможно, мы поменяем школу. Я постараюсь помочь, чтобы тебе было легче. Но решать, ходить в школу или нет, буду я. Я взрослая».

Самое главное в этом вопросе вот что:

## ЕСЛИ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ УВАЖЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ, РАВЕНСТВО ИМ И НЕ НУЖНО.

Потому что взамен дети обретают нечто очень важное – чувство защищенности и уверенности. И право на ошибки. Они могут ошибаться сколько угодно – и это не страшно, ведь главная ответственность лежит не на них, а на мне как на родителе, и моим детям есть на кого положиться.

Почему я уделяю этому столько времени? Потому что проблема иерархии – это самая частая проблема в семейной терапии. Практически любой развод, любое непонимание, любые конфликты в семье связаны с этой проблемой. Это очень важно. Я думаю, что это главный принцип, по которому живут счастливые семьи.

## Уважение к родителям. Как?

Без авторитета взрослых детей невозможно учить и воспитывать. Это азы педагогики.

Возможно, в вашей школе тоже были такие учителя – добрые и грамотные, но мягкие до такой степени, что их не слушаются даже младшеклассники? Слишком снисходительные и мягкие, уступчивые до той грани, когда их доброта превращается в беспомощность.

Пример из практики: клиентка жалуется на трудного подростка. В последний раз ее вызвали в школу вот по какой причине: ее сын на уроке физики, сидя на задней парте, ел борщ, принесенный из столовой. Учитель в этот момент, отгородившись журналом, бубнил лекцию. Через полгода, не выдержав травли и хамства со стороны учеников, он уволился – и обвинили в этом старшеклассников, игнорировавших его занятия и устраивавших ежедневный цирк из уроков физики. Но разве только дети в этом виноваты?

Должны ли дети уважать взрослых? Когда я задаю этот вопрос на тренингах, большинство родителей уверенно отвечают «да». Конечно, так и есть. Но.

Как вы думаете, дети появляются на свет сразу с врожденным уважением к взрослым? С любовью – да. С уважением – вряд ли. Скорее уж дети рождаются с врожденным желанием проверить своих родителей (и мир в целом) на прочность, и это нормально. Это необходимо для их развития. Ребенку важно знать, насколько его родитель устойчив, как много он может выдержать и при этом не сломаться. Поэтому, если ваш ребенок постоянно просит новую игрушку, не слышит объяснений, задает один и тот же вопрос две тысячи раз и вам кажется, что он специально вас изматывает, вполне возможно, так оно и есть. Но это нормально.

Ребенок тестирует реальность на примере взрослых. Ему важно знать, где проходит граница «можно/нельзя», как реагирует взрослый на стрессовую ситуацию и сколько вообще он может продержаться. Если мама взрывается и кричит, ребенок получает одну информацию. Если мама умеет управлять своим гневом, то малыш учится совсем другому. Каждый раз, доводя своих родителей до определенной границы, он видит, как они реагируют на раздражитель, и учится реагировать сам. Он узнает новое о них и о самом себе.

Мы вернемся к этому вопросу в следующей главе и поговорим о нем подробнее. Но сейчас вам важно понять, что

Уважение не является встроенной функцией в личности ребенка. Это не врожденная черта, и ее нужно прививать.

Из комментариев в блоге @sofya\_pimenova:

– Вы знаете, я специалист по госзакупкам и тендерам. На работе люди ловят мои слова, открыв рот. Потому что я знаю, что и как делать. Я помогаю людям зарабатывать, и делаю это суперэкстрапрофессионально. Я знаю, кто я и чего стою.

Но когда я прихожу домой, любое мое мнение воспринимается в штыки. Моей дочке 15. Что бы я ни начала говорить, она закатывает глаза и делает такой тяжелый вдох: «Мам, ну что ты понимаешь-то в этом?» Дома я не авторитет ни в чем: ни в том, как дружить, ни в том, как разговаривать с учителями, ни в том, какую выбрать профессию. Чтобы она убрала свою комнату, мне приходится повторить раз 10.

И она начинается слушаться, только когда я начинаю кричать.

Ужасный, трудный подросток? Да нет, скорее всего, самый обычный. Если вы замечаете, что теряете авторитет, – дело не только и не столько в ребенке. Дело в вас. В том, что вы делаете и чего не делаете.

Поэтому сейчас – о том, как поддерживать родительский авторитет и научить детей уважению.

## Не ставьте детей в центр семьи

Бывают такие семьи, в которых родителям КАЖЕТСЯ, что они ведут себя как ГЛАВНЫЕ, как родители, но это не так. Такой была моя семья, пока я не осознала, что мы нечаянно заболели детоцентризмом и дети ставятся на высшую ступеньку иерархии.

Перекосы проявляются в мелочах, на которые не сразу обращаешь внимание. Например, обычная житейская ситуация: вечер, ужин, мама пришла с работы, кормит семью. О ком она заботится в первую очередь? Правильно, о ребенке. Положит еду на тарелку, нальет компот, 3 раза встанет еще, себе в последнюю очередь. «А ты, папа, сам себе положи, не маленький».

Вопрос: на детский незамутненный взгляд, кто главный? Кому приоритет? Ребенку, конечно, он – маленький король. Мама – прислуга, а папа – так, вообще не пойми что.

И вот он, пожалуйста, первый звоночек о будущих проблемах с послушанием и родительским авторитетом.

Детоцентризм проявляется в мелочах. На него всегда есть причины. Например, мои дети – долгожданные, усыновленные, травмированные, любимые – и вроде бы так естественно желание дать им ВСЕ по максимуму, НО.

Это не правильно.

Правильно – четкая семейная иерархия. Правильная иерархия глазами детей выглядит так: главные – папа и мама. Взрослые действуют заодно, то есть, если мама сказала «нет», подходить к папе бессмысленно. Затем идут старшие дети, потом младшие. Потом – все остальные люди, в том числе бабушки и дедушки. Это здоровая семейная система, какой она должна быть.

Старшим по возрасту, конечно, нужно оказывать почет и уважение, но это не должно нарушать иерархию: последняя инстанция – всегда папа и мама. Простая, четкая иерархия, понятная с самого рождения, с простыми правилами.

А давайте мини-тест?

- Если у вас хватает денег только на что-то одно: вам пойти учиться или ребенку в английскую школу, за кого заплатите? За себя или за ребенка?

- Вечером телевизор вдруг захотелось посмотреть, кто программу выберет: вы или ребенок?

- Последний кусочек шоколадки – вам или ребенку?

- В отпуск туда, где есть горки, аниматор и ребенку не скучно или куда вам интересно?

- Гардероб нужно обновить – себе или ребенку?

И как? Кто в приоритете?

Поймите меня правильно. Естественно, желания и потребности ребенка надо учитывать, он же член вашей семьи. Просто у взрослых тоже есть права.

- Право НЕ смотреть мультики во время ужина, например.

- Право самой доесть свое мороженое.

- Право спать в своей взрослой постели без ребенка.

И много других разных интересных прав. В том числе право быть не только мамой и папой, но и мужчиной и женщиной, профессионалами, путешественниками, спортсменами, гурманами – да кем угодно, не меняя кардинально свою жизнь из-за того, что в ней появился ребенок.

Ребенок встраивается в семейную систему, а не наоборот.



## Разделяйте домашние обязанности

Из комментариев в блоге @sofya\_pimenova:

– Наблюдала такую ситуацию, когда мама прыгает с новорожденной дочкой (у той колики), а рядом 15-летняя сестра требует, чтобы ей немедленно приготовили ужин. Вот честно, очень хотелось ее чем-нибудь треснуть.

Потом маме пришлось уйти на час к врачу, я осталась с малышом, ребенок проснулся, попросила посмотреть за ним, пока приготовлю смесь, в итоге была такая истерика со стороны подростка.

– Ты его родила, ты за ним и стирай.

– А мне все равно, что пол грязный, мне и так пойдет.

– Не хочу посуду мыть и не буду.

*Мама пашет, дети смотрят. НЕ НАДО ТАК. Одно дело, если мама просто спихивает свои родительские обязанности на старших детей.*

*Совсем другое – если каждый в семье сам по себе. Это семья, и у нее (у семьи) есть свои задачи и свои сложности. Которые решают ВСЕ члены семьи, КАЖДЫЙ вкладывается.*

«Да, я родила этого ребенка. Я сама ему помою попу. И сама буду решать сложности с воспитанием, питанием и пр. На мне нагрузка, на мне. Но это не значит, что и вся остальная нагрузка тоже целиком на мне. С чего вдруг? Я в этой семье мама, а не слуга». Ага? В рифму, почти стих.

– Помойте-ка сами за собой тарелки, дети.

– Приготовь ужин, любимый.

– Да, сейчас я полежу, отдохну. Мне надо.

Вот она – правильная расстановка сил.

## Как приучить детей к домашней работе

Хотите получить подростка, раскидывающего свою обувь на входе в дом и не знающего, как помыть за собой ложку? Это проще простого, все, что нужно, – не давать ему делать ничего по дому, пока он не дорастет до этого и не будет способен сделать все хорошо, лет так до 15.

Хотите, чтобы подросток вам помогал, а не выдавал гневную тираду на тему: «Чтой-то я должен мыть тут полы?» УЧИТЕ С ДЕТСТВА.

Аксиома: маленькие дети хотят помогать родителям, большие – не всегда. Желание это убивается у детей в возрасте от 4 до 8 лет. Кем? Родителями, ессственно.

– Мама, мама, давай я с тобой сделаю печенье!

– Нет, мне после тебя всю кухню убирать!

Это не заумные придумки психологов, это факт: ДЕТЯМ ИНТЕРЕСНО ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ МАМА, и они ХОТЯТ ЕЙ ПОМОГАТЬ, но не бесконечно. Лет в 7 желание помогать маме угаснет, и возрождать будет долго и сложно.

Известный психолог Юлия Гиппенрейтер приводит в своей книжке такой пример: детей, школьников 4–5-х классов, спросили, помогают ли они родителям по дому? Только 20 %, то есть каждый пятый, говорил «да», а остальным детям не доставалось домашних хлопот и обя-

занностей. При этом дети относились к этому негативно, они жаловались, что родители им не доверяют. Они хотели бы помогать, но родители не допускают их до этого.

Такой же опрос был проведен на базе 8–9-х классов, результаты были почти такими же, за одним важным исключением. Отношение детей к этому изменилось. 14–15-летние подростки воспринимали такое положение дел как должное, как норму жизни. То есть в этот промежуток, за эти 5 лет, дети научились воспринимать своих родителей как обслуживающий персонал.

Эта метаморфоза происходит с ними абсолютно незаметно, и происходит она по одной-единственной причине – родители выбирают самый легкий путь.

Что я имею в виду? Что очень часто детская помощь раздражает, хотя мало кто из родителей признается в этом.

Во-первых, ребенок 3 лет, жаждущий пропылесосить вашу кухню, естественно, сделает это плохо. Во-вторых, после этого лично мне самой не удастся пропылесосить кухню, потому что я сталкиваюсь с возмущенным взглядом и воплями: «Мама, я же уже убрал! Почему ты за мной переделываешь?» То есть нужно не только переделать, но и сделать это незаметно.

Сложно? Раздражает? Лично меня – да. Конечно, намного проще дать ему в руки телефон и сделать все самой.

Но самый легкий путь – не всегда самый верный. И если вы сейчас пойдете этим легким путем, через 5 лет вы получите подростка, который воспринимает все, что вы для него делаете, как само собой разумеющееся. У него не будет ни желания, ни малейшего интереса вам помогать. И если вы думаете, что в 15 лет у него вдруг «совесть проснется», он увидит, как вы устаете и решит снять с вас часть забот, не питайте иллюзий – это фантастика. Не проснется.

Поощряйте детскую инициативу. И это значит – принимайте то, что они могут сейчас вам дать. Принимайте это недоделанное, недоглаженное, недовыпеченное, невкусное и говорите «спасибо, мой родной».

\* \* \*

*Однажды мне мой ребенок принес печенье. Это печенье представляло собой пожеванную жвачку, на которую он насыпал сахара. Гордый, улыбающийся, крайне довольный собой, он принес ее мне и сказал: «Мама, на!»*

\* \* \*

Можно было скорчить лицо и сказать: «Фу, сынок, где ты нашел такую гадость?» Но ведь можно зачерпнуть из своей любви к нему и восхититься! Если вы выберете этот путь, то, безусловно, встретите на нем некоторые сложности. Мне пришлось положить печенье на блюдо и восхищаться им в течение нескольких дней. Оно лежало на видном месте, и я была вынуждена предъявлять его всем своим гостям.

Намного проще выбросить эту печенку в мусорку. Но при кажущейся сложности другой путь очень перспективный. Потому что сейчас Данилу 18 лет, и он печет печенье. Правда. Он печет прекрасное печенье. У меня несколько любимых рецептов, и всегда, когда мне хочется сладкого, я могу попросить его: «Сынок, порадуй меня». И я знаю, что это будет сделано. И это круто.

У всех маленьких детей есть желание угодить и поухаживать за своей мамой. Вопрос в другом: готова ли мама потерпеть изгвазданную кухню ради того, чтобы ребенок приготовил ей чай?

Насколько проще отмахнуться от этой идеи как от неудачной и не слишком удобной. Но все-таки: чего стоят горящие радостью детские глазенки, когда он сам (самостоятельно!) приносит этот чай!

А ведь можно не только не поддержать, но и оттолкнуть ребенка. Встретить первые неумелые заботы усмешкой: «Что еще там наш глупыш придумал?» Или хуже того, истеричными воплями: «Ты мне чай принес? Какой еще чай, хосподи! Ты посмотри, воду разлил, сахар на полу, и вообще эти кружки нельзя брать – они парадные!»

Через несколько лет желание заботиться о маме угаснет, и глупо будет жаловаться на безразличие и невнимательность ваших детей.

Да, не помогают по дому. Да, спокойно смотрят на уставшую маму. Да, и чаю не приготовят. Но ведь это ВЫ такими их вырастили.

Поэтому. Не хотите отбить инициативу – ТЕРПИТЕ. Принимайте их помощь, пока они ее предлагают, и терпите.

– *Мам, смотри, как я вытер стол!* (размазал гуашь грязной тряпкой).

– *Я бабушке в огороде помог!* (выдернул все помидоры вместо сорняков).

– *Смотри, какое печенье мы тебе приготовили!* (два часа убирать изгвазданную кухню).

Да, это раздражает. Да. Но все равно. Потерпите, это окупится. САМОЕ ГЛАВНОЕ ДЕТИ ДЕЛАЮТ ПРАВИЛЬНО – ОНИ УЧАТСЯ.

## Три правила уборки

У меня пятеро детей в возрасте от 4 до 18 лет. По дому работают все. Так получается потому, что я использую три простых правила. Правила универсальны. Они эффективны в моей семье, будут эффективны и в вашей.

### 1. Мама работает – помогай

Как правило, малыши хотят помогать маме в домашнем хозяйстве, если их не отвлекает что-то более интересное. Поэтому ваша задача сделать так, чтобы помощь маме была самым интересным из доступных дел.

То есть когда мама работает, ребенок или помогает, или идет в свою комнату и развлекает себя самостоятельно. Нельзя в это время смотреть мультики, есть конфеты или еще как-то радоваться беззаботной жизни. И когда мама закончит, то не бросится мгновенно развлекать ребёнка, а сначала отдохнёт.

Нельзя просто сидеть и наблюдать, как мама убирает, моет посуду, готовит – это не здоровая ситуация. Вы в этой семье мама, а не прислуга.

Главное – маме самой привыкнуть следовать этому правилу. Это может быть сложно, потому что помощь малышей безжалостна и беспощадна.

Но правило это выгодно в долгосрочной перспективе. Вы закладываете у ребенка привычку к труду, к совместной деятельности, создаете круг общих для вас с ним дел и интересов.

Правило это работает до подросткового возраста. У моих детей, например, работало лет до 12 лет. Если сказать 15-летнему подростку «или помогай, или не мешай», то он облегченно вздохнет и уйдет к себе в комнату. Поэтому есть запасной вариант этого правила. Звучит так: МАМА РАБОТАЕТ – ВСЕ РАБОТАЮТ. Это для тех мам, у которых структурно расписано время: если на уборку выделено 30 минут в день, то все помогают. А потом все гуляют, или все делают уроки, или все занимаются своими делами.

Это может встречать сопротивление. Подростки – сложные ребята. Но они – все еще дети, которые нуждаются в правилах и рамках, несмотря на всю свою браваду.

### 2. Кто насорил, тот и убрал

Дети намусорили – УБИРАЮТ ЗА СОБОЙ САМИ. Вы можете им помочь, но здесь очень важно, что мама не делает ЗА НИХ, а делает ВМЕСТЕ С НИМИ. Разлил воду? Даем тряпку, пусть вытерет лужу. Разбросает игрушки – уберет.

Это очень сложно, намного проще включить мультики и за 5 минут все сделать самой. Но это неправильно, я уже объяснила почему.

Из родительского чата:

– Сыну 2 года, научился ходить на горшок, но иногда случаются мокрые штаны – то на ковре, но на диване. Муж его стыдит, но мне кажется, это неправильно. Как реагировать?

– Что вам нужно делать? Вам НЕ нужно кричать, ругаться и акцентировать внимание на том, что произошло.

Вам нужно спокойно снять мокрые штанишки, вручить ребенку тряпочку и вместе с ним вытереть эту лужицу, или дать ему вытереть самостоятельно, а потом закончить собой. Но ни в коем случае не сделать все за него, потому что мама не прислуга. Нет.

Кроме всего прочего, это формирует у ребенка навык спокойного отношения к своим ошибкам. Что понимает ребенок? Ничего страшного не произошло. Я ошибся, разбил чашку или сотворил лужу на ковре. Но никто не ругается, ничего ужасного не происходит. Я просто устраняю последствия своих ошибок.

И когда такой ребенок вырастет, он будет знать, что ошибка – это не значит, что он плохой, он «напортачил», «накосячил» и т. д., как говорят о себе многие взрослые, когда совершают ошибки. Нет. Это будет значить только одно – нужно собраться с духом и исправить последствия своей ошибки. Вот и все.

Это правило, которое лучше всего использовать с самого маленького возраста.

Моей дочке Маше четыре года. Если она разлила чай, она сама берет полотенце и вытирает. Не потому, что она такой сознательный ребенок, а потому что я даю ей это полотенце и говорю: «Машенька, вытирай».

Конечно, в четыре года цель – не чистота. После Машиной уборки все равно приходится вытирать мне. Цель – заложить фундамент полезной привычки: «насорил – убираю».

### **3. Разделяй и властвуй**

Ответственность за порядок в доме нельзя сваливать на одного человека. Это дело всех, кто живет в этом доме. И мамы, и папы (да-да), и детей. Очень здорово, если родители выделяют детям зону ответственности.

Даже самому маленькому ребенку можно что-то поручить. Например, кормить хомячка и наливать ему воду, или разбирать ножи, ложки и вилки из посудомойки – это сейчас делают мои младшие дети. Они открывают посудомойку, достают лоток с приборами и разбирают его по местам.

Зона ответственности растет вместе с ребенком. Чем меньше ребенок, тем меньше эта зона. Чем больше ребенок, тем больше эта зона. Например, маленькому ребенку вы не можете доверить уборку комнаты, потому что в 3 года он все равно не уберет. Но один ящик с игрушками или ящик с пижамами и носками – легко. Растет ребенок – растет ответственность. В 2 года – один ящик, в 3 – носки и пижамы, в 5 лет он кое-как застилает кровать и убирает игрушки. А в 12 – вуаля! – сам убирает свою комнату.

Если понятно, что ребенок объективно не справляется с каким-то делом, значит, ему нужна помощь. Если справляется через раз, значит просто нужно его контролировать.

Еще пару лет назад я контролировала уборку в шкафу старшего сына, поскольку было ясно: не проверишь – вещи в стирку не попадут. Сейчас он сам стирает свои вещи и в шкафу убирает сам. Ему 18, и он понимает: не постираешь – пойдешь в грязном. Он уже в состоянии оценить последствия. Ходит в чистом.

Мамина ответственность – работа или домашние дела, с которыми пока еще не справляются дети. Мужу тоже можно выделить зону ответственности, но можно и договориться как-то по-другому – вы же взрослые. (Если вы не можете договориться с собственным мужем, у вас проблемы.)

И есть общая ответственность. Кухню убираем по очереди, потому что мусорим все. На старшем сыне и дочках сейчас лежит уборка в общих местах дома: кухня, коридор, службы. Они иногда готовят.

И, да, это не эксплуатация детского труда. Это воспитание людей, которые могут обслужить сами себя и не забывают позаботиться о близких.

Кстати, не лезть в чужую зону ответственности может быть даже сложно для ответственной мамы. Ведь дети регулярно делают что-то не так: кладут вещи не на ту полку, убирают игрушки по принципу «ногой под диван». Испытание для перфекционистки!

Но важно, чтобы их зона ответственности сохранялась, потому что это зона их развития. Со временем они научатся делать все правильно, нужно только терпение и постоянство.

## **Про личное пространство**

Если у вас есть подростки, как у меня, рано или поздно у вас возникнет вопрос «личного пространства». Это примерно так: «Это моя комната, и я решаю, убирать ее или нет. Мама!!! Это мое личное пространство!!!»

Ок.

Тут есть такая граница: «Да, это твоя комната, и пускай в ней бардак, если тебе удобно. Но если из нее уже начинает подванивать на весь дом, или ты бросаешь свои грязные ботинки в коридоре, то это уже не ТВОЕ, а НАШЕ пространство.

А в нашем пространстве наши правила. Поэтому – убери за собой».

### **В ЛИЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ЛИЧНЫЕ ПРАВИЛА, В ОБЩЕМ – ПРАВИЛА РОДИТЕЛЕЙ.**

У каждого члена семьи обязательно должно быть место, которое он обустраивает по своему желанию и комфорту. У ребенка – комната или хотя бы часть комнаты, шкаф, ящик с игрушками – только его. Пресловутое, но важное «личное пространство». Я считаю, что он может там разбираться самостоятельно, там действуют его правила. Пускай. Пускай бардак, грязь и свалка – пусть учится разбираться с последствиями.

Но в общем пространстве действуют ваши правила, семейные. Расшифровываем: «Да, ты мой взрослый сын 15 лет, и если тебя устраивает, что в твоей комнате валяются носки, телефоны, сноуборд, ботинки от сноуборда, просто ботинки, пускай это будет так. Это твоя комната, и в ней действуют твои правила. Но бросить свои носки на кухне ты не можешь, потому что кухня – это общесемейное пространство. И здесь действуют наши правила».

И это прекрасно работает. Забегая вперед, скажу, что это один из принципов бесконфликтного послушания – вы одновременно и даете ребенку свободу, и устанавливаете ему рамки. Он свободен в пределах своей комнаты и волен делать там, что хочет. Но на весь дом это не распространяется.

Вот такой свод обязательных правил. Слово «мама» при необходимости легко меняется на «папа» – смысл от этого не меняется. Просто для мам это обычно актуальнее.

## **Платить ли детям за домашнюю работу?**

Из комментариев в блоге @sofya\_pimenova:

– У нас дома есть маленький кошелечек, и если сын ведет себя хорошо, мы ему даем монетки, и он их собирает. А если плохо, то мы отбираем обратно. И он всегда слушается, и никаких психологов не надо.

– А у нас есть доска мотивации, и если сынок не капризничает, мы туда приклеиваем звездочки. Если в конце недели звездочек много, то мотивируем деньгами. Если нет – то и карманных денег нет.

– У нас ребенок зарабатывает на «пятерках», другие оценки не считаем и не отнимаем. Сколько получила «пятерок» за триместр, умножаем на 10 и отдаем, тратит на что хочет. Нашу семью устраивает.

Платить ли детям: да или нет?

Давайте вместе разберемся.

За что бы вы ни платили, через некоторое время ребенок перестанет делать это просто так. Платите за хорошие оценки – он не будет просто так учиться. Платите за уборку – он не будет просто так убирать. Когда вы платите деньги, вы лишаете ребенка самоконтроля и мотивации.

Если вы мотивируете детей деньгами, помните, что аппетиты у детей растут. И если трех-летнего ребенка вы легко замотивируете десятью рублями для автомата со жвачкой, то пятнадцатилетнего подростка вы не заставите убрать свою комнату за 100 рублей. Нет. А если ваша ситуация изменится, и вы не сможете ему платить деньги?

Домашняя работа – это не предмет торговли, это обязанность всех членов семьи – поддерживать порядок в доме. Вместо денежных поощрений лучше похвалить ребенка и подчеркнуть нужность и значимость его помощи. Кстати, наказывать детей работой по дому тоже НЕЛЬЗЯ. Это не наказание, просто ребенок – член вашей семьи, и у каждого из вас свои обязанности.

Дальше. Учеба и оценки – это то, что нужно самому ребенку. Наградой за учение должны быть новые знания и возможности, а не деньги. Лучше задуматься, почему он не считает это важным и не видит в этом ценности.

Идея платить за хорошее поведение мне тоже не нравится. То есть, если ребенок не капризничает, у него есть деньги на мороженое, а если у него плохое настроение, его обидели, он сорвался и т. д., то вместо поддержки от родителей его еще и денег лишат. Такое себе.

Вообще аккуратнее с досками мотивации, линейками достижений и прочей атрибутикой. Потому что лучшей мотивации, чем желание что-то сделать, и желание сделать это хорошо, не существует.

Моё мнение: платить детям за домашнюю работу НЕЛЬЗЯ. Просто потому, что они потом не будут делать ее просто так. А вот давать детям возможность заработать можно. Как?

Если дети хотят заработать, я могу им заплатить за что-то, что не входит в круг семейных обязанностей. Например, они могут набрать статью для моего блога. Это только мой блог, он имеет только косвенное отношение к нашей семье, и я заплачу за набор текста, как заплатила бы наемному работнику. Дети могут убрать мой офис – это не относится к дому, и я заплачу, как заплатила бы за наемный клининг.

Решать вам, конечно. Главное помните:

- За что бы вы ни платили, через некоторое время ребенок не будет делать это бесплатно.
- Нельзя платить за то, что относится к кругу семейных обязанностей.
- Учеба и оценки – это то, что нужно самому ребенку, и платить за них нельзя.
- Деньги у ребенка должны быть лет с 5. Пусть небольшие, но неподконтрольные, то есть тратит, на что хочет.
- Выдавать их лучше не разом, а периодически – раз в неделю, например.



## **Учите детей правилам этикета**

Расскажу историю о своей семье.

Мои старшие дети пошли в первый класс в далеком 2008 году. Тогда у них еще не было мобильных телефонов, и все одноклассники звонили детям на домашний. Поначалу эти звонки были похожи как две капли воды и начинались с одного и того же вопроса:

## **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.