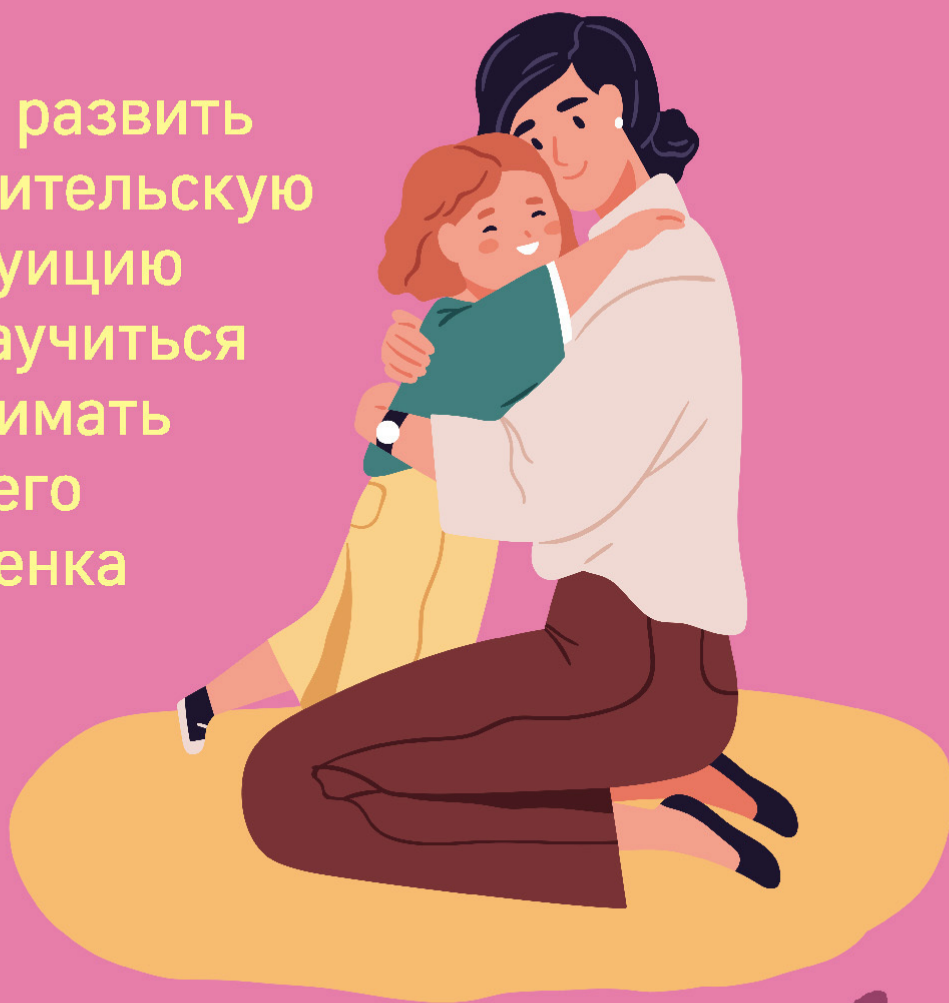


# Ты все делаешь правильно

Как развить  
родительскую  
интуицию  
и научиться  
понимать  
своего  
ребенка



МЕГАН ЛИХИ

Книги, о которых говорят

Меган Лихи

**Ты все делаешь правильно.  
Как развить родительскую  
интуицию и научиться  
понимать своего ребенка**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Лихи М.**

Ты все делаешь правильно. Как развить родительскую интуицию и научиться понимать своего ребенка / М. Лихи — «Эксмо», 2020 — (Книги, о которых говорят)

ISBN 978-5-04-190241-4

Воспитание детей в современном мире — настоящий лабиринт, не имеющий выхода. Родители со всех сторон окружены разнообразными стратегиями воспитания, которые либо не работают, либо срабатывают через раз. Семейная жизнь порой напоминает поле боя — со всеми установленными правилами, требованиями и обязательствами. Коуч по воспитанию и колумнист Washington Post Меган Лихи и сама опробовала не одну методику со своими тремя детьми. И она тоже устала от бесконечных списков советов, неприменимых на практике. Меган предлагает новый подход, совмещающий воспитание, здравый смысл, смирение, сочувствие и юмор. Родители и так знают, что нужно их детям, стоит лишь услышать самого себя. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-190241-4

© Лихи М., 2020  
© Эксмо, 2020

## Содержание

Отзывы о книге	6
Вступление	9
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Меган Лихи**  
**Ты все делаешь правильно**  
**Как развить родительскую интуицию**  
**и научиться понимать своего ребенка**

Meghan Leahy

PARENTING OUTSIDE THE LINES

Copyright © 2020 by Meghan Leah

© Нужина О.А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Уникальная структура этого замечательного руководства по воспитанию детей блестяще имитирует настоящие занятия. Лихи – настоящий эксперт. Она отказывается от теории воспитания, основанной на конкуренции. Вместо этого она дает читателю возможность положиться на его интуицию и здравый смысл. Она освобождает нас от страхов, делясь проблемами, с которыми столкнулась при воспитании своих детей. Она заверяет нас, что, установив глубокую связь с самими собой, мы можем более осмысленно и эффективно общаться с нашими детьми. Читатель чувствует поддержку, а к концу книги имеет под рукой журнал, полный откровений о самом себе. Освобождающая, веселая, нежная, откровенная и поучительная, эта книга – утешающий, успокаивающий компаньон.

*Джули Литкотт-Хеймс, педагог, писатель, оратор; автор книги «Отпустите их. Как подготовить детей к взрослой жизни»<sup>1</sup>.*

В чем сейчас родители нуждаются больше всего на свете? В инструментах, позволяющих проверить нашу интуицию и довериться ей, справляться с дискомфортом неопределенности и устанавливать связи так, чтобы вдохновлять, а не отталкивать наших детей. Эта книга показывает, что именно мы – те, кого мы так долго ждали.

*Рэйчел Симмонс, автор книг «Странная девушка» (Odd Girl Out) и «Достаточно хороша» (Enough As She Is).*

В этой замечательной книге Лихи призывает родителей перестать беспокоиться о том, «правильно» ли они воспитывают детей, и вместо этого использовать свою родительскую интуицию и наслаждаться построением нежной близости со своими детьми. Великолепное откровение в четырнадцати практических (и забавных!) главах.

*Сьюзен Стиффелман, педагог, терапевт по вопросам семьи и брака, автор книги «Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь»<sup>2</sup>.*

В течение многих лет я хохотал, кивал в знак согласия и восхищался остроумием и мудростью, которые Меган Лихи предлагала родителям, когда писала для Washington Post. В этой книге Меган погружает нас в свои мысли, предлагая родителям всех возрастов не только рекомендации о том, как справиться с неизбежными проблемами в воспитании (будь то воспитание малышей или подростков), но и, что более важно, говорит об «истинной» связи, которая помогает нам, когда мы оказываемся в неизведанной местности, и которая определяет современное воспитание детей. Эта книга будет отличным подарком родителям (вам самим или другим). Она научит, над ней

---

<sup>1</sup> Литкотт-Хеймс Дж. Отпустите их. Как подготовить детей к взрослой жизни. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

<sup>2</sup> Стиффелман С. Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь. М.: Эксмо, 2015.

можно смеяться, и поможет вам быть родителем, которым, по мнению Меган, вы уже стали.

*Нед Джонсон, соавтор книги «Самостоятельные дети»<sup>3</sup>.*

Книга Меган Лихи «Воспитание вне границ» воспринимается как ободряющая беседа с вашей старшей, более мудрой сестрой. Она помогает избавиться от беспокойства, которое окружает родителей со всех сторон. Глубокое понимание Лихи непростого процесса взросления человека чувствуется в каждой строчке. С мудростью, приобретенной за годы работы с семьями, она помогает читателям понять, какими способами они саботируют счастливую семейную жизнь. Это проникательная, наполненная состраданием, здравым смыслом и проверенными на практике идеями книга, которая необходима современным родителям, чтобы воспитывать своих детей с большей уверенностью и радостью.

*Кэтрин Рейнольдс Льюис, журналист и автор книги «Хорошие новости о плохом поведении»<sup>4</sup>.*

Книга для каждого родителя, которому требуются смелость, руководство и пинок под зад, чтобы прекратить то, что не работает, и начать все сначала. Освежающе честная и глубоко мудрая, содержащая в себе смесь науки о мозге и стендапа, – это просто спасение.

*Карен Мейзен Миллер, автор книг «Мама Дзен» (Momma Zen) и «Холодная ручная стирка» (Hand Wash Cold).*

Меган Лихи утверждает, что написала книгу о воспитании детей, свободную от данных и исследований, но на самом деле она написала ту книгу, которая опирается на самые важные исследования из всех: на жизненный опыт. Эта книга в равной степени скромная и веселая, глубоко мудрая и побуждающая к немедленным действиям. Она полна практических рекомендаций и историй о воспитании детей. Чтение книги «Воспитание вне границ» – это время, потраченное не зря.

*Кара Наттерсон, доктор медицинских наук, автор книги «Расшифровка мальчиков»<sup>5</sup>.*

Правда в том, что никто не знает о воспитании наших детей больше, чем мы сами, но так трудно услышать наши собственные голоса за какофонией информации. К счастью, никто не знает больше о том, как помочь родителям научиться доверять себе, чем Меган Лихи. Вы всегда знали, что у вас есть способность построить радостную семейную жизнь. Эта книга поможет вам отыскать ее.

*Карин Дель'Антониа, автор книги «Я люблю их, когда они спят»<sup>6</sup>.*

---

<sup>3</sup> Джонсон Н., Стиксруд У. Самостоятельные дети. Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.

<sup>4</sup> Рейнольдс Льюис К. Хорошие новости о плохом поведении. Самые непослушные дети за всю историю человечества. М.: Карьера Пресс, 2019.

<sup>5</sup> Наттерсон К. Расшифровка мальчиков. Новые научные основы тонкого воспитания сыновей. М.: Лаборатория знаний, 2022.

<sup>6</sup> Дель'Антониа К. Я люблю их, когда они спят. 10 способов сделать свою жизнь с детьми проще и счастливее. М.: Бомбора, 2021.

*Посвящаю книгу Марку, который верил в меня с самого начала.  
И моим любимым Джиджи, Луизе и Софии, которые съедают  
приготовленного мной лосося*



## Вступление

*Я Вас очень прошу: имейте терпение, памятуя о том, что в Вашем сердце еще не все решено, и полюбите даже Ваши сомнения. Ваши вопросы, как комнаты, запертые на ключ, или книги, написанные на чужом языке. Не ищите сейчас ответы, которые Вам не могут быть даны, потому что эти ответы не могут стать Вашей жизнью. Живите сейчас вопросами. Быть может, Вы тогда понемногу, сами того не замечая, в какой-нибудь очень далекий день доживете до ответа<sup>7</sup>.*

**Райнер Мария Рильке. Письма к молодому поэту**

«Воспитание вне границ». О чем я говорю и какие «границы» имею в виду? На мой взгляд, границы – это все «правила» для родителей, которыми с незапамятных времен мучили вас, меня, *всех* родителей. Рамки, правила и ограничения для родителей – это тюрьма, созданная нами самими, и идеалы, которые наша культура продолжает закреплять, чтобы держать нас в постоянной панике. Мы злимся, когда слышим советы о том, как воспитывать наших детей, что правильно, а что нет. При этом мы терпеть не можем неоднозначность, сомнения и неуверенность, которые возникают при воспитании детей; мы ненавидим оставаться в неведении. Когда речь заходит о родительских переживаниях, нам нужен не просто фонарик, нам необходим прожектор, освещающий целый стадион. Когда освещение не помогает найти верный путь, мы виним свет, себя, детей, супруга, общество, собаку... Вы поняли.

Мы – люди, и наше желание получить ответы на наши родительские заботы нормально. Наш мозг – это орган восприятия; и он не перестает получать информацию от окружающего мира и воспроизводить ее в огромном количестве. Вот такие мысли каждый день крутятся у меня в голове:

- *Паника! Я не могу найти ключи! Подождите, они же здесь, у меня в руке!*
- *Мне нужно помочь своему ребенку с математикой и помешать суп, пока он не подгорел.*
- *Неужели уже все дети используют Snapchat? Может быть, мой ребенок слишком много играет? Как другим родителям удастся удерживать их детей от использования iPad?*

Все эти мысли проносятся в моей голове, пока я собираюсь на работу. Но когда мозг определяет насущные потребности и обеспечивает нашу безопасность, легко забыть пару важных истин в воспитании детей. Во-первых, мы не ограничены рамками воспитания, которые мы (и общество) нарисовали. Наш паникующий мозг также никоим образом нас не ограничивает. Во-вторых, у нас есть возможность увидеть более полную картину жизни. В-третьих, связь с нашими детьми превосходит любые другие физические или эмоциональные родительские потребности, которые вы можете себе представить.

Пока вы будете читать эту книгу, я буду бросать вам вызов, чтобы вы вырвались из созданной вами тюрьмы. Я попрошу вас принять неоднозначность и страх, смириться с тем, что вы не знаете ответов, отказаться от списков рекомендаций, а также от стремления найти «единственный верный способ быть хорошим родителем». Вместо этого мы подружимся с открытостью, любопытством, смирением и восхищением, которое неизбежно приносит нам каждый день. Чтобы поспособствовать нахождению чего-то нового в родительстве, каждая глава заканчивается списком вопросов для размышления. Да, это домашнее задание, но не то, к которому вы, возможно, привыкли. Я считаю, что большинство книг по воспитанию детей так или иначе пытаются исправить проблему (т. е. ребенка). И хотя такой подход может оказаться полезным,

---

<sup>7</sup> Пер. Грейнем Израилевич Ратгауз. – Прим. пер.

он – не основная цель этой книги. Вопросы в конце каждой главы призваны помочь вам глубже понять себя и своего ребенка, а понимание, которое вызывает еще больше вопросов, приводит к большей внимательности. Представьте, что эта книга из серии «Выбери свое собственное приключение», а не руководство «Как...» с практическими рекомендациями о воспитании детей. Вопросы могут вызвать гнев, раздражение, противоречия или обиду. Но они же способствуют открытости, ясности, любопытству и свободе. Каким бы ни было это чувство, я верю, что почти каждый шаг к пониманию себя – это шаг в правильном направлении. Вопросы в этой книге могут не давать немедленных результатов (но опрокинут первую костяшку домино), а могут привести к изменениям за одну ночь. Я не знаю, что произойдет. Я знаю лишь то, что над этими вопросами о воспитании стоит задуматься, а также (надеюсь) записать появившиеся мысли.

Звучит ли стремление к восхищению каждым днем как чушь? Возможно. Я предполагаю, что вы взяли в руки эту книгу, потому что страдаете. Когда дело касается ваших детей, вы чувствуете себя растерянными, неуверенными, печальными, а иногда и встревоженными. Вы злы, разочарованы и просто устали биться головой о пресловутую стену, и вам кажется, что я не собираюсь давать вам ответы. А мы, родители, очень хотим их получить. Нам не нужно восхищение; мы хотим, чтобы наши дети больше слушали нас и меньше нам дерзили. Так зачем же я написала книгу, которая заставляет вас задавать себе вопросы, а не дает вам все ответы о том, как исправить своих детей?

В 2004 году я создала семью, и лучше всего я помню то, как лежала беременная в постели и читала книгу за книгой о воспитании и развитии ребенка. Книги делились на две основные категории: этапы развития ребенка или родительский юмор. Я отчетливо помню, как читала «Руководство по беременности для подруг»<sup>8</sup> Вики Йовайн, жевала соленые крекеры и бесконечно хихикала. Поскольку тревога заставляла меня постоянно беспокоиться и вызывала это неприятное чувство «всегда есть чему поучиться», простая и забавная книга для родителей стала глотком свежего воздуха. Хотя я любила (и до сих пор люблю) книги по развитию и теории (и они дали мне некоторую ясность), они никогда ничего *не исправляли*. Чем больше «ответов» стремились преподнести книги по воспитанию детей, тем более ограничивающими они казались мне (и большинству других родителей, которых я знаю). Нужно было поставить слишком много галочек, было слишком много возмущений типа: «А как насчет этого и этого», и я всегда находила слишком много исключений из правил. Это сводило меня с ума, а ведь я только-только стала родителем!

Чтобы написать эту книгу, я спросила себя: «Умею ли я задавать вдумчивые вопросы?», «Могу ли я написать книгу, которая не заставит людей чувствовать себя сумасшедшими?», «Могу ли я написать книгу, которая вселит в родителей некоторую надежду и в то же время побудит их быть более сострадательными, любящими и открытыми по отношению к своему ребенку и к себе?», «Есть ли способ, которым я могу помочь людям доверять себе? Помочь родителям осознать, что у них *действительно* есть родительская интуиция? Признать, что чувство неуверенности – это не неудача, а доказательство того, что они на правильном пути. И, наконец, можем ли мы сделать все это, но позволить себе посмеяться?» Давайте снимем ограничения «должны» и «не должны» и найдем свой собственный путь родительства. Хотя быстрые решения и перечни рекомендаций заманчивы, возможно, нам стоит признать, что наши самые сильные стороны в воспитании детей заключаются в том, что мы умеем задавать себе вдумчивые вопросы и видеть, куда нас приведут ответы. Наши дети уникальны, поэтому и приемы воспитания индивидуальны для каждого из них (идея, которую наша культура, похоже, не поддерживает). Когда мы доверяем себе, мы можем (чаще всего) освободиться от страхов,

---

<sup>8</sup> Vicki Iovine. «The Girlfriends' Guide to Pregnancy».

которые заставляют нас реагировать и паниковать и отрывают нас от наших детей. В этом вся разница.

## **У вас есть родительская интуиция**

Когда я обдумывала идеи для этой книги, то в первую очередь убрала все ссылки на данные и исследования, которыми наполнены книги по воспитанию детей. Почему? Во-первых, я не хотела, чтобы книга была привязана к *текущей* дате и времени. Я хочу, чтобы люди открывали эту книгу через двадцать лет и по-прежнему считали ее концепции полезными и правдивыми (да, технический материал будет совершенно другим, но, надеюсь, основные идеи останутся такими же). Во-вторых, у родителей никогда не было столько информации под рукой. Контрольные таблицы и сведения по каждому аспекту воспитания детей, о котором вы можете подумать. А статьи и исследования? Нам часто кажется, что они спасают нам жизнь! Родители, которые чувствовали себя потерянными и одинокими, теперь могут найти любое необходимое сообщество. Не знаете, как заставить своего ребенка с СДВГ позавтракать? Существуют отдельные веб-сайты, битком набитые данными и исследованиями именно по этой проблеме! И это потрясающе. Но, несмотря на то что я люблю данные, исследования и поддержку в интернете, за последние пару лет, работая коучем по воспитанию, я начала замечать кое-что интересное.

Чем больше я обучала родителей, тем сильнее убеждалась, что исследования, аналитические данные и статьи им не помогают. Да, многие из них были интересными, и я всегда рада поделиться информацией со своими клиентами. Но я выяснила, что родители, с которыми я работала, не страдали от недостатка информации. Они страдали от недостатка самоанализа, доверия к себе и наполненных любовью отношений со своими детьми. Они чувствовали себя загнанными в угол и ограниченными, но в то же время ничем не сдерживаемыми и плывущими по течению. Я бы сказала, что родители страдали от недостатка интуиции, но только потому, что они *не прислушивались* к ней. Поскольку у нас под рукой так много данных и большая их часть противоречива (просто почитайте про обучение сну – существует миллион различных способов научить вашего ребенка спать, и каждый из них по-своему верен), родители чувствуют себя потерянными. И поскольку меня считают «экспертом», я непреднамеренно вызывала еще больший стресс у этих родителей, предлагая им дополнительные исследования, аналитические данные и разработки. Чем больше я обучала их, тем отчетливее я видела, как вношу свой вклад в проблему, которая и привела родителей ко мне! Когда я решила переключиться на коучинг и пробудить интуицию и здравый смысл, которые глубоко спрятаны в каждом родителе, у меня возникла пара вопросов.

Во-первых, *где* сейчас родительская интуиция? Существует ли она? Существовала ли она когда-либо? Американская культура воспитания детей довольно молодая (условно говоря), поэтому у нас нет длительной истории, из которой можно было бы извлечь уроки, когда речь заходит о воспитании детей в современном мире. Мы импровизируем, и, как бы ни было страшно воспитывать ребенка в двадцать первом веке, я считаю, что родители всегда чувствовали себя потерянными, неуверенными и неподготовленными. И это хорошо! Что, если здравый смысл, к которому мы так хотим прислушиваться, появляется из растерянности? Что, если дальнейший путь освещается, лишь когда мы спотыкаемся в темноте при воспитании?

Во-вторых, что насчет вашего родительского сердца? Я имею в виду, ощущаете ли вы свой путь в родительстве или для вас это лишь мозговая деятельность, основанная на размышлениях и исследованиях? Интернет – это бесспорный подарок для большинства из нас, но в нем содержится такое огромное количество данных, которые могут, скорее, запутать, чем помочь. Мы все ищем и ищем решения возникающих при воспитании детей проблем, но в этих бесконечных поисках мы все дальше отдаляемся от наших сердец и эмоций, а также от ребенка

перед нами. Легко потерять родительское сострадание, интуицию, веру в то, что мы знаем, что делаем. Смотрим ли мы на наших детей с по-настоящему открытым и доверчивым сердцем? Можем ли мы доверять своим эмоциям достаточно, чтобы, когда мы получаем доступ к аналитическим данным о воспитании, они могли звучать ясно: как истинные или ложные, в зависимости от обстоятельств?

Когда я обдумывала эти вопросы, то сразу поняла, что хочу написать книгу для родителей (и себя в том числе), которые боятся, что не будут знать, что делать. Родителей, которые хотят, чтобы каждый совет соответствовал новой реальности или был представлен в виде перечня рекомендаций (о, как я их люблю), теорий или стратегий. Для родителей, которые забыли про свою интуицию. Я пишу эту книгу, которая поможет найти путь назад к вашему сердцу, когда речь заходит об обычных, повседневных родительских проблемах.

### **Что насчет моего прошлого и как я сюда попала? (или: «Почему вы должны меня слушать?»)**

Сразу после колледжа я стала преподавать английский язык мальчикам с шестого по двенадцатый класс. Затем я поступила в аспирантуру, чтобы стать школьным психологом, но быстро поняла, что ненавижу эту работу (я никогда не видела детей и должна была сидеть на самых скучных встречах со взрослыми... фу). Потом у меня появились собственные дети, и я стала обучать родителей, став сертифицированным коучем для родителей. Я начала писать для *The Washington Post*, познакомилась с психологом Гордоном Ньюфелдом и влюбилась в его подход. Я продолжала обучать и писать, пока – пфф! – не написала эту книгу! И я вовсе не ожидала, что окажусь здесь. Обучение родителей? Что это вообще за профессия? Иногда мне кажется, что я ее сама придумала. Лично я не испытываю никаких угрызений совести по этому поводу и не сомневаюсь в том, что помогаю людям, но давайте посмотрим правде в глаза: это звучит нелепо. *Действительно ли* в наши дни родителям нужны коучи по воспитанию детей? Я думаю, что да... Но почему? Как это произошло?

Я связываю свою профессию со счастливым и сложным процессом освобождения женщин в США, с тем, что многие из нас эмоционально и физически оторваны от своих родных семей, соседей и сообществ. (Не волнуйтесь, я не слежу за жизнью современной американской женщины, напротив, я считаю, что мы можем двигаться только к полному равенству женщин. Все остальное неприемлемо. И я не думаю, что нам всем нужно жить непосредственно рядом с нашими родителями уже во взрослом возрасте). Я, как никто другой, знаю, что наша нынешняя родительская жизнь сложна по миллиону причин; ведь я пишу о том, что видела на работе.

Почти столько же, сколько мы живем на этой планете, женщины (за некоторыми исключениями) в основном находились дома, заботясь о детях и занимаясь домашними делами<sup>9</sup>. И поскольку у женщин почти не было выбора в вопросах, когда и с кем им вступать в брак, а также когда и сколько детей они хотели бы иметь, было очень мало дискуссий о том, как следует воспитывать детей. Вы знаете, сейчас есть демократичные родители (не стремящиеся к гиперопеке), чрезмерно опекающие родители, родители, запрещающие пользоваться электронными устройствами, а также родители, которые спят с детьми в одной кровати. Да, до недавнего времени это было не так распространено. Каждая семья просто следовала культуре поведения, религии и нравам, окружающим их, не задавая никаких вопросов. Это делало воспитание детей

---

<sup>9</sup> Все семьи в мире разнообразны, и я бы никогда не стала пытаться говорить за всех родителей; это оказало бы медвежью услугу всем семьям. Каждый раз, когда я говорю о семьях и родителях в этой книге, я буду затрагивать глубокие потребности, которые разделяют все люди, и эти потребности (в основном) выходят за рамки расы и культуры. Но я не сомневаюсь, что я ошибусь, не рассмотрю определенные моменты и буду слепа к проблемам, которые мне не подбросила *моя жизнь*. Пожалуйста, знайте, что я чутко отношусь к этому и делаю все, что в моих силах, в то же время смиренно признаю, что у меня, как и у любого другого человека, есть недостатки. – *Прим. авт.*

проще! Несмотря на то что женщины практически не имели права голоса, семейная жизнь была простой, предсказуемой, а власть родителей (мужчин) была абсолютной. Родители (отцы) знали все лучше всех<sup>10</sup>. И точка.

Перенесемся к моменту, когда женщины получают некоторую власть: право получать образование, работать, голосовать, принимать противозачаточные средства и распоряжаться собственным телом, расторгать брак, никогда не вступать в брак, уезжать от родственников в родной город, а также управлять своей жизнью. И вот вы видите самый быстрый сдвиг в семейной структуре, который когда-либо происходил с людьми и обществом.

Почему же люди звонят мне? Почему хорошие родители читают книги о воспитании? Подумайте о том, как ваша бабушка (или прабабушка) жила и воспитывала детей. Подумайте о правах, (не) предоставленных ей, и о том, что культура поведения позволяла или не позволяла делать при воспитании детей. Различия могут поразить вас. Похоже ли ваше воспитание хоть *немного*? Вы, возможно, не будете *полной* противоположностью предыдущим поколениям своих предков (или, может быть, будете), но примите их знания к сведению! Одно это полностью изменило картину воспитания детей. Даже если вы все еще работаете на той же ферме или живете в том же маленьком городке, в котором выросли, постоянный прогресс, интернет и новые технологии меняют процесс воспитания детей, нравится нам это или нет. Родители звонят мне, потому что они либо не близки со своими родственниками, либо больше не могут общаться со старшим поколением – *с людьми, от которых они получали бы подсказки по воспитанию детей*. Так или иначе, но то, как «мы всегда делали», не работает для современных родителей. И это требует нового вида поддержки. Таких людей, как я.

Моя роль в качестве коуча по воспитанию состоит в том, чтобы собрать огромную мудрость, опыт и знания предыдущих поколений, объединить их с современной наукой и реальными потребностями родителей и помочь каждому из них найти свой внутренний голос. Потому что на самом деле люди не так уж сильно изменились за миллионы лет, в течение которых они занимались воспитанием детей. И хотя ваши проблемы с воспитанием кажутся вам реальными и огромными (и это действительно так), ваш мозг, который сейчас беспокоится о ребенке, был точно таким же сто, двести или пятьсот лет назад. Ваша ситуация уникальна *и при этом* совершенно обыденна. Здорово, правда?

Я как коуч по воспитанию надеюсь, что мы все немного сбавим обороты, посмотрим на складывающуюся картину, увидим наши родительские потребности и не будем принимать бессистемных и чрезмерно эмоциональных или рациональных решений... Мы слишком многого требуем от коуча? Это так, но я все равно это делаю.

### **Во что я верю? Какая у меня позиция? Какой тренд при воспитании детей я поддерживаю?**

Люди часто задают мне эти вопросы. Очень, очень часто. И давайте посмотрим правде в глаза: вы действительно хотите получить ответы на эти вопросы до того, как начнете читать эту книгу. Я часто отвечаю, что хочу, чтобы родители перестали сходить с ума. Мы смеемся, но потом я повторяю: «Нет, правда. Это то, чего я хочу». Я шучу, но лишь отчасти.

Я верю в «тигриное воспитание», потому что позиция сильного родителя с четким голосом, четкой точкой зрения и твердыми границами учит ребенка ответственности и уважению. Это также самый удручающий и, честно говоря, пугающий метод воспитания, который я когда-либо видела. Он практически не позволяет детям развлекаться, так что у них мало шансов выразить свои потребности или желания. Я не понимаю, как у родителя-тигра может вырасти

---

<sup>10</sup> В мире существует несколько известных женских, матриархальных и матрилинейных культур, таких как Мосуо в Гималаях, брибри в Коста-Рике и минангкабау в Индонезии. Прочитайте про эти культуры, это увлекательно! – *Прим. авт.*

эмоционально здоровый ребенок, по крайней мере в том смысле, в каком мы, американцы, понимаем эмоциональное здоровье (что тоже может быть предметом дискуссий).

Я верю в концепцию медленного воспитания. И да, на случай если вы никогда не слышали об этом методе, он существует. Он предполагает, что у детей мало организованных занятий, и они могут свободно исследовать окружающий мир. В теории это звучит *потрясающе*, если родитель не работает и обладает безграничным терпением, чтобы бродить по холмам и долинам вместе с ребенком, нюхать розы. (Не говоря уже о том, что он живет в безопасном месте или рядом с ним, где можно бродить и нюхать розы.) Но кто же тогда готовит ужин и собирает игрушки, пока вы изучаете мир? Я не знаю.

Я верю во французское воспитание, когда вы разговариваете со своим ребенком как со взрослым, не даете своим детям никакого выбора, когда дело касается еды, предлагаете им сигареты, когда им пять лет (я шучу, я шучу), и ожидаете, что они всегда будут терпеливы. Но проблема в том, что у некоторых детей другие эмоциональные, физические и образовательные потребности... К тому же я не знаю, что эти французы делают с детьми, устроенными по-другому, но *cest la vie*. Во Франции также есть *бесплатный* уход за детьми, так что родителям немного легче быть терпеливыми и учить терпению, имея подобную поддержку. Мы, американские родители, даже представить себе не можем подобное.

Я верю в демократичное воспитание, потому что тогда дети вырастают гораздо более изобретательными и ответственными, чем мы думаем. И хотя я бы хотела, чтобы каждый ребенок свободно исследовал мир, многие районы просто не созданы для этого. Не говоря уже о том, что это может быть небезопасно. (Я живу в Вашингтоне, и многим детям опасно просто пройти от дома до школы, не говоря уже о том, чтобы найти хороший парк или красивый лес для прогулок.) Кроме того, постоянный поток новостей заставляет нас все время переживать по поводу похищений и нападений, из-за чего нам, родителям, трудно выпустить наших малышей в мир. (Кстати, родители, заявляющие в полицию на других родителей, часто представляют большую угрозу, чем похитители.)

Я верю в чрезмерную опеку (родители-вертолеты), потому что многие из наших детей нуждаются в гораздо большем внимании, чем они получают (особенно в эмоциональном плане). Многие родители ожидают, что дети будут решать проблемы, которые не соответствуют уровню их развития, поэтому им требуется более серьезная помощь от взрослых. Так что опекающие родители знают, что дети нуждаются в большей поддержке. Но чрезмерная опека, когда родитель как бы возвышается над своими детьми и постоянно делится советами и инструкциями, подавляет способность ребенка справляться с повседневными жизненными неурядицами. Такие дети могут вырасти тревожными и неуверенными в себе.

Я верю в родителей-газонокосилок (такие родители устраняют все эмоциональные проблемы или физические препятствия на пути ребенка), потому что наша работа, как родителя, заключается в том, чтобы не позволять детям страдать сверх того, что может быть им полезно. И мы не хотим, чтобы наши дети сталкивались с одной и той же проблемой снова и снова, без всякой надежды научиться или стать лучше, особенно если у ребенка мозг устроен по-другому! Но если мы устраняем слишком много препятствий на пути наших детей, это заставляет их верить, что трудности или страдания всегда будут обходить их стороной. Это приведет к отсутствию стойкости и беспокойству. Как и чрезмерно опекающие родители, родители-газонокосилки кажутся хорошими, но именно их обычно избегают другие взрослые. (Это *те* родители в школе, которые пытаются контролировать каждый аспект будущей жизни ребенка.)

Я верю в естественное родительство (не то же самое, что теория привязанности!), поскольку все исследования указывают на то, что ребенок процветает, находясь в непосредственной близости от своих родителей. Чем младше ребенок, тем сильнее его потребность быть ближе к родителю (или опекуну). Эта близость помогает нервной системе ребенка успокоиться, а его мозгу – расти и созревать. Но если зайти слишком далеко, то есть опасность

слиться со своими детьми. Не успеешь оглянуться, и ребенок начинает отвечать за каждое решение в семье. Дайте слишком много власти незрелому человеку, и вы получите избалованного ребенка, который чувствует, что ему все должны. Спать в одной кровати с ребенком? Не знаю, я едва могу с комфортом делить постель со своим супругом...

Я верю в позитивное воспитание, потому что кто же не хочет быть позитивным? Кто не хочет быть терпеливым, сострадательным и любящим? В позитивном воспитании можно найти много замечательных моментов, но если его неправильно использовать, то оно становится слишком расплывчатым и даже неуместным с точки зрения развития. (Существуют типичные методы позитивного воспитания, которые оказываются губительными для детей с проблемами исполнительной функции.) Меня также возмущает идея о том, что все в воспитании детей должно быть позитивным; одна эта мысль заставляет меня закатить глаза. Принципы позитивного воспитания хороши, но неверная интерпретация этой теории делает ребенка главным в семье, а это верный путь к катастрофе.

Я верю в осознанное родительство, потому что, как и в позитивном воспитании, кто не хочет быть внимательным? Какой родитель не хочет знать больше о собственном внутреннем мире? Своих триггерах? Перестать реагировать, реагировать и снова реагировать на все подряд? В этой книге я использую больше всего методик из осознанного воспитания, но я не собираюсь просить вас медитировать (если вы этого не хотите) и не собираюсь просить вас научить своих детей быть более внимательными. На мой взгляд, детям не нужно становиться более внимательными; они *уже* такие. Это мы, родители, должны заняться самоанализом, а не наши дети. В осознанном родительстве используют несколько устойчивых фраз, подобных этой: «Родитель без страха». Подобные заявления раздражают меня, потому что, пока вы человек, вы чего-то боитесь. Должна ли я сказать своему другу, чей ребенок ужасно страдает от побочных эффектов лечения рака, чтобы он не боялся? Должна ли я сказать клиенту, над чьим ребенком издеваются в школе, чтобы он не боялся? Должны ли мы смотреть на окружающую среду и не бояться за наших детей? Нет! Страх – важная эмоция; я *не* хочу, чтобы родитель пожертвовал страхом в угоду равнодушному, фальшиво-счастливому воспитанию детей. Я со скептицизмом отношусь к добавлению здорового образа жизни в воспитание детей. Так что, да... вот как я к *этому* отношусь.

Я, скорее всего, могу согласиться с отдельными аспектами любой тенденции или теории воспитания, если только она не поддерживает физическое и эмоциональное насилие над детьми и их унижение. В каждом отдельном тренде есть крупица правды.

Нужно ли детям больше бывать на свежем воздухе и исследовать природу? Да.

Нуждаются ли дети в большем надзоре и поддержке в определенных областях? Да.

Должны ли дети есть то, что им дают, и не требовать более широкого выбора? Да (в основном).

У детей слишком много занятий? И да, и нет. (Все зависит от семьи. У каких-то детей, вероятно, их слишком много, но есть множество детей, которые отчаянно нуждаются в большем количестве занятий.)

Нужно ли детям, чтобы о них заботилось больше взрослых? Да!

Нужно ли детям больше свободы, чтобы терпеть неудачи, учиться и двигаться дальше? Да.

Нужны ли детям более прочные границы? Да.

Должны ли дети быть рядом со своими родителями? Да.

Нуждаются ли дети в сострадательном общении? Да.

Нужны ли детям взрослые, чтобы научиться быть осознанными и внимательными? Да.

Да, да, да.

Так что, если вам нравится одно (или несколько) из этих направлений воспитания и вы недовольны тем, что я сократила его до абзаца из трех предложений, не волнуйтесь. Мне тоже

нравятся эти стратегии; в них нет ничего плохого. Проблема возникает, когда мы слепо следуем правилам, несмотря на свидетельства того, что они не работают для наших детей. Наконец, мы можем быть настолько заняты воспитанием детей в соответствии с определенной теорией, что фактически отключаемся от нашего ребенка. Он становится скорее проектом, чем личностью. И вот тут-то мы и начинаем, как правило, излишне усердствовать: забываем об интуиции и наших родительских сердцах.

Мы начинаем проводить родительские «границы», которых я хочу, чтобы мы избегали. Например...

Мама, которая практикует «медленное воспитание», нанимает меня, потому что она интроверт (я ее понимаю) и ее дети ничем не занимаются. Но так случилось, что она – мать десятилетнего активного ребенка, который просит отвести его хоть в какой-нибудь спортивный кружок. На любой вид спорта. Мама же не хочет, чтобы он этим занимался: «Слишком много тренировок», «Слишком много обязательств», «Детям нельзя быть настолько занятыми». Очевидно, что в ребенке есть мотор, который умирает от желания, чтобы им управляли, обучали и сделали частью команды. Но тенденция воспитания, в основе которой лежат хорошие идеи, приводит к тому, что ребенок плохо себя ведет, хнычет и становится несчастным. Тип воспитания детей не соответствует потребностям семьи.

Или возьмем пример моей подруги Эбигейл, чьи родители – европейцы, и она тоже хотела привнести в свою жизнь строгий родительский идеал. Сочетание тигриного и французского воспитания, если быть точнее. Она была невероятно жесткой, но при этом любящей, и создавала правила, которые казались преждевременными и случайными. В чем настоящая проблема? Ее дочь была самой чувствительной, самой милой девочкой, которую я когда-либо видела. Она уже *хотела* быть хорошей дочерью. Эбигейл не нужно было кричать на нее и создавать все эти непонятные правила. Ее настойчивое стремление быть жесткой и непреклонной матерью лишь сделало ее дочь беспокойной, неуверенной в себе и боящейся просить о том, что ей нужно в школе и в собственной жизни.

Или моя клиентка Лесли, которая ненавидела авторитарное и жесткое воспитание ее родителей, поэтому решила по-настоящему привязаться и одновременно раскрепоститься со своими близнецами. Она верила, что дети дадут ей знать, что им нужно, когда им это понадобится, и что ей нужно будет просто уделять им внимание и присутствовать в их жизни. Это прекрасно работало, когда дети были младенцами, но вскоре они повзрослели и превратились в своевольных четырехлеток, которые полностью подчинили себе Лесли. Она поняла, что она злится, обижается и, самое главное, сбита с толку. Женщина была сильно привязана к своим детям; но почему они тогда были такими ужасными?

Или другая моя клиентка Рамона и ее супруг Фрэнк. Они тщательно и сознательно подошли к выбору стиля воспитания и остановились на позитивном родительстве. Их старшая дочь, шестилетняя Лайла, была «сложной», как они выразились. Каждый раз, когда они говорили: «Лайла, когда ты нас бьешь, нам грустно», Лайла показывала им язык и выплевывала: «МНЕ ВСЕ РАВНО!» Родители отвечали: «Кажется, Лайла, ты испытываешь какие-то очень сильные чувства; может быть, гнев», на что дочь реагировала пинком по голени и драматически уходила прочь. Рамона и Фрэнк смотрели друг на друга, сбитые с толку и расстроенные. Они постоянно использовали правильные и позитивные фразы; почему тогда их ребенок был таким злым?

Наконец, у нас есть классический городской родитель (или живущий в пригороде, или вообще где угодно). Его ребенок с двух лет участвует в разных мероприятиях и никогда не перестает это делать. Это касается почти всех родителей, которых я знаю (включая себя), и они обычно придерживаются странного гибрида тигриного, осознанного и позитивного стилей воспитания. Развлечения и спорт только дополняют жизнь семьи. Родители работают и возят детей, возят детей и работают, а ребенок начинает ныть по любому поводу. Если вам очень повезет, ребенок прямо скажет вам, что он устал. Это окажется подарком. Однако родителей



настолько ужасает мысль, что можно «все бросить», что все продолжается по-прежнему до тех пор, пока у одного из родителей или у ребенка не случится что-то похожее на нервный срыв. Никто этого не ожидает, и все же... оглядываясь назад, все было ясно как божий день. Бессмысленная потребность в «большем» причиняет боль многим семьям. И они только выглядят благополучными.

Бессмысленная потребность в «большем» причиняет боль многим семьям.

Теперь вернемся к первоначальному вопросу: во что я действительно верю, когда речь заходит о теории воспитания?

Всему. Ничему. Я считаю, что уделять внимание истинным потребностям вас и ваших детей – это единственная правильная теория.

Но чтобы вы не подумали, что у меня нет определенной точки зрения на воспитание детей, не волнуйтесь, она есть. Я начинала карьеру в качестве школьного психолога, ориентированного на результаты (это имело смысл в школьных условиях), а затем, когда я уже обучала родителей, я увлеклась теорией Адлера. Меня все меньше устраивали все эти теории, потому что каждая из них имела крупицу истины, но стратегии, которые я предлагала, *вроде как* работали, но недостаточно предсказуемо. Почему же они часто оказываются безуспешны? Чего не хватает? Я хотела узнать больше. Мне было интересно *не только* помогать родителям контролировать поведение детей; я хотела знать, *почему* дети вели себя именно так. Какие более глубокие импульсы и потребности заставляют *всех* людей вести себя именно так? И как эти знания могут помочь родителям?

### Объяснение воспитания через линзу развития/привязанности

В 2013 году я присутствовала на конференции, где основным докладчиком был доктор Гордон Ньюфелд. Я пришла послушать не его; было много ораторов, с которыми я хотела встретиться, и я подумала: «Посижу до конца; посмотрим, что он скажет». И так вышло, что он изменил мою жизнь. Всего дважды чья-то речь вызвала у меня прозрение (вторым человеком была моя буддийская учительница Карен Мейзен Миллер). Поэтому, как только он закончил говорить, я записалась к нему на занятия. После того как я заполнила подробное заявление, меня приняли на двухлетнюю программу по обучению на фасилитатора<sup>11</sup>. Без сомнения, обучение по методу Ньюфелда изменило мою жизнь. Во-первых, я подружилась с неуверенностью и поняла, что важно воспринимать *незнание* как родительский рост, а не как неудачу. Во-вторых, подход Ньюфелда открыл недостающую часть головоломки в моем воспитании: неоспоримую и глубокую потребность в связи между всеми людьми. Большинство родителей *сказали бы*, что они знают, как важна связь, но многие забывают об этом при ежедневном общении со своими детьми. Более глубокое изучение связи навсегда изменило мою жизнь.

Что же это за магическая теория, которая так сильно изменила мою жизнь? Подход Ньюфелда учитывает как развитие ребенка, так и основные теории привязанности (не естественное родительство), а еще объединяет эти динамики, чтобы воспитать зрелого человека. Что это значит для родителей? То, как мы *привязываемся* (проявляем тепло и любовь), способствует развитию ребенка: это важно как в детском возрасте, так и в дальнейшей жизни. Надежные, наполненные любовью и ограниченные привязанности помогают детям вырасти терпеливыми взрослыми, которые понимают точку зрения других, адекватно делятся, проявляют сочувствие, заботятся об окружающих, способны усердно работать без немедленного возна-

---

<sup>11</sup> Фасилитатор – это человек, который обеспечивает успешную групповую коммуникацию. – Прим. ред.

граждения и понимают, что мир не черно-белый. Надежная привязанность очень важна, не так ли?

Взгляд на детство через призму развития/привязанности оказывает огромное влияние на то, как человек понимает поведение детей. Эта теория предполагает, что вы не только будете обращать внимание на поведение ребенка и думать, как его контролировать, но посмотрите глубже – за пределы того, что вы видите, на *причины* этого поведения. Допустим, ваш ребенок постоянно хочет пить. Даже если он не занимался спортом, ему не было жарко, и не было других очевидных причин для жажды. Если вы не понимаете, почему он хочет пить, вы будете продолжать давать ребенку воду, а он будет продолжать испытывать жажду. Но давайте предположим, что вы смотрите на картину целиком и видите, что ваш ребенок всегда просит воды или сока и выпивает всю чашку, как только получает ее. Вы изучаете этот вопрос и видите, что это может быть симптомом других проблем, например детского диабета! Если это так, то поможет ли вашему ребенку большое количество воды? Нет. Ему нужен инсулин, а не вода!

Если вы поймете более глубокие потребности, вы сможете обеспечить необходимые связи и стратегии, которые их удовлетворят. Но иногда эти серьезные, на первый взгляд, нужды на самом деле не требуют такого глубокого анализа. Возьмем, к примеру, двухлетнего ребенка, который падает на пол и бьется в истерику. Да, это обычное дело для такого возраста. Требуют ли эти истерики сложных стратегий? Чаще всего нет. Единственное, что вы действительно можете сделать в таком случае, это (1) попытаться предотвратить истерику и избежать ее, *если сможете*, и (2) не усугублять ее, пока она продолжается, наказывая, слишком много разговаривая или используя логику. Бывают ли случаи, когда истерику вызывают медицинские, психологические причины или окружение? Да! Поэтому всегда стоит прилагать усилия, чтобы уменьшить масштаб проблемы и спросить: «Что происходит на самом деле?» Но, честно говоря, истерики – это ожидаемая и неудобная часть воспитания дошкольников.

Чтобы вы вынесли из этой книги как можно больше, мне стоит предельно точно обозначить свою точку зрения: **каждая техника, которую я использую при обучении родителей и в личной жизни, будь то бихевиоризм (вознаграждения или наказания) или позитивная психология (эмоциональный коучинг), направлена на углубление связи между родителем и ребенком**

## **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.