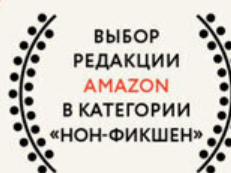


СМЫСЛ МОЕЙ ЖИЗНИ



КАКИМ РОДИТЕЛЕМ
Я ХОЧУ БЫТЬ
И КАКИХ ДЕТЕЙ
ХОЧУ ВОСПИТАТЬ

ЭЙНАТ
НАТАН

МИО

МИФ Психология

Эйнат Натан

**Смысл моей жизни. Каким
родителем я хочу быть и
каких детей хочу воспитать**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 37.018.1
ББК 74.9

Натан Э.

Смысл моей жизни. Каким родителем я хочу быть и каких детей хочу воспитать / Э. Натан — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195060-8

Мудрая, добрая и теплая книга-поддержка для каждого родителя, который видит свою основную задачу в том, чтобы вырастить не послушного и оправдавшего чьи-то ожидания, а самостоятельного, сильного, целеустремленного, способного отвечать за свои поступки человека. Эйнат Натан, мать пятерых детей и практикующий консультант по воспитанию, делится своим опытом и учит понимать язык детских сердец, проявлять больше терпения, сохранять спокойствие в эпоху завышенных ожиданий и вызываемой ими тревожности, а еще ценить и принимать каждого ребенка как личность. На русском языке публикуется впервые.

УДК 37.018.1

ББК 74.9

ISBN 978-5-00-195060-8

© Натан Э., 2021
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2021

Содержание

Глава 1. Правдивая история о том, что значит быть родителями.	6
Почему главное – это взаимоотношения между родителями и детьми	
Глава 2. Дети и тишина несовместимы. Как рождение мертвых детей повлияло на мой опыт материнства	8
Глава 3. Ваш ребенок – не ваша визитная карточка. Дети рождаются не ради того, чтобы осчастливить нас или стать поводом для нашей гордости	11
Глава 4. В тревоге можно кое-что упустить из виду. Почему не стоит излишне тревожиться	13
Глава 5. Как слушать детей. И как научить их слушать	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Эйнат Натан

Смысл моей жизни. Каким родителем я хочу быть и каких детей хочу воспитать

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Einat Nathan, 2021

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022

* * *

*Посвящается моей покойной матери Мириам. Каждый день я
вспоминаю ее голос, ее улыбку и тепло ее рук*

Глава 1. Правдивая история о том, что значит быть родителями. Почему главное – это взаимоотношения между родителями и детьми

История о том, как мы становимся родителями, какие мы родители сейчас и какими родителями будем спустя годы, переписывается ежедневно и ежесекундно. Эта история повествует о том, как мы влюбляемся и любим, как общаемся и выражаем свое «я», о страхе и трудностях, о старой боли, уже позабытой нами, и о боли новой, возникающей на нашем пути. О храбрости и скромности, о несовершенстве, о гармонии и о ее отсутствии. Но самое главное – в этой истории всегда будет несколько рассказчиков и разные точки зрения.

Тысячи проведенных с родителями встреч, личный опыт и накопленные профессиональные знания позволили мне рассказать о сложной истории воспитания детей так, как вижу ее я. Уроки, которые мои дети преподносят мне, я записываю в историю своей жизни. С этими уроками я познакомлю вас в своей книге, поскольку убеждена, что именно так нужно говорить о родительстве в наши дни.

Дети появляются на свет без инструкций по эксплуатации. Однако нам не приходит в голову кормить их через день или менять им подгузники только тогда, когда нам самим этого захочется. Так же и с воспитанием детей: нельзя начинать этот путь, не понимая, что нужно дать ребенку на эмоциональном уровне, чтобы он стал полноценной личностью. Вот почему мы так часто совершенно теряемся, стоя перед полкой с книгами о воспитании детей, и покупаемся на новые методики с их обещаниями взрастить ребенка, который не просыпается по ночам, учится на отлично и каждую неделю посылает нам цветы в благодарность за все, что мы для него сделали. Мы не прислушиваемся к голосу интуиции, но слишком внимательны к своим тревогам и мнению других родителей на детской площадке. Мы мало радуемся, на каждом шагу испытываем трудности, выбиваемся из сил и злимся, и вся эта история обернута в красивый фантик из чувства вины, ибо нам кажется, что мы постоянно чего-то недодаем нашим детям.

Наша важнейшая задача – попытаться выйти за рамки привычного восприятия действительности и переосмыслить свою реакцию на происходящее: «Эта девчонка просыпается каждое утро ни свет ни заря, потому что хочет свести меня с ума», «Он проверяет меня», «Она манипулирует мной», «Он делает это нарочно», «Они поубивают друг друга, если мы не вмешаемся» и бесчисленное множество других фраз, которые мы сами себе произносим. Затем мы реагируем – тушим пожары, которые разжигают наши дети, раздражаемся, когда они выводят нас из себя, умиляемся, когда они красивые и послушные, и обычно попадаем в зависимость от наших детей и их поведения. Фактически мы не управляем ситуацией. Действительно, многое в жизни не поддается нашему контролю, но влиять на отношения в собственном доме мы *можем*.

Я убеждена, что мы в силах изменить обстановку в доме. Я верю в то, что отношения можно улучшить. Верю в родительскую интуицию и добрые намерения. Верю, что иногда достаточно посмотреть на вещи иначе, чтобы атмосфера в доме разрядилась и в истории нашей жизни появилось больше счастливых моментов.

Я надеюсь, что, познакомившись с моим опытом, вы научитесь разбираться в собственных проблемах. Самое важное в разговоре о воспитании детей вовсе не методики или рекомендации, не авторитет, не правила и не границы. Самое важное – это взаимоотношения. Отношения отцов и детей – это не отношения на равных, но в них присутствует ценность равенства. Это отношения, в которых мы должны понять суть нашей роли (да, это именно роль), услышать, что наши дети говорят нам, даже если они молчат, осознать, что в действительности им нужно, – и нет, необязательно быть жестче или устанавливать больше ограниче-

ний. Прежде всего необходимо смотреть на эту роль с точки зрения взаимоотношений между нами, родителями, и детьми, через осмысление нашей собственной значимости для них, с учетом жизненных навыков, которые мы хотели бы им привить, и их самооценки, формирование которой зависит от нас. Эти отношения должны вынести все тяготы развития ребенка, выдержать неудачи, взросление, учебу, конфликты и обеспечить детей ресурсами, которые помогут им выжить в джунглях внешнего мира: справиться с массой проблем, выстроить социальные связи, состояться как личность, преодолеть жизненные трудности. В конце концов, отношения, на которые можно опереться, делают нас сильнее.

Стать родителями – все равно что прыгнуть с тарзанки. Это страшно и весело: вы летите, а потом падаете, но после того, как вы решились на прыжок и оказались где-то между небом и землей, где ветер хлещет в лицо, вас ждет несколько мгновений ни с чем не сравнимого восторга и счастья. Помните, что вас держит спасательный трос: ваши дети – лучшая страховка для такого прыжка. Именно дети заставляют нас исполнять нашу родительскую роль, которая требует такого мужества, и только благодаря нашим детям эти волшебные моменты возможны. Так что глубоко вдохните и держитесь крепче. Мы прыгаем.

Глава 2. Дети и тишина несовместимы. Как рождение мертвых детей повлияло на мой опыт материнства

Мы ехали в родильное отделение – радостно взволнованные и влюбленные супруги, которые ждут мальчиков-близнецов, тридцать девятая неделя беременности. Через несколько часов наша семья станет больше. За последние месяцы мы сделали все, что принято делать, если в семье скоро появится малыш: заказали всевозможные детские принадлежности и переехали из крохотной «однушки», располагавшейся прямо над сэндвич-баром, куда ходили в основном холостяки, в тихий спальный район, где все гуляли с колясками.

Я вошла в предродовую палату одна, Юваль остался в коридоре. В случае с близнецами сначала всегда трудно найти сердцебиение, но я знала, где именно во мне находится каждый из них, – мы прожили втроем много месяцев. Тот, что справа, вел себя очень активно; его брат был поспокойнее, но тоже подавал свои сигналы. Я сказала акушерке, где их искать, и посоветовала начать с левого: «Сначала всегда находят его сердцебиение, он более терпелив, – пошутила я. – А вот его брат совсем другое дело».

Я помню, как у нее ничего не получалось в течение нескольких минут, и я подумала, что она, вероятно, совсем неопытная.

– Вы здесь одна или вас кто-то сопровождает? – спросила она, а затем вышла в коридор, чтобы позвать Юваля. В тот момент она уже знала – это будут последние секунды перед тем, как рухнет наша Вселенная.

Юваль выглядел встревоженным. Вслед за ним вошла акушерка, с ней был врач: они очень деликатно объяснили нам, что необходимо сделать УЗИ, чтобы определить сердцебиение плода. Юваль держал меня за руку, как и на всех предыдущих УЗИ. Врач посмотрел на экран, положил зонд и сказал, что жизнь в моей утробе остановилась.

Это была моя вторая беременность. Первая прервалась на двадцать третьей неделе. Убитые горем, мы со всей остротой переживали эту страшную трагедию. Через четыре месяца после того, как мы простились со старшей дочкой, я увидела на мониторе две пульсирующие точки, и мне показалось, что Бог с лихвой восполняет нашу утрату. В тех двоих, что пришли утешить мое материнское сердце, заключалась какая-то высшая справедливость: у меня будет двое детей, один заменит ребенка, которого мы потеряли, а другой станет ему братом или сестрой. Мы даже подумали, что наверняка где-то есть генеральный план всего происходящего на земле. Беременность протекала трудно, но, пройдя амниоцентез¹, обозначивший рубеж, на котором оборвалась первая беременность, мы почувствовали, что все страхи остались позади. Я могу рожать детей, у которых не будет генетических аномалий. Все шло хорошо.

В какой-то момент мне прописали постельный режим, потому что мое миниатюрное тело не справлялось с массой плода. Я вытягивала руки и кончиками пальцев дотрагивалась до своего живота. Больше всего я беспокоилась о том, влезу ли в свои джинсы после этого невероятного опыта, и очень хотела дотянуть до тридцать шестой недели, как велел мой гинеколог, чтобы избежать риска преждевременных родов. Я неукоснительно соблюдала постельный режим. Я отдыхала и наблюдала за беременностью, а она наблюдала за мной, но там, наверху, кто-то уснул на своей вахте.

Мертворожденные дети. Они не плачут, не дышат, не двигаются. Не издают ни одного звука. Они заснули и больше никогда не проснутся. До двадцать второй недели беременности, если с плодом что-то не так, возможен аборт. Если нарушение возникает позже, женщине, как

¹ Амниоцентез – проверка околоплодных вод, обычно проводится на шестнадцатой – двадцатой неделе беременности, цель исследования – выявление пороков и/или генетических заболеваний у плода. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

правило, приходится рожать. Все идет так же, как и при обычных родах: родовспоможение, стимуляция, схватки. Иногда плод умирает в утробе матери, например, из-за какого-то дефекта или проблем с пуповиной, но в большинстве случаев, как и в нашем, никто не знает, что пошло не по плану.

Как справиться с этим ударом? По правде говоря, никак. Полтора часа я кричала и выла нечеловеческим голосом. Мои веки распухли от слез – в тот момент я со всей полнотой осознала истинный смысл фразы «выплакать все слезы». Именно тогда я поняла, что самое трудное еще впереди. Мне предстояло родить мертвых детей, но прежде мы должны были сообщить о случившемся нашим родителям: мы должны были позвонить моему отцу, такому заботливому и любящему, и родителям Юваля, которые все эти месяцы ждали появления близнецов. Мой отец примчался через полчаса. Еще спустя полчаса приехали родители Юваля. Всего несколько раз в жизни я видела, как плачет мой отец, и этот раз был самый тяжелый.

Наши родители сидели у родильного зала в окружении взволнованных людей, без пяти минут бабушек и дедушек, и слушали все новые и новые известия о полном раскрытии, стойких матерях и идеальных младенцах. Когда отец обнял меня, я смогла произнести только три слова: «Прости меня, папа». Я просила прощения за разочарование, боль и печаль, которые они испытывали, за то, что не оправдала их надежд – не подарила им внуков.

Наверное, я почувствовала, что смогу облегчить страдания близких, если сама буду сильной, если заставлю себя склеить осколки своего сердца. Ради себя, ради Юваля, ради наших родителей. Именно тогда нам на помощь пришел черный юмор. Я даже не помню, что конкретно я сказала, но мы от души поохотали. Мы смеялись и плакали. И как раз в те минуты, в разгар истерического смеха и мучительных рыданий, я поняла, что мы справимся, что у меня хватит мужества, чтобы заглянуть в свою душу и найти пару капель радости для себя и для тех, кого я люблю больше всего на свете. У меня все будет хорошо, и у них тоже все будет хорошо.

Восемнадцать часов спустя я изо всех сил тужусь и рожая моего первого сына. Я была уверена, что первым появится тот, кто справа: в животе он демонстрировал характер первенца. Но, похоже, он пропустил брата вперед. Через несколько минут к первому присоединяется второй – тот, который был справа. Медработники убеждают меня взять детей на руки, попрощаться с ними и поцеловать их. Одна из акушерок говорит, что они очень красивые, мои мертвые младенцы, и что прощание – важная часть процесса скорби. Но если я их увижу, я сойду с ума. Я просто знаю, чувствую сердцем, что та крошечная жизнь, которая еще теплилась во мне в той родильной палате, перестанет мне принадлежать, если я возьму их на руки – моих мертвых детей. «Какая же ты мать, если даже не хочешь попрощаться со своими детьми?» – думаю я, пока меня зашивают. Все тело болит, перед глазами туман, но я четко осознаю, что должна спасти себя. Мне, как и жене Лота, нельзя туда смотреть, иначе я превращусь в соляной столп². Ради того, чтобы выжить, я решаю быть матерью, которая бросает своих мертвых детей. В этот день, 7 марта 1999 года, в родильной палате № 6 я выбираю жизнь.

В том же году министерство здравоохранения запретило использование лекарственных препаратов для прекращения выработки грудного молока. Дома, стоя под душем, я почувствовала, что все тело ноет, швы невыносимо болят, а из груди капает молоко. Ужасное ощущение. Я очень хотела поскорее вернуться домой и принять душ, но никто не подготовил меня к этому тяжелому моменту, когда из моей груди начнет сочиться молоко, напоминая, что мне некого кормить. Я опустилась на пол душевой, по телу струилась вода, из груди текло молоко, а из глаз – слезы. Роды остались позади, но впереди была вся жизнь.

² Лот – библейский праведник, живший в Содоме вместе с женой и двумя дочерьми. Во время разрушения Содома Бог спасает Лота и его семью, единственное условие – ни Лот, ни его близкие не должны оглядываться назад. Жена Лота нарушила запрет – она посмотрела на горящий город и в наказание превратилась в соляной столп.

– Поздравляю! – кричал бакалейщик, и парикмахер, и милая дама из соседней квартиры, и другие хорошие люди, которые не знали, что произошло в нашей жизни, а меня больше всего огорчало то, что мой ответ на эту дежурную фразу поставит их в неловкое положение. Я смотрела на себя в зеркало и выходила на улицу, ничуть не изменившаяся внешне, но опустошенная и сломленная внутри. Я наблюдала за прохожими и пыталась угадать, чья душа так же растерзана, как моя. Весь этот камуфляж из одежды, улыбок, макияжа и уверенной походки – сплошной обман, откровенная ложь. Ах, если бы все несчастные, страдающие люди носили какие-нибудь маленькие метки, чтобы мы вели себя с ними поосторожнее, например лишний раз улыбались бы им, – не жалея их, а просто предлагая скромное утешение.

Через две недели пребывания дома мы понимаем главное: жизнь коротка – и мы с Ювалем выбираем счастье. Мы цепляемся за нашу любовь друг к другу. Мы летим в Нью-Йорк, потому что он на другом конце света, далеко от сочувственных взглядов добрых людей. Мы надеемся, что перестанем жалеть себя и вспомним о величайшей истине: мы можем пережить наше горе, наша душевная близость принесет нам огромное счастье, а счастье – это выбор, который мы делаем каждый день.

Три недели мы гуляли по Нью-Йорку, тратили деньги и любили друг друга. И это сработало. Год спустя, 9 марта, родился Эаль – три килограмма двести шестьдесят граммов счастья. А когда я впервые взяла его на руки, живого и хныкающего, я попрощалась и с моими умершими детьми. Они были со мной, в моем сердце. Я плакала от радости, которую подарила мне эта встреча, и от скорби, которая означала расставание с теми, другими детьми. Я плакала, потому что победила, и оплакивала тех, кого потеряла. Но прежде всего я плакала потому, что плакал мой сын, и это было так прекрасно – слышать плач ребенка в родильном зале.

Когда ребенок не плачет, тишина подобна грому, а не безмолвию. В душе матери, оплакивающей свою умершую мечту, свои пустые руки и надежды на встречу, которым не суждено сбыться, есть все что угодно, кроме тишины. Я не знаю, почему это случилось со мной, но я точно знаю, что произошло благодаря всему случившемуся. Я знаю, что горе еще больше сблизило нас с мужем и помогло нам взрастить новую любовь, и эта любовь выдержала один из тяжелейших ударов, которые судьба может нанести двадцативосьмилетним супругам.

Я знаю, что мы выстрадали право на жизнь, обрели способность сопереживать, научились верить и быть сильными. Произошедшая трагедия сделала нас теми родителями, какими мы сегодня стали. Я знаю, что трое детей, которые умерли в моей утробе, изменили меня, и теперь я совсем иначе отношусь к воспитанию своих пятерых детей. Знаю, что ради них я справляюсь с ежедневными трудностями материнства, и благодарю судьбу за каждый брошенный мне вызов. Знаю, что мне дарована честь по-настоящему ценить плач ребенка и вообще любые слезы, потому что я была там, где дети никогда не плачут.

Этот горький опыт по-прежнему живет в моей душе, в ее укромном уголке. В очень важном месте, которое напоминает мне, что нужно радоваться жизни; но здесь же и глубоко сокрытая, незаживающая рана, пылающая от тоски по младенцам, с которыми мне не суждено было встретиться. Эта часть моей души не исчезла, я сохранила ее и просто закрыла входную дверь. Когда я вижу женщину с коляской для близнецов, я думаю о своей разбитой мечте и мысленно обнимаю себя, а потом возвращаюсь домой, включаю очень громкую музыку и танцую с детьми на нашей кухне, потому что дети и тишина несовместимы.

Глава 3. Ваш ребенок – не ваша визитная карточка. Дети рождаются не ради того, чтобы осчастливить нас или стать поводом для нашей гордости

Малыш в пижаме со звездами свернулся клубочком в кроватке, он видит сладкие сны, его личико спокойное, как у ангела. Наконец-то все утомонились. Они такие красивые, когда спят. В эти минуты я чувствую себя хорошей матерью. Я излучаю душевное тепло, отзывчивость и полностью принимаю моих детей и все их потребности.

Дети – настоящее счастье. Вне всяких сомнений. Но я ничуть не сомневаюсь и в том, какая пропасть возникает между нашими иллюзиями и реальностью, когда мирно спавшие дети просыпаются и открывают глаза. Подумайте сами: они без умолку говорят обо всем на свете, так что можно умереть со скуки; они ставят меня в неловкое положение, прежде всего в общественных местах или в присутствии людей, мнение которых важно для меня; они ругаются везде и при любом удобном случае; они постоянно что-то едят, создают нескончаемый хаос и оставляют после себя кучи грязной одежды. Причем это их обычное поведение, когда на самом деле все хорошо (постучу по дереву), когда они не болеют, не нервничают, не ссорятся с друзьями, не сталкиваются с проблемами в школе и не приходят домой пьяными.

А я, какая я мать? В целом «недостаточно заботливая». Я недостаточно терпелива, недостаточно интересуюсь их делами, недостаточно времени провожу на детской площадке, недостаточно хорошо лечу их от вшей³, недостаточно помогаю с уроками и вообще не способна решать пятьдесят задач одновременно. А еще иногда мне бывает скучно, я расстраиваюсь, ворчу, устаю, чего-то не понимаю, злюсь и чувствую себя абсолютно беспомощной.

Правда, есть одна приятная новость: мои дети – не моя визитная карточка, и, как ни удивительно, именно этот факт сложнее всего осознать.

Наши дети – самое прекрасное и самое важное творение, которое мы принесли в этот мир. Мы обучаем их почти всем навыкам: говорить, есть, вести себя и признавать авторитеты. Немудрено, что мы оказываемся сбиты с толку и думаем, что дети – это наши визитные карточки. Но если мы так воспринимаем наших детей, то каждый раз, когда они ошибаются, ставят нас в нелепое положение или не оправдывают наших ожиданий, мы чувствуем себя оскорбленными. А когда мы испытываем душевную боль, то сосредоточиваемся на себе. А когда мы сосредоточиваемся на себе, то не можем выполнять свой родительский долг.

Дети – лучший на земле метод психотерапии, причем доступный любому здравомыслящему человеку. Они возвращают нас, взрослых, в мир нашего непростого и одновременно замечательного детства, они всегда первыми определяют наши слабые места, но важнее всего то, что наши дети – это зеркало, которое открывает нам простую истину: мы никогда не были и никогда не будем идеальными. Устраивая свадьбу или покупая мебель в наш дом, мы частично исполняем свои мечты о некоем совершенстве, но благодаря нашим детям мы ежедневно получаем самый серьезный урок, какой только может преподать нам жизнь. Чтобы усвоить этот урок, нам придется забыть про свое самолюбие и оставить его за пределами нашей семьи, потому что дети должны видеть в нас обычных людей: людей, которые имеют добрые намерения и бесконечно ошибаются, всецело принимают себя, и других, и своих детей – такими, какие они есть.

И если вам порой кажется, что вы делаете «недостаточно» для своих детей, помните: именно это чувство испытывают хорошие родители. Быть хорошим родителем может лишь тот,

³ Хотя Израиль считается развитой страной, педикулез (кожное заболевание, вызываемое вшами) там распространен довольно широко.

кто способен признать: иногда мы недостаточно хороши. По сути, как раз в такие моменты, когда мы смиряемся с пережитым разочарованием или соглашаемся с чьим-либо несовершенством, мы получаем шанс изменить свою жизнь или, наоборот, принять собственную неидеальность. Наши дети видят такого родителя, который вступает в отношения, будучи целостной, но отнюдь не всегда безупречной личностью, родителя, который осознает потребности своих детей, но не всегда может удовлетворить их в полной мере. И в этом пространстве между родителем, который стремится к совершенству, но не совершенен по своей природе, и ребенком, процесс взросления которого представляет собой целый комплекс по большей части ошибочных ожиданий, формируется третий объект – отношения. Только отказавшись от роли ментора, босса, другими словами, того, кто наказывает, все знает и у кого все легко и просто, мы сможем построить отношения с нашими детьми на основе равной ценности (но не равных прав – не путайте эти понятия).

Дети появляются не ради того, чтобы осчастливить нас, быть поводом для гордости или потешить наше самолюбие. Наша цель – воспитать их, несмотря на весь этот хаос, который они вносят в нашу жизнь, и стать для них достаточно хорошими родителями. Не идеальными, но и не печальными или тревожными. Родителями, которые иногда расстраиваются, но умеют и от души повеселиться, слушают своих детей и замечают их потребности, но не забывают и о своих собственных нуждах, а самое главное, которые всегда будут рядом, даже если в реальности все совсем не так, как в наших фантазиях.

Единственный способ приучить себя меньше беспокоиться о детях – признать собственное несовершенство вкупе с постоянным стремлением к совершенству и принимать детей тоже как несовершенных, но способных к обучению индивидов, которые часто падают, но всегда поднимаются на ноги, бывают милыми, а порой брюзжат, а еще смеются и капризничают. Этот маленький народец иногда вредничает и выводит нас из себя, но именно они несут нелегкое бремя – быть детьми своих родителей, и они будут играть эту роль всю *нашу* жизнь.

Глава 4. В тревоге можно кое-что упустить из виду. Почему не стоит излишне тревожиться

Я листаю старый альбом с фотографиями: мы жили тогда в другом доме, у меня было трое маленьких детей – старшему всего пять лет. Больше десяти лет отделяют меня сегодняшнюю, мать пятерых детей, от той молодой мамочки, какой я была тогда. И сейчас, когда смотрю на эти фотографии, мои глаза невольно наполняются слезами. Я оплакиваю себя: молодую, очень уставшую, не замечавшую красоты этих волшебных моментов, сражавшуюся с хаосом из белья и деталей игрушек, занятую домашними хлопотами, но отнюдь не счастливую, а главное, тревожную. С фотографий на меня смотрит та, прежняя Эйнат – это я и мое одиночество, одиночество матери маленьких детей.

Я уверена, что если кто-нибудь посмотрит на эти фотографии или вспомнит нашу семью в то время, то даже не поймет, о чем я говорю. Но в том-то и дело – моя тревога была скрытой, она разъедала меня изнутри, присутствовала двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю, она поселилась где-то в груди и пульсировала во мне: он играет один, что мне делать – оставить его в покое или поиграть с ним? Он уснул, но сейчас не время для сна – должна ли я будить его? С ним что-то не так? Он не показывает пальчиком на предметы. Его ровесники уже вовсю пользуются указательным пальцем. Не стану акцентировать на этом внимание, но начну сама показывать пальцем на предметы. Да, на этой неделе я буду часто показывать пальцем, и он научится. Почему кормление грудью не помогает и моя дочь продолжает громко кричать? Она сосет пять минут, а затем засыпает, и каждый, кто заходит в дом, произносит дежурную шутку: «Что, опять сиську просит?» Попробую заставить малышку подождать. Точно, я видела, как одна знакомая женщина именно так и делала, это совсем нетрудно. «Пусть просто подождет, – сказала моя подруга, – хотя бы два часа. Возьми ее на руки, поиграй с ней». Но проходит двадцать минут, и я снова достаю грудь. На душе беспокойно. Почему он все время сидит перед телевизором? Почему, спрашиваешь ты себя? Да потому, что ты – дерьмовая мама, вот почему. И перестань отвлекаться – лучше уберись в доме и постирай. Неужели им нужна свежая пижама каждый день? Чужие дети кажутся такими чистыми и опрятными. Почему мой ребенок постоянно падает? Может быть, сходить с ним к врачу?

И пока эти тревожные мысли проносились в моей голове, я играла с моими детьми, в сотысячный раз завязывала хвостик, измельчала суп в пюре и пела – я изо всех сил пыталась вспомнить какую-нибудь хорошую детскую песенку, но все без толку. И суп снова отправлялся в мусорное ведро, потому что мой сын сейчас не хотел кушать, или моей дочери не понравилось то, что я приготовила, или еще что-то не заладилось.

Я решила стать психологом-консультантом для родителей сразу после рождения Эяля. Я хотела не просто получить профессию, а прежде всего избавиться от своей тревоги. Я думала, что буду хорошей матерью, если займусь изучением методов правильного воспитания. Все, что я узнавала, казалось мне разумным и заставляло меня размышлять и делать выводы, но не избавляло меня от чувства вины и не улучшало ситуацию. Я по-прежнему чувствовала себя актрисой в пьесе под названием «Хорошая мама чудесных детей», но на этом спектакле не было зрителей и мне никто не аплодировал в конце представления. Однако постепенно сформировалась моя профессиональная идентичность, а вместе с ней появилась мечта: я мечтала о том, что буду помогать таким же мамам, как я; что смогу сказать другим матерям такие слова, которые успокоят их, развеют тревогу, и каждая тревожная мама почувствует себя хотя бы чуть менее плохой. Но я знала, что сначала должна помочь самой себе.

Первый шаг был относительно прост. Я решила, что не стану бороться с тревогой, а поступлю наоборот: буду стремиться получать удовольствие от каждого момента общения с

детьми. Маленькие радости, миллисекундные детали. Наблюдать за малышами, пока они спят, корчить смешные гримасы и самой верить, что выходит ужасно смешно, петь песенки, которые мне нравятся, и даже радоваться тому, что я не попадаю в ноты или придумываю слова, если не могу вспомнить текст. Употреблять бранные словечки в шутку, а иногда и всерьез, говоря про уборку игрушек: «Мама любит вас, но черт побери эту железную дорогу». Я даже наслаждалась этой свободой, делая самокритичные замечания о своих «избалованных» детях, например, когда зашел смущенный сосед и сказал, что мой сын со словами «Снег, снег!» выбрасывает на улицу творог. В школе родительского консультирования ничему подобному не учили, но эти веселые моменты вошли в нашу повседневную жизнь и помогли нам справиться с тревогой. Удовольствие против тревоги. Счет 1:0.

Тревога – обманчивое чувство. Когда мы беспокоимся о ком-то, мы думаем, что наша миссия – помочь близким. В действительности получается так, что ребенок или ситуация, вызвавшие нашу тревогу, отходят как бы на второй план, и, вместо того чтобы помочь, мы сосредоточиваемся на себе. Разумное беспокойство, которое заставляет нас быть начеку, в основном направлено на обеспечение безопасности наших малышей. А вот проблемное беспокойство – это то, что делает нас тревожными, лишает способности быть счастливыми и окрашивает настоящее в мрачные цвета, даже если все хорошо. Такой вид беспокойства приносит нам только ощущение превосходства над окружающими с точки зрения личного восприятия себя как матери: в конце концов, хорошая мать – это мать, которая беспокоится о своем ребенке. Таков укоренившийся культурный стереотип.

В основе концепции чрезмерной родительской опеки, наиболее распространенного и активно обсуждаемого в последние два десятилетия стиля воспитания детей, находится родитель, который руководствуется исключительно благими намерениями и следующим принципом: «Настоящим я обязуюсь защищать тебя всегда и везде, устранять любые препятствия на твоём пути, в любой ситуации предлагать тебе лучшее решение и контролировать все твои действия, дабы уберечь тебя от любых неприятностей. Иногда ты будешь принимать неверные и даже опасные решения, но не волнуйся: даже в такие моменты я буду рядом. Иногда мир будет жесток по отношению к тебе, но не волнуйся: я разберусь со всеми трудностями, смягчу любой удар судьбы и доставлю тебя к месту назначения в целостности и сохранности – никаких проблем».

Хорошо звучит, не правда ли? Недостаток такого подхода к воспитанию в том, что у родителей возникает ложное чувство контроля, тогда как одна из самых серьезных задач, связанных с воспитанием детей, – это необходимость постоянно преодолевать чувство утраты контроля: контроля над нашим временем, сном, мечтами о том, кем мы могли бы стать, о том, какие у нас дети и какими мы хотим их видеть. И вот что особенно важно: мнимый контроль, который мы берем на себя, чрезмерно опекая наших детей, работает исключительно в ущерб их обучению и развитию. Ибо когда наша тревога живет своей жизнью, предпринимаемые нами меры будут не всегда полезны для наших детей. Под знаменем родительской тревоги мы оберегаем наших детей от неудач, делаем за них уроки, переводим их в детский сад, где добрые воспитатели, подаем игрушку, которую они не могут достать, когда учатся ползать, говорим за них, если у них плохо получается выговаривать слова, и пытаемся их накормить, даже если они крепко сжимают губы.

Тревога никогда не преобразуется в действие. Тревога – это болезненное и весьма нежелательное состояние. Когда мы кладем бутерброды в рюкзаки наших детей, отвозим их к врачу или вовремя забираем детей из школы, мы *заботимся* о них. Не путайте *заботу* и *тревогу*: наш долг – *заботиться* обо всем, что обязаны делать родители, но, ради бога, избавьтесь от *тревоги*, вынуждающей вас делать что-либо за детей, устранять препятствия или чересчур настойчиво подталкивать их в том направлении, которое выбрали вы и которое всего лишь тешит ваше родительское самолюбие.

Детям нужны родители, которые разрешают им удариться о землю, если они падают, разрешают терпеть обиду от друга, из последних сил доползти до погремушки, забыть свой бутерброд и просидеть весь день голодными; родители, которые позволяют своему ребенку влюбиться в кого-то, кто не отвечает ему (или ей) взаимностью; родители, которые спокойно относятся к тому, что их ребенок сыграет в школьной пьесе небольшую роль, хотя сами они абсолютно уверены, что вырастили суперзвезду. Детям нужны родители, которые позволяют им испытывать мелкие жизненные невзгоды, потому что доверяют своим детям и их способности учиться и самостоятельно справляться с трудностями; родители, которые знают, что, даже если возникнут сложности, их дети примут правильное решение.

Детям нужны родители, которые своим поведением сообщают: «Ты знаешь себя лучше, чем кто-либо другой. Я здесь, чтобы помогать тебе и от тебя узнавать о том, какой ты». Детям нужны родители, которые смогут ослабить контроль, даже если это будет непросто, ибо по-настоящему понимают, что у них нет ни средств, ни прав, чтобы кого-то контролировать. Детям не нужна эта гиперопека, им нужна свобода действий, возможность взять на себя ответственность за самих себя, возможность самостоятельно определять, когда они устали или голодны, и самостоятельно испытывать все горестные чувства, когда их обидит друг (в отличие от ситуации, когда *вы* решаете, что его или ее друг повел себя недостойно); детям нужна свобода, чтобы они осознали, что способны справиться собственными силами.

Все это особенно важно для подростков. Подростку нужна такая установка: «Даже если я тревожусь, мой родитель спокоен». Во всех случаях, когда они беспокоятся по какому-то поводу («я некрасивая», «у меня никогда не получится», «моя девушка никогда меня не простит», «я не знаю, что мне нравится»), детям нужно, чтобы мы, родители, сохраняли спокойствие, оставались трезво мыслящими и заботливыми и могли объективно оценивать происходящее. В подростковом возрасте ребенку нужен такой родитель, который не боится трудностей, а смотрит на своего сына или дочь глазами человека, уверенного, что все будет хорошо, открытого к диалогу, но не растерянного или озадаченного. Глазами, в которых нет ни капли тревоги.

Однако бывают ситуации, когда ваш подросток демонстрирует спокойствие, например: «Ничего страшного, мама, на вечеринках все немного выпивают», «Я иду на вечеринку с ребятами из колледжа, не волнуйся – все будет в порядке», «Почему ты придаешь такое значение этой забавной картинке, которую я отправила своему парню?», а вам приходится укрощать собственную тревогу, чтобы попытаться повлиять на своего ребенка. И здесь наша задача – заботиться обо всем. Заботиться о том, какие мы родители, объяснять детям важные вещи, устанавливать ограничения и быть убедительными, но прежде всего заботиться о том, чтобы не упустить наших детей из виду.

Так давайте же переосмыслим понятие «тревога» и избавимся от всех его компонентов, которые касаются будущего («у нее не будет друзей») и прошлого («если бы я кормила грудью / не кормила грудью / оставила ее в садике еще на год»), от всего, что нам неподвластно («она разобьет ему сердце»), и от всего, что является не более чем свойством прекрасной и неповторимой личности вашего ребенка («он не участвовал в утреннике в детском саду»).

Прежней Эйнат, которая смотрит на меня со старых фотографий, я хочу сказать: «Все будет хорошо. Трудности возникают независимо от того, делаешь ты что-то или нет. Как раз наоборот: будет лучше, если ты просто расправишь эти две морщинки между бровями, избавишься от тревоги на своем лице, от навязчивых мыслей, что больше никогда не выспишься, от желания решить любую проблему и облегчить своим детям жизнь. В погоне за идеальной картинкой и фантазиями, которые укоренились в твоём сознании еще до рождения детей, ты рискуешь не познать ту радость, которую приносят нам дети. Посмотри, как они прекрасны, ведь они живут здесь и сейчас».

Глава 5. Как слушать детей. И как научить их слушать

Все родители мечтают вырастить детей, понимающих, почему им грустно или тревожно, умеющих выбирать лучший для себя вариант, способных разобраться в себе, принять свои недостатки и найти такой способ решения проблем, который позволит им стать сильнее и укрепить чувство собственной значимости. А начинается все с того, как мы слушаем наших детей. Разумеется, речь идет не о тех ситуациях, когда они бесконечно пересказывают все, что произошло сегодня в школе или в последней серии их любимого сериала. Наше внимание приобретает для детей первостепенную важность в те моменты, когда они решают поделиться с нами своими трудностями, горестями, неприятностями.

Выслушать ребенка – сложная задача, особенно для таких целеустремленных и прагматичных субъектов, как человек, за которого я вышла замуж. «Что значит выслушать его? Чего ради? – спрашивает мой муж. – Мне уже с первых слов понятно, в чем дело. Сейчас я объясню ему, как решить эту проблему. А еще лучше составлю список, чтобы он знал, на что может рассчитывать. И если его нужно немного расшевелить, этого вполне достаточно. Планета не будет останавливаться всякий раз, когда твой ребенок что-то говорит».

И продолжает: «Из-за этих пустых разговоров дети начинают думать, что если они испытывают какие-то трудности в жизни, они должны притормозить, заглянуть в себя, задать вопросы и порассуждать. Брось!» Он слегка наклоняет голову и строит гримасу, изображая всепонимающего надоедливую психолога.

Я не «веду» на его провокацию. Уж я-то знаю, как надо слушать, поэтому смотрю на мужа и произношу:

– Подожди, я не просила тебя выслушивать детей. Можешь продолжать раздавать им волшебные пинки, составлять списки и советовать им самостоятельно разбираться со своими проблемами. Слушать их буду я, ничего страшного. А теперь скажи мне, что тебя на самом деле беспокоит?

– Они вдруг ни с того ни с сего хотят «поговорить с мамой наедине». – Он копирует интонации детей. – Что здесь такого?! Разве ты не понимаешь, что они становятся мямлями? Ведь почему-то им не хочется посекретничать с папой?!

– И почему же, как думаешь? – спрашиваю я.

– Да потому что ты предоставляешь им вип-обслуживание! Ты же их так хорошо понимаешь! Подбадриваешь, задаешь вопросы, радуешься их мыслям! Только в жизни все совсем не так, разве ты не видишь?

– Так ты злишься, потому что я не готовлю их к жизни или потому что они не хотят «секретничать» с тобой?

– И то и другое! Но сильнее всего я беспокоюсь о мальчиках. Неужели ты думаешь, что правильно растить их такими чувствительными? Какая от этого польза?

Он говорит, а я слышу в его словах так много всего, что он пытается сказать мне о себе: несмотря на этот тестостероновый всплеск, я слышу боль моего мужа, его тревогу и то, какой он замечательный отец. Я слушаю его и понимаю, что он имеет в виду; я знаю его много лет и спокойно отношусь к тому, что не всегда разговоры заканчиваются торжеством моей правоты и заявлением, что он – толстокожий мужлан. Иногда в конце наших дебатов я говорю: «Кажется, я уловила твою мысль». Точно так же я научилась слышать своих детей, слушая их слова, анализируя их поведение и телодвижения.

Так как же нам научиться слушать детей и как научить их слушать? Мы внимательно слушаем их с момента появления на свет. Мы прислушиваемся к их словам, наблюдаем за их поведением и языком тел.

Слушаем плач

Новорожденный ребенок общается с окружающим миром только с помощью плача: когда он плачет, он посылает сигнал, и мир реагирует. Если ты понимаешь, что сигнал, отправленный тобой во Вселенную, получен, и Вселенная отвечает тебе, посылая то, о чем ты просил, это дает чувство уверенности: ты можешь сказать Вселенной, что голоден, и ты доверяешь этому миру, который откликается на твоё требование. Представьте себе, что вы посылаете сигнал во Вселенную, а природа моментально начинает разгадывать, о чем вы просили, и стремится удовлетворить ваш запрос. Звучит заманчиво, не так ли? Ребенок рождается с неразвитым речевым аппаратом, и потому в начале жизни плач – это единственная доступная ребенку форма общения с миром. Если кто-то слушает малыша в этот момент – уже хорошо.

Существует огромная разница между матерью, которая дает бутылочку или грудь через фиксированные промежутки времени, не обращая внимания на сигналы или знаки ребенка, и матерью, которая предлагает грудь в ответ на детский плач. Быть внимательной мамой не значит обеспечивать потребности ребенка еще до того, как он заплачет, или стараться предугадать, что нужно ребенку. Быть внимательной матерью – значит слушать ребенка и реагировать действиями, которые говорят малышу: «Мы с тобой вместе выясним, что тебе нужно прямо сейчас, и я не успокоюсь, пока мы не решим проблему. Ты голоден, устал, у тебя колики? Ты говори, а я буду слушать».

Слушаем боль

«Я упала в парке, прибежал папа, он всегда приглядывает за мной, но потом он посмотрел на ссадину на коленке и на мои слезы и сказал: “Ничего страшного, солнышко, совсем малюсенькая царапинка. Все в порядке”. Но мне было больно!»

Как родители мы обязаны слушать боль, разочарования, неудачи, грусть, ревность и многие другие физиологические и психологические страдания наших детей. Наш первый инстинктивный порыв – успокоить себя: «Ничего страшного. Все в порядке». Все в порядке, даже если сегодня в школе с ней никто не играл, если его дразнили за то, что он толстый, или учитель наказал ее, или она упала и поцарапала колено, или он сегодня очень сильно скучал по дому, или кто-то написал про нее гадости в социальных сетях.

Мы говорим «все в порядке», потому что нам нужно сказать это самим себе, чтобы облегчить свою душевную боль или по крайней мере понять, как помочь нашим детям. Вот почему мы произносим эти слова: «Ничего страшного», или «Не придавай этому большого значения», или «Давай посмотрим на проблему так, будто стакан наполовину полон».

И все же что-то *случилось*, всегда что-то случается. Не все в порядке. И когда вы говорите, что ничего страшного не произошло, вы перекрываете канал доверия между ребенком и жизнью. Я не призываю вас рыдать вместе с ребенком – это уж точно ничем ему не поможет. Для начала стоит признать очевидное: что-то произошло. Не паниковать, не думать о себе и не рисовать в своем воображении страшные картины – просто посмотреть на царапину на коленке или на рану в его (или ее) сердце.

Слушаем, но не даем советов

«Когда я рассказала маме, что девочки сегодня не хотели играть со мной в школе, она сразу ответила: “Скажи им, что они об этом еще пожалеют, и поиграй с кем-нибудь другим”».

«Когда я сказал папе, что Давид толкнул меня сегодня в школе и я упал, папа спросил: “Ну а ты? Ты толкнул его в ответ?”»

«Когда я сказала маме, что не знаю, как мне идти в школу, потому что я не подготовила доклад, который надо было сдать сегодня, она ответила: “Надеюсь, теперь ты наконец научишься самостоятельно контролировать свои домашние задания”».

Начнем с конца. Мы хотим многому научить своих детей, мечтаем, что наши дети воспримут наши идеи и принципы. Но если ребенок готов поделиться с нами своей проблемой, неудачей, разочарованием, рассказать о чем-то, что произошло в детском саду, а мы можем выслушать его, – в этот момент ребенку меньше всего нужны наши нравоучения.

Представьте, что я звоню своей подруге и рассказываю ей о том, что сегодня утром поссорилась с мужем, а в ответ выслушиваю лекцию о важности брака и о терпении и советы, как именно мне следовало бы поступить. Наверняка я почувствую себя оскорбленной и тут же положу трубку. Почему? Потому что у меня не возникнет ощущения, что меня выслушали, поняли, осознали, насколько мне плохо. Мы часто видим, как малыш всего через минуту после своего рассказа о случившемся с ним несчастье, забывает обо всем и снова бежит играть, и он не хочет и не может слушать нас. Если ребенок поделился с нами своей бедой, ему уже становится легче. И дальнейшее обсуждение теряет смысл.

Когда мы даем совет маленькому ребенку, мы предлагаем ему решение проблемы. Таким образом мы показываем, что проблема имеет единственное решение, причем не просто конкретное решение, а решение, которое сформулировали родители, а вовсе не он сам. Например, мы говорим: «Если кто-то ударит тебя – дай сдачи!» Но когда родитель выпускает в жизнь ребенка, который неспособен ударить в ответ – потому что у него не такой склад характера, – возникает еще одна сложность. Теперь, кроме страданий от ударов или толчков, ребенку приходится думать о том, что он не может соответствовать ожиданиям его родителей.

Если вам действительно хочется дать ребенку совет, сначала спросите его, что, по его мнению, можно сделать. Вы удивитесь, но когда дети смотрят на проблему со стороны, у них часто появляются замечательные идеи, именно такие идеи, которые становятся лучшим решением. И еще: прежде чем дать ребенку совет, спросите у него, нуждается ли он в ваших подсказках, а затем объясните, что вариантов может быть много, и постарайтесь предложить несколько альтернативных сценариев.

Слушаем без излишнего сочувствия

«Когда я сказала маме, что на школьной экскурсии мне было грустно и одиноко, ее глаза наполнились слезами. Слезы не капали, а просто стояли в ее глазах. Она сдерживала их. Я разбила ей сердце».

История, которую наши дети рассказывают нам и которую мы слушаем, – это их история. Это не вы почувствовали себя одиноким на школьной экскурсии, это не вас дразнили и обзывали. Это их история: особенная, маленькая, сложная, иногда даже тяжелая – но их собственная. Аналогично тому, как ваши родители – это не вы. Всякий раз, когда вы проявляете чрезмерное сочувствие по отношению к своим детям, вы кладете на их плечи дополнительный груз, и рано или поздно может случиться так, что дети перестанут делиться с вами своими трудностями. Когда вы показываете, что вам жалко ребенка, он тоже учится себя жалеть. А когда вы тревожитесь и чересчур опекаете детей, дети приходят к выводу, что мир слишком опасен для них. Что же делать? Представьте, что эту историю вам рассказывает сын соседки – очень милый мальчик, к которому вы относитесь с симпатией, – и выслушайте его. Просто слушайте. Без полного погружения.

Слушаем внимательно

Если бы дети могли предельно ясно выражать свои чувства, они сказали бы примерно следующее:

Когда я что-то тебе говорю, мне порой всего-то и нужно, чтобы ты была рядом. Остановись ненадолго, отложи свои дела и просто выслушай меня. Когда ты меня внимательно слушаешь, когда ты по-настоящему меня понимаешь и можешь увидеть и почувствовать все то, что испытал я, не критикуя и не осуждая, не читая нотаций, а задавая вопросы и помогая мне осознать, что на самом деле случилось со мной, что мне пришлось пережить, в этот момент я ощущаю, насколько мы близки. Я чувствую, что могу разобраться в себе. Благодаря твоей внимательности я могу привести в порядок свои мысли и эмоции, но больше всего я ценю чувство собственной значимости, которое ты даешь мне, чувство моей ценности и уверенности в том, что ты можешь рассчитывать на меня. И что я сам могу рассчитывать на себя. И если ты думаешь, что когда просто слушаешь меня, ты ничего не делаешь, то ты ошибаешься. Это твоя самая сложная работа в жизни, но она нужна мне, чтобы расти, учиться на своем жизненном опыте, верить в себя и слушать себя. И если ты справишься с этой задачей, скоро я тоже научусь тебя слушать.

Мы подчас думаем, что наши дети недостаточно взрослые, слишком мало знают, ошибаются или действуют вопреки здравому смыслу. Самые незначительные повседневные разговоры, которые происходят между нами в быту, – это чудесные дары. Именно благодаря этому простому человеческому общению дети многое узнают о своих родителях, о себе и о жизни.

Когда ребенок приходит, чтобы рассказать нам о своей беде, и показывает царапину или синяк, мы не должны пытаться избавить его от боли; не должны объяснять ему, что делать, чтобы это больше не повторилось; не должны проявлять чрезмерное сочувствие. Мы должны показать, насколько для нас важно, что он пришел и хочет поделиться с нами своим горем, и должны спокойно спросить сына или дочь: «Как это случилось?» Дети любят рассказывать о том, что с ними произошло, – это их успокаивает. Когда ребенок воспроизводит в памяти конкретное событие, ему начинает казаться, что мы были рядом с ним в тот неожиданный и неприятный момент, когда он пострадал.

А пока ребенок пересказывает все подробности происшествия, я задаю ему короткие вопросы: «Болят или печет?», «Значит, ящик был открыт, а ты бежал и не заметил, что он открыт, и врезался в него?», «Чем ты ударился, лбом?» Как правило, эти детали почти ни о чем не говорят мне. (Вообще-то я прекрасно понимаю, что произошло, и это произошло отнюдь не впервые, и когда уже он научится закрывать этот проклятый ящик!) Подобная тактика позволяет детям перевести дух, абстрагироваться от ситуации, в которой они оказались, и посмотреть на себя и на все случившееся со стороны. Благодаря этому дети чувствуют, что рядом с ними находится человек, который их понимает, помогает им разобраться в себе и обрести гармонию, – и нашим детям становится легче. Между прочим, если на самом деле ребенку не настолько больно, именно в этот момент он разворачивается и уходит, иногда даже не ответив на ваш вопрос. Ребенок поступает так вовсе не потому, что не уважает своих родителей. Наоборот, если ребенок уходит, это доказывает, что вы приняли верное решение, дав ему возможность самостоятельно справиться с его бедой.

С той минуты, когда ребенок научился разговаривать или общаться с другими людьми, он уже знает, что принесет ему пользу. Поэтому прежде чем вмешиваться со своим рецептом

(«Иди ко мне, я обниму тебя!», «Давай тоже ударим этот нехороший ящик!», «Хочешь шоколадку?»), спросите ребенка, можете ли вы чем-то ему помочь. И когда малыш успокоится и снова вернется к игре, шепните ему на ушко, какой он молодец – потому что подробно рассказал вам, как все произошло, потому что сам понял, что нужно сделать, потому что перетерпел боль, стыд или обиду.

Ящички не единственное, что причиняет нам боль. Нам бывает больно, когда нас обижают друзья, учителя, братья и сестры и даже сама жизнь. Нет никакой разницы между болью, которую ребенок испытывает, ударившись о ящик стола, и болью, которую причиняют ему низкие баллы на итоговом тесте, болью, возникающей, когда друзья игнорируют его предложение куда-нибудь вместе сходить, или болью, которая пронзает вас, когда шестнадцатилетний подросток со слезами на глазах говорит, что он просто не выдержит еще один год в школе. Не пытайтесь подбадривать его или перечислять его достижения и положительные качества. И не напоминайте ему о том, что он не готов к еще одному году в школе потому, что в прошлом году валял дурака, и в этом году ему следует поступить по-другому. Все, что вам нужно сделать, – задать правильные вопросы. Вопросы, которые заставят его заглянуть в себя. Остановитесь на мгновение и скажите ему, что вы понимаете, насколько все сложно; спросите, есть ли у него другие варианты и можете ли вы чем-нибудь помочь ему. Постарайтесь понять своего ребенка, выслушайте его и всегда помните: если вы научитесь слушать его и если вы научите его слушать, он станет хорошим другом, хорошим мужем или женой, хорошим человеком.

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.