

## От авторов

*С родительской гордостью и бесконечной любовью  
книга посвящается нашим детям — Владу и Насте.*

Воспитание детей — это постоянный выбор. Ежедневно родители выбирают, как поступить: дать или не дать, еще рано или уже пора, разрешить или запретить, сделать за ребенка или подождать, пока сделает сам, чем кормить, во что одеть, куда повести, о чем рассказать, чему учить, с кем разрешить общаться...

Для большинства этот выбор является незаметным и неосознанным и по этой причине — не контролируемым и не управляемым.

У каждого выбора есть последствия, которые обязательно проявятся в будущем. Это закон.

Будем называть вещи своими именами: «Хотел как лучше — вышло как всегда» — это не диагноз и не приговор. Это прогнозируемый результат, который получают родители, не умеющие, не желающие, ленящиеся, не считающие нужным учиться замечать свой выбор и брать за него ответственность;

родители, которые отдают на волю случая (окружения, обстоятельств) формирование будущего своих детей.

Мы называем таких родителей вредителями. Вредителями своим детям и себе.

Думаете, что вы хороший родитель и это к вам не относится? Предлагаем прочесть книгу и проверить, в первую очередь для себя, так ли это.

Данная книга — это не «экзамен на вредительство». Такой «экзамен» в определенный период вам и вашим детям устроит сама жизнь. Беда в том, что тогда будет сложно (в некоторых случаях — поздно!) что-либо изменить...

Эта книга — шанс. В первую очередь для ваших детей. Они не могут повлиять на ваш выбор быть родителем или вредителем, но от этого выбора напрямую зависит их взрослое будущее.

Мы не пытались создать книгу, удобную и понятную для всех. Прежде всего мы опирались на здравый смысл и практичность. Поэтому предупреждаем сразу: эта книга не для всех.

Она НЕ подойдет родителям, для кого рождение детей:

- единственная миссия и смысл жизни;
- главный «долг и крест»;
- «дар свыше» (кто считает, что отношения «родители — дети» сложатся сами собой, главное — любить ребенка);
- сопровождается решением полностью посвятить детям себя и свою жизнь.

По нашему опыту, эту книгу по достоинству оценят родители:

- которые имеют много личных интересов, хотят реализоваться в разных областях своей жизни (или какой-то

конкретной, например, в бизнесе) так, чтобы это было не в ущерб отношениям с детьми и их будущему;

- которые ограничены во времени на воспитание детей и ищут способы оптимально совместить свои интересы, свою жизнь и воспитание, интересы, жизнь своих детей;
- практичными, «земными» и конкретными, для которых важен результат в каждом деле и здравый смысл в каждом подходе.

Мы глубоко убеждены, что в жизни детей должно быть место спонтанности, игре, шалостям, капризам, непосредственности. Ведь это средства и способы, с помощью которых ребенок познает мир, которые и делают детство самой прекрасной и во многом неповторимой порой жизни.

Неправильно думать, что данная книга, с ее практичным подходом, исключает баловство, веселье, беспечность, импровизацию. Неправильно думать, что наш подход — это только рационализм во всем, что связано с детьми.

Радуйте детям, радуйте детей, получайте удовольствие от счастья быть родителем каждую минуту, ведь это поистине прекрасно!

Книга предложит вам набор вспомогательных рабочих инструментов, для того чтобы:

- не уходить в иллюзии, а наблюдать все «как есть на самом деле», иметь возможность вовремя корректировать;
- нечаянно не перейти тонкую грань между родителем и вредителем;

- когда дети вырастут, им было легче «найти себя» во взрослой жизни, а вам — спокойнее и радостнее за их будущее.

*С уважением, авторы Соколов Вадим и Пожарова Светлана*

## **Первый отзыв о книге**

Родительское вредительство в медицине конкретно и осязаемо, проявляется перекормом и перегревом, запретами на свежий воздух, растиранием спиртом, увлечением таблетками, неспособностью помочь в обыденных и распространенных ситуациях, вроде насморка или повышения температуры.

Вредительство в педагогике не менее конкретно, но основы адекватной внутрисемейной педагогики доступны современным мамам и папам еще в меньшей степени, в сравнении с азами педиатрии.

Эта книга — не только рецепт от родительской самонадеянности, той самой, от которой рукой подать до вышеупомянутого вредительства. Это попытка убедить вас в том, что вы и ваши дети, конечно же, уникальны, но и ваши проблемы, и способы их решения давным-давно известны профессионалам.

Да только это не медицина, и одной золотой таблетки не существует! И решать проблемы вам придется почти самостоятельно. Почему «почти»? Потому, что дорожку к решению проблем вам уже протоптали и книгу написали.

Читайте, учитесь! Легкого вам пути от вредительства к адекватному и ответственному родительству!

*Евгений Комаровский, детский врач*

# *Глава 1*

## **Зачем нам дети?**

# **<<Цветы жизни>> или инструменты для решения своих задач**

Вопрос, который мы хотим задать вам в самом начале, звучит так: «Зачем нам дети? Почему люди рожают детей?».

Разделим факт появления ребенка в семье на две простые категории:

- планировали;
- не планировали.

Если планировали, то в связи с чем?

Вот как чаще всего отвечают родители:

- «Как все» — у нашего окружения уже есть дети, значит, и нам надо.
- Проявить себя, выполнить свой долг, чтобы «не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».
- Возраст поджимает — нам уже столько-то лет, значит, пора.
- Чтобы стать по-настоящему взрослыми.

- Детей должно быть двое/трое — «один ребенок в семье — не ребенок».
- Привязать мужа, чтобы не ушел к другой (теперь точно никуда не денется).
- Раз теперь я мать его ребенка, муж должен содержать нас.
- Чтобы не выходить на работу.
- Чтобы не сократили на работе.
- Бабушки/дедушки хотят внуков.
- Для решения материальных вопросов: получать пособие (или бабушки/дедушки теперь точно будут нас финансировать, т. к. они хотели внуков).
- Занять себя, заботиться о ком-то.
- Укрепить отношения.
- Для продолжения рода.
- Перенаправить энергию, чтобы не «загнать» себя в работе.
- Врачи посоветовали («переродить» болезнь на ранней стадии) и так далее.

Иными словами, **ребенок всегда появляется на свет как инструмент решения какой-то проблемы, задачи, цели.**

Рождение малыша решает, перекрывает, оттягивает на время какой-то аспект задач. Вот малыш появился, есть, и задача решилась: теперь я «как все», «продолжил род», «муж никуда не денется», «есть чем занять себя».

Что будет дальше — часто является вторичным по отношению к самому факту появления ребенка на свет и решению своей текущей задачи. «Не мы же первые. У всех как-то складывалось, и у нас сложится!» — думает большинство.

## Пример из практики

*На приеме мама полуторагодовалой девочки.  
Ее муж из очень обеспеченной семьи.*

*«Психологу надо говорить все, как есть. Так вот, я всегда хотела выйти замуж за миллионера. Я специально поступила в «такой» вуз, общалась в «таких» компаниях, в первую очередь оценивала всех претендентов с позиции «тот — не тот» и никогда не тратила свое время на «неперспективных».*

*И я нашла того, кого искала. Но с одной оговоркой: миллионер не он, а его родители. Зато он единственный наследник, так что это вопрос времени! Его родители были категорически против наших отношений, считали, что я не пара их сыну. Но я забеременела, и они уступили.*

*Вы не думайте ничего такого, я люблю своего мужа! У нас растет дочь. Нам отдали шикарную квартиру и выдают приличную ежемесячную сумму «на расходы». Но... Теперь моя жизнь превратилась в суицид! Свекровь приходит в мой (!) дом в любое время суток и без предупреждения. Она контролирует, как живут ее сын и внучка, что у нас в холодильнике, как сложены вещи в шкафу, во что я одеваюсь, с кем общаюсь, где бываю!.. Я попробовала сказать, что это наша жизнь, сами все решим. И получила ответ: «Тебя в нашу семью никто не звал.*

*Если не принимаешь правила, можешь быть свободна. Только имей в виду: внучку я не отдам никому! Она уже часть нас. Надеюсь, ты понимаешь, что у нас хватит на это сил и влияния. Вот и думай».*

*... Муж занят и не хочет вмешиваться. Говорит: «Сама находи общий язык с моей мамой». Я боюсь и за себя, и за ребенка! Помогите...»*

**Дети не рождаются  
«просто так».  
Если их появление  
мешает решению задач  
и достижению  
целей – дети  
НЕ появятся.**

Да, уважаемый читатель, мы специально выбрали такой яркий пример. И вопрос не только в том, что «кто платит, тот и музыку заказывает». Данный пример показывает, что ребенок действительно решает своим рождением ряд задач, но... неизбежно возникают новые. В отношении ребенка — в том числе.

Обратите внимание, это на самом деле важно.

Даже когда человек говорит «так получилось», не нужно скидывать со счетов огромное количество способов это предотвратить. Мы же взрослые люди и живем в современном мире. Если человек не использовал этих способов, значит, уже знает, для достижения какой цели и решения какой задачи нужен ребенок.

Очевидно, мы можем не осознавать этого. Мы можем не хотеть в этом признаваться вслух. Но ведь никто на этом не настаивает!

## Практическое задание

*Про себя, для себя, прямо сейчас подумайте и мысленно ответьте: для решения какой задачи появился ваш ребенок (дети)? Спектр каких задач, целей решали вы (осознанно или нет), когда решились на появление ребенка?*

**Вывод: дети — это инструмент решения задачи, цели.**

Осознаем мы или нет, что ребенок — это инструмент для решения какой-то задачи, цели, по сути, значения не имеет. Важно другое: какая это задача, цель?

Давайте учитывать следующее: цели достигают, а задачи решают.

Исходя из этого, получаем:

- **краткосрочные задачи** — то, что решается самим фактом рождения и наличия ребенка:
  - внимание и помощь от близких (мужа, старших детей, родителей);
  - эмоции от взаимодействия с ребенком (запах, ощущения, новизна и т. д.);
  - сумма денег (помощь при рождении, подарки);

- спасение, спокойствие (смотрю на этого человечка, он есть, и теперь точно муж не посмеет уйти к другой; не выгонят из квартиры за неуплату; не надо искать работу, окружению понятно, почему я дома, и т. д.);
- **долгосрочные цели** — то, чего мы ожидаем от ребенка в долгосрочной перспективе, на годы и десятилетия вперед: чтобы вырос здоровый, красивый, успешный и все было хорошо.

Рассмотрим подробно.

Краткосрочные задачи решает сам факт появления ребенка. Ничего дополнительно делать вроде бы не нужно.

Какие из задач, приведенных в самом начале, можно отнести к краткосрочным?

- Получить материальную помощь — «детские пособия»;
- выйти замуж;
- укрепить отношения, избежать развода;
- решить медицинскую проблему;
- бабушки хотят внуков;
- «повзрослеть»;
- чтобы быть, как все;
- для продолжения рода;
- чтобы не искать работу (есть очевидная «причина» сидеть дома).

Применительно к факту рождения ребенка чаще всего доминируют краткосрочные задачи. Они, если вы заметили, ближе по времени, понятней и конкретней.

Долгосрочные цели, напротив, размыты, не осознанны, конкретика отсутствует. «Само как-то получится, подрастет — разберемся, время покажет, дальше будет видно!»

«Главное — любить своих детей, а остальное само сложится!» — аргумент, лозунг, девиз и... отговорка большинства современных родителей.

Прежде чем рассматривать долгосрочные цели, сделаем небольшое, но важное «лирическое отступление». Поговорим о родительской любви, раз уж именно она является «гербом и флагом» (читай: «ширмой») для большинства родителей.

## Родительская любовь – что это?

... Любовь... За всю историю человечества это понятие накопило столько трактовок, определений и объяснений (порой не просто разных, но и противоречащих друг другу!), что объединить их и вывести в общее практически не представляется возможным.

С другой стороны, если понятие нельзя трактовать однозначно, появляется отличная возможность не только для отсутствия понимания и споров, но и для манипуляций.

Да-да! Попробуйте «манипулировать» словом *табурет*: «во имя табурета», «для нашего табурета», «потому что у нас есть табурет», «если твой табурет настоящий, то ты»... и так далее. Звучит смешно. Но если заменить слово *табурет* словом *любовь*, подобные фразы становятся осмысленными, даже привычными, знакомыми.

Тем, кто хочет ясности, полезно запомнить, что любовь — это не гранитный памятник, не что-то застывшее и безжизненное. Любовь не статична. Любовь — это процесс, действие, поступки (или их отсутствие — это уж как повезет). Но отсутствие одного действия, поступка одновременно является наличием другого действия, поступка. Не встретил после работы, как обещал — это не только отсутствие выполнения обещанного. Это одновременно наличие другого действия. Ведь что-то он делал, когда не встречал? Даже если проспал или простоял в пробке — все равно делал. Значит, чтобы понять, что делать, нужно слово *любовь* заменить словом *любить*, использовать не существительное, а глагол, отвечающий на вопрос «что делать?».

Давайте сузим понятие и поговорим о родительской любви.

Практически каждый родитель использует объяснения вроде «вырастет — оценит» или «жизнь научит». Но если прочно держаться за нить «любить — что делать?», то со временем это становится привычным и легким способом построения отношений «родители — дети». Для всех.

**«Любить» — это глагол, отвечающий на вопрос «что делать?», то есть обозначающий конкретное действие.**

Давайте попробуем вместе. Начнем с детей. Если ребенок вас любит, то что он должен делать (чего не делать), чтобы вы в этом убедились? Пока не в перспективе, не «когда вырастет», а «здесь и сейчас» — сегодня, завтра...

### Подсказка

«Заботиться, помогать, слушаться», конечно, тоже глаголы и отвечают на вопрос «что делать?». Но! Например, «оказал внимание» и «подарил цветы» может означать одно и то же, а может и разное. Поэтому если мы хотим, чтобы нам подарили цветы, а вслух просим оказать внимание, то можем получить в ответ много других вариантов поведения: нам подадут руку, улыбнутся, сделают комплимент и так далее.

Так что же вы себе представляете, произнося слово *заботиться*? Какое конкретное действие, поступок? Какие внутренние образы вызывает это слово?

Человек мыслит образами: вспоминает, представляет, планирует, мечтает. Радует или расстраивается, нервничает или успокаивается — весь спектр наших состояний возникает на основе образов.

Это могут быть образы действительности, окружающей нас здесь и сейчас. Мы можем видеть их вживую. Например, сейчас вы читаете книгу. Есть место, где это происходит, обстановка вокруг, сама книга и т. д. Для простоты назовем их *внешними образами*.

И есть *образы внутренние*. Например, если попросить вас представить рядом белого пушистого котенка с зелеными глазами, который играет ярко-желтым теннисным мячиком. По-

лучилось? И вот ведь интересная штука: здесь и сейчас рядом с вами такого котенка с таким мячиком нет. А в вашем воображении, на так называемом «внутреннем экране», есть.

Видеть внутренние образы — замечательная способность человека! Она позволяет ему:

- мечтать и планировать — сопоставлять образы «как есть сейчас» и «как хочу в будущем»;
- делать выбор — представлять образы двух и более вариантов, их выгоды и последствия, решать, что лучше;
- использовать прошлый опыт — вспоминать образ «как было в прошлый раз и чем закончилось» и сравнивать с тем, что есть сейчас, чтобы получить тот же результат или избежать нежелательных последствий, и так далее.

Эти процессы могут быть осознаваемыми, как в варианте с котенком. То есть вы специально и осознанно представляете или вспоминаете нечто. И могут быть неосознаваемыми. Как в быстром ответе на вопрос: «Ты что будешь — чай или кофе?» Сначала нужно представить то, что мы выбираем! Мгновенно и незаметно для самого себя. Но без представления человек не сможет выбрать. Например, попробуйте быстро ответить на вопрос: «Ты что будешь — чай или мутули?» Кто заметил, что мгновенно и четко представляет себе только чай, а второе слово вызывает в воображении пустоту или калейдоскоп смутных образов то ли на японский, то ли на итальянский манер?

Давайте теперь ответим на вопрос: если ребенок проявляет заботу о вас, то что он должен делать (чего не делать), чтобы вы в этом убедились?

У кого-то это может вызвать внутренний образ ребенка, который помогает нести пакет с покупками из магазина или готовит ужин к приходу родителей. Или помыл обувь после прогулки. Или спросил: «Как ты себя чувствуешь?» У каждого свой образ. Но у всех он обязательно есть!

**Итак, «заботится» — это целый фильм из разных внутренних образов на тему «что на самом деле делает».**

Если вы хотя бы однажды четко себе представили такой фильм, то становится понятно, чему обучать ребенка в процессе воспитания, как и когда себя вести, какие действия (или их отсутствие) объединять под понятием «любить».

Подробно и правильно работать с внутренними образами мы с вами будем в последующих главах этой книги. Пока просто задумайтесь над этим. И понаблюдайте за собой и своими детьми. Насколько конкретно вы представляете, формулируете то, чего ожидаете от своих детей?

Давайте, уважаемый читатель, мысленно представим экран и посмотрим «чужое» кино.

### **Сюжет первый**

Детская площадка. Мамы с двух-, трехлетними малышами. «Покажи, как ты маму любишь!» — говорит молодая мамочка, и малыш крепко обнимает ее.

Остальные умиленно ахают.