

УДК 159.922.7
ББК 88.8
П 32

Пименова, Софья.

П 32 Воспитание без конфликтов: практика здоровых отношений в семье / Софья Пименова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 320 с. — (Мама инстаграма).

ISBN 978-5-17-121454-8.

Работающие правила для ребенка. Без насилия. Без криков. Без уговоров. КАК? КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

- Я ему объясняю, что так нельзя, а он все равно меня бьет...
- Ребенку 2 года, и все время лезет в розетку, прямо на зло...
- Подросток прогуливает уроки и хамит мне, когда я делаю ему замечания...

Мамы и папы! Если все, что грозит ребенку за неправильное поведение — это ваши слова, он будет вести себя так, как хочет.

Что отличает счастливые семьи? Какие правила там работают? Эта книга — практический инструмент по построению здоровых отношений в семье. Вашим детям не придется переживать ссоры родителей, если вы будете ЗНАТЬ эти правила.

Софья Пименова — психолог с 12-летним стажем, мама 5-х детей и специалист по послушанию без конфликтов. Прочтите эту книгу! Ваш ребенок будет слушаться, но вам не придется кричать, ругаться и ставить его в угол. Хотите?

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-121454-8.

© Пименова Софья
© ООО «Издательство АСТ»

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

Введение

Добрый день, дорогой читатель!

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

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

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

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

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

Я ЗНАЮ, О ЧЕМ ГОВОРЮ.

КАЖДОЕ СЛОВО В ЭТОЙ КНИГЕ ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ.

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

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

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

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

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

Очень многие вещи во взрослой жизни зависят от детства. Способность зарабатывать деньги, способность строить отношения, самооценка, отношения в паре, любовь. Считается, что жизненный сценарий формируется уже к 7 годам. В 7 лет ребенок примерно представляет, кто он такой, чего он достоин, здоровый он или больной, богатый или бедный, хороший или плохой. И все это закладывают в ребенка родители.

Чаще всего мы делаем это непреднамеренно. У меня есть клиентка, которая придумала замечательный термин — «непредумышленный вред». Она пришла ко мне уже взрослой и мы разбирали ее детские травмы. Она говорила, что у нее хорошие родители и они очень старались, но причинили ей много

травм своим незнанием. Они нанесли ей «непредумышленный вред», не осознавая, что именно они делают, не понимая, какую боль причиняют ребенку.

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

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

ПРИЯТНОГО И ПОЛЕЗНОГО ЧТЕНИЯ!

Глава 1.
На чем держится
авторитет
родителей?

Многие родители придерживаются следующей точки зрения: в лице мамы и папы ребенку нужен не воспитатель, а друг. Тогда между родителем и ребенком сложатся крепкие, доверительные, дружеские отношения, и ребенок будет все-все рассказывать. Таким образом, его можно будет контролировать, всегда держать руку на пульсе и уберечь от любых бед. Поэтому с ребенком нужно дружить.

ТАК НУЖНО ЛИ ДРУЖИТЬ С ДЕТЬМИ?

Как вы сами ответите на этот вопрос? –

Да?

Нет?

Иногда?

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

Давайте разберемся, почему.

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

Нужно ли детям уважение? Конечно.

Мой ребенок имеет право на любую точку зрения и может ее высказывать. Имеет право не соглашаться со мной. Имеет

Так нужно ли дружить с детьми?

право на свои секреты, к которым я не имею доступа. Имеет право на личное время и личное пространство.

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

Нужно ли детям принятие? Конечно.

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

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

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

* * *

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

* * *

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

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

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

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

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

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

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

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

Так нужно ли дружить с детьми?

ДЕТИ — ЭТО НЕ ВАШИ ДРУЗЬЯ. ЭТО ДЕТИ.
ОНИ МАЛЕНЬКИЕ. ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ С НИМИ ДРУЖИТЬ,
У НИХ НЕ БУДЕТ РОДИТЕЛЕЙ. ПОТОМУ ЧТО БЫТЬ СРАЗУ
И РОДИТЕЛЕМ, И ДРУГОМ НЕВОЗМОЖНО.

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

ИЗ КОММЕНТАРИЕВ В БЛОГЕ @sofya_pimenova:

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

Есть и обратное мнение:

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

Теперь внимание! То, что вы не «дружите со своим ребенком», не значит, что между вами не должно быть доверия

и принятия. Совсем наоборот. Кому, как не родителям, маме или папе нести все самое важное, самое больное и самое откровенное, что есть в детском сердечке? Но это не значит, что и в обратную сторону должен идти такой же поток: все самое откровенное, больное и тяжелое, что лежит на сердце у нас, взрослых. Для ребенка это неподъемная ноша.

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

ДЕТИ НУЖДАЮТСЯ В ДРУЖБЕ.

НО В РОДИТЕЛЯХ БОЛЬШЕ. БУДЬТЕ РОДИТЕЛЯМИ.

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

Из родительского чата:

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

— Отвечать «нет». «Нет. Я мама. Это как подружка, но больше и лучше».

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

Так нужно ли дружить с детьми?

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

И еще кое-что:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РАВЕНСТВА НЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ.

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

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

Так нужно ли дружить с детьми?

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

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

Самое главное в этом вопросе вот что.

ЕСЛИ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ УВАЖЕНИЕ И ПРИЯТИЕ,
РАВЕНСТВО ИМ И НЕ НУЖНО.

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

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