



# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Правдивая история о том, что значит быть родителями . . . .                                | 10 |
| <i>Почему главное — это взаимоотношения<br/>между родителями и детьми</i>                           |    |
| Глава 2. Дети и тишина несовместимы . . . . .                                                       | 14 |
| <i>Как рождение мертвых детей повлияло на мой опыт материнства</i>                                  |    |
| Глава 3. Ваш ребенок — не ваша визитная карточка . . . . .                                          | 21 |
| <i>Дети рождаются не ради того, чтобы осчастливить нас<br/>или стать поводом для нашей гордости</i> |    |
| Глава 4. В тревоге можно кое-что упустить из виду . . . . .                                         | 25 |
| <i>Почему не сто́ит излишне тревожиться</i>                                                         |    |
| Глава 5. Как слушать детей . . . . .                                                                | 33 |
| <i>И как научить их слушать</i>                                                                     |    |
| Глава 6. Освободите место для папы . . . . .                                                        | 43 |
| <i>Кое-что папа делает лучше</i>                                                                    |    |
| Глава 7. Сон с детьми . . . . .                                                                     | 49 |
| <i>Некоторым малышам необходимо спать с родителями</i>                                              |    |
| Глава 8. Прощания . . . . .                                                                         | 55 |
| <i>В детском саду, перед сном — прощаемся правильно</i>                                             |    |
| Глава 9. Гнев как этап развития . . . . .                                                           | 61 |
| <i>Почему истерики неизбежны и как с ними справляться</i>                                           |    |
| Глава 10. Как разговаривать с детьми . . . . .                                                      | 68 |
| <i>Почему нельзя обижаться на своих детей</i>                                                       |    |
| Глава 11. Позвольте мальчикам плакать . . . . .                                                     | 75 |
| <i>Плач, который прерывается насильно, может перерасти в агрессию</i>                               |    |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 12. «Ну же, поторапливайся!» .....                               | 78  |
| <i>Что происходит с детьми, когда мы теряем терпение</i>               |     |
| Глава 13. «А теперь извинись!» .....                                   | 83  |
| <i>Как научить детей извиняться искренне</i>                           |     |
| Глава 14. Когда мама и папа ссорятся .....                             | 87  |
| <i>Что видят дети, когда наблюдают за нашими отношениями</i>           |     |
| Глава 15. Визит аиста .....                                            | 93  |
| <i>Новый ребенок в семье</i>                                           |     |
| Глава 16. Право на ссору — особое право .....                          | 99  |
| <i>Иногда родителям лучше не вмешиваться</i>                           |     |
| Глава 17. «Я люблю тебя, хотя и ненавижу» .....                        | 103 |
| <i>Знакомство с отрицательными эмоциями</i>                            |     |
| Глава 18. Никаких банальных поздравлений .....                         | 109 |
| <i>Помните, чей это праздник</i>                                       |     |
| Глава 19. Ребенок, которого не видно .....                             | 113 |
| <i>Как его заметить и что ему нужно</i>                                |     |
| Глава 20. Тот, кто вечно недоволен .....                               | 118 |
| <i>Ничто не радует ребенка. А вас?</i>                                 |     |
| Глава 21. Договоренности с детьми: примечания мелким шрифтом ...       | 124 |
| <i>Как научить детей держать свое слово</i>                            |     |
| Глава 22. О господи, первый класс! .....                               | 129 |
| <i>Как подготовить ребенка к школе</i>                                 |     |
| Глава 23. Как сформировать характер .....                              | 134 |
| <i>Как правильно повысить самооценку</i>                               |     |
| Глава 24. Их домашние задания — это их домашние задания .....          | 140 |
| <i>Как научить детей брать на себя ответственность</i>                 |     |
| Глава 25. Не балуйте детей .....                                       | 147 |
| <i>Как приучить ребенка к самостоятельности</i>                        |     |
| Глава 26. Утратить контроль не значит потерять все .....               | 156 |
| <i>Уважайте своих детей и их странные решения</i>                      |     |
| Глава 27. Жизнь с гаджетами .....                                      | 161 |
| <i>Как справиться с соблазнами мира гаджетов</i>                       |     |
| Глава 28. Делитесь с детьми своей повседневной жизнью .....            | 167 |
| <i>Ежедневно рассказывайте детям о своей жизни</i>                     |     |
| Глава 29. Как разговаривать о сексуальности .....                      | 172 |
| <i>И почему этот разговор никогда не бывает преждевременным</i>        |     |
| Глава 30. Минное поле отношений со сверстниками .....                  | 178 |
| <i>Как поддержать детей на поле, на которое мы сами не можем выйти</i> |     |
| Глава 31. Не позволяйте себе раскисать .....                           | 183 |
| <i>Разбитые сердца родителей — тяжелый груз для ребенка</i>            |     |

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 32. Как оградить детей от ненастоящих друзей .....                                            | 188 |
| <i>Как противостоять деструктивному влиянию среды</i>                                               |     |
| Глава 33. Травля недопустима .....                                                                  | 194 |
| <i>Ребенок не должен справляться с задирой в одиночку</i>                                           |     |
| Глава 34. Разговоры о «волках» .....                                                                | 200 |
| <i>Как защитить детей от сексуальных домогательств</i>                                              |     |
| Глава 35. Как воспитывать мальчиков, чтобы они не совершали<br>сексуальных домогательств .....      | 207 |
| <i>У родителей должна быть образовательная программа<br/>сексуального воспитания</i>                |     |
| Глава 36. Где же теперь мой малыш? .....                                                            | 214 |
| <i>Добро пожаловать в подростковый возраст</i>                                                      |     |
| Глава 37. Когда дети превращаются в ящики с мелочами .....                                          | 219 |
| <i>Что делать с беспорядком, который они устраивают</i>                                             |     |
| Глава 38. Ищите дорогу к сердцу ребенка .....                                                       | 223 |
| <i>Как сохранить доверительные отношения с детьми</i>                                               |     |
| Глава 39. Девочка-подросток перед зеркалом .....                                                    | 231 |
| <i>Когда меняется не только тело, но и мышление</i>                                                 |     |
| Глава 40. Письмо воображаемой девочки-подростка .....                                               | 237 |
| <i>Если бы она решила написать вам откровенное письмо,<br/>оно выглядело бы так</i>                 |     |
| Глава 41. Их жир — это их жир .....                                                                 | 242 |
| <i>Почему ваш ребенок должен сам решиться на борьбу с лишним весом</i>                              |     |
| Глава 42. Стыд как вызов .....                                                                      | 250 |
| <i>Как помочь детям преодолеть чувство стыда</i>                                                    |     |
| Глава 43. Остерегайтесь конкуренции .....                                                           | 254 |
| <i>Чувство собственного достоинства не должно основываться<br/>только на стремлении быть первым</i> |     |
| Глава 44. Мой заурядный ребенок .....                                                               | 259 |
| <i>Научите детей принимать свою заурядность</i>                                                     |     |
| Глава 45. Спасаем детей от «Инстаграма» .....                                                       | 264 |
| <i>Как пережить подростковый возраст, общаясь в социальных сетях</i>                                |     |
| Глава 46. Отцы и сыновья, матери и дочери .....                                                     | 270 |
| <i>Как мы воспитываем детей одного с нами пола</i>                                                  |     |
| Глава 47. Бесценное время .....                                                                     | 274 |
| <i>Что дети запоминают из семейного опыта</i>                                                       |     |
| Глава 48. Старомодное воспитание .....                                                              | 282 |
| <i>Что наши родители делали правильно<br/>и что нам стоит сохранить</i>                             |     |
| Глава 49. Развод: катастрофа или кризис? .....                                                      | 292 |
| <i>Все в ваших руках</i>                                                                            |     |

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 50. Инструкция для плохой мамы .....                                              | 299 |
| <i>Как пережить плохой день</i>                                                         |     |
| Глава 51. Восемнадцать вещей, которые я поняла за восемнадцать лет<br>материнства ..... | 305 |
| <i>Перечень практических советов</i>                                                    |     |
| Глава 52. Слова поддержки .....                                                         | 315 |
| <i>То, что важнее всего</i>                                                             |     |
| Глава 53. Восемь лет я разговаривала с ребенком, который смотрел<br>в сторону .....     | 322 |
| <i>Размышления матери о сыне-аутисте</i>                                                |     |
| Глава 54. «Что, любовь моя?» .....                                                      | 330 |
| <i>Почему нет другого способа воспитывать детей</i>                                     |     |

*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

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 приходится 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 ограничений. 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 покрепче. Мы прыгаем.