

Ольга Викторова

(НЕ)СОВЕРШЕННЫЕ РОДИТЕЛИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.41
В43

Викторова, Ольга.

В43 (HE)Совершенные родители: практическое руководство по воспитанию ребенка / Ольга Викторова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 256 с. — (О детях для родителей: понимать и воспитывать).

ISBN 978-5-17-172917-2

Совершенных родителей не бывает. Но бывают спокойные, уверенные и понимающие. Как ими стать среди бесконечных стереотипов, интернет-советов и чувства вины? Воспитание — это вызов, но он вам по силам. Эта книга поможет вам разобраться с тем, что действительно важно, и окажет поддержку в сложный период взросления.

Вы узнаете:

- почему дети устраивают истерики и как на них реагировать;
- чем родительская тревожность может навредить ребенку и где проходят границы здорового воспитания;
- как научиться контейнировать детские эмоции и справляться с собственными;
- что делать, если ребенок дерется, убегает, портит вещи или говорит обидные слова;
- как выстроить систему «свобода — ответственность» и развить у ребенка здоровую самостоятельность.

Эта книга не о том, как стать идеальным родителем, а о том, как стать стабильным, предсказуемым и понимающим взрослым, в котором нуждается ваш ребенок. Она поможет заложить прочный фундамент в отношениях с ребенком, основанный на доверии, а не на страхе.

УДК 159.9
ББК 88.41

ISBN 978-5-17-172917-2

© Викторова О.А., текст
© Заборцева Е.П., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление

ОТ АВТОРА

Зачем и для кого я пишу эту книгу?

Я работаю психологом с 2011 года. Эта профессия была моим осознанным выбором, вдохновленным интересом к человеческой жизни, и стала призванием.

Моей первой специализацией была психология развития и работа с детьми. Я разбиралась в принципах работы мозга и детского поведения, а после помогала разобраться в этом родителям: почему их дети ведут себя именно так? делают ли они это нарочно? как прекратить нежелательное поведение? За годы практики мне удалось сформировать лаконичную и емкую структуру, которая позволяла быстро и просто решать родительские запросы. Как выяснилось, самая большая проблема чаще всего заключается в отсутствии простых и понятных знаний. К сожалению, эта проблема остается доминирующей и на сегодняшний день: несмотря на огромное количество легкодоступной информации, большая ее часть не отвечает на самые простые вопросы родителей, которые не являются и не должны являться экспертами в развитии ребенка. Эти вопросы: что происходит с ребенком? и что с этим делать?

К сожалению, большая часть информационного потока не только не дает ответов на эти вопросы, но и пробуждает в родителях чувства тревоги и вины, заставляет их сомневаться в себе и своих действиях.

Регулярно на консультациях с родителями я предоставляю им понятную, научно обоснованную и эффективную информацию, помогаю снять чрезмерную тревогу и уйти от самобичевания. Кстати, именно тревога и постоянная самокритика ухудшают действия родителей в отношении детей.

Мне бы хотелось, чтобы как можно больше родителей могли иметь доступ к легкой, понятной, безопасной информации, которая действительно поможет им в этой нелегкой задаче: вырастить и воспитать ребенка в XXI веке. Именно поэтому я очень хотела написать эту книгу! И я очень рада, если она попала к вам в руки.

Мне хотелось бы добавить в это предисловие немного личной истории. Она может придать уверенности и вдохновить многих родителей.

Я родилась в 1991 году, и это было совсем непростое время. Будьте уверены, моя семья была далеко не идеальной, и у меня точно не было мамы в белом пальто, которая к 10 утра уже успевала бы сходить на фитнес, помедитировать, приготовить завтрак, который не стыдно показать в социальных сетях, и позаниматься с детьми развивающими упражнениями. Но когда я подумала, кому я могла бы написать благодарности

в этой книге, то мне вспомнились не мои учителя или коллеги, хотя жизнь всегда была щедра для меня на талантливых и вдохновляющих учителей и коллег, и каждый из них, несомненно, был прекрасен. Когда я подумала о тех, кому я признательна, первой я вспомнила свою неидеальную маму. Маму, которая задавала мне читать тексты и выделять маркером главные мысли: благодаря этому я очень хорошо умею работать с информацией и структурировать ее. Маму, которая постоянно подсовывала мне энциклопедии и научно-популярные статьи: благодаря этому мне многое интересно в жизни. Маму, которая со мной путешествовала (хотя это было совсем не просто в то время). Маму, которая задавалась сложными духовными вопросами и побуждала к этому и меня. Маму, которая замечала мои сильные стороны и рассказывала о них всем своим друзьям так, что я это слышала. И она не была идеальной: она много работала, иногда могла нервничать или раздражаться, что-то запрещала, совсем не рвалась играть в детские игры и не готовила завтраки и в целом не была озабочена каким-то идеальным детским питанием, иногда мы с ней ругались. Она не переживала за мою учебу и не требовала отличных оценок, она не говорила, кем мне нужно стать, когда я вырасту, писала записки, когда мне надоедало учиться, и лично водила меня к своей подруге-парикмахеру красить волосы в красно-черный цвет. И вот вы читаете

те мою книгу. И я благодарна этой Неидеальной маме. Оказывается, нужно совсем немного, чтобы быть достаточно хорошими родителями.

Сейчас я сама мама. Мама восьмилетнего сына, который в свое время стал дополнительным «дипломом», позволяющим мне с чистой совестью рассуждать о принципах воспитания и развития детей, хотя мои взгляды никак не поменялись после рождения ребенка. Наоборот, они только нашли подтверждение. И я такая же неидеальная мама, которая устает, пользуется доставками еды и услугами бабушек, может повысить голос и сказать что-нибудь суровое. Иногда я смотрю в тетради своего ребенка сквозь пальцы, не сильно настаиваю на чтении, разрешаю ребенку мелки для волос, гаджеты, и меня не убивает беспорядок в детской. Я не всегда бываю довольна собой, но я стараюсь быть добра к себе и, насколько могу, пытаюсь передать важность и необходимость доброго отношения к себе и другим родителям.

ЧАСТЬ 1

ОБЩИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ

ПОЧЕМУ СТАЛО СЛОЖНЕЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ

Все мы с вами знаем истории о трудностях, с которыми сталкиваются современные родители: послеродовых депрессиях, выгорании и кризисе смысложизненных ценностей. А еще с первой ноты узнаем голоса старшего поколения, которые говорят: «А вот мы в свое время... и ничего, все нормально было!» Так было или не было? И где оно это «нормально»?

На самом деле, если обратиться к исследованиям в области эволюционной психологии, то станет понятно, что в XXI веке быть родителями стало сложнее, а не проще, несмотря на все дары цивилизации и прогресса. Что же произошло?

Итак, ПРИЧИНА НОМЕР ОДИН: дизайн ситуации, или, говоря просто, изоляция.

Можете ли вы себе представить такую картину из жизни древнего человека: все сидят по своим пещерам, никто друг с другом незнаком; утром он уходит на работу, заваливая дверь камнем, а она остается одна с ребенком или двумя до вечера и будет проводить весь день с этими детьми одна? Для древнего общества довольно нереалистичный сюжет, ведь изначально люди жили племенем, в котором были взрослые мужчины, женщины, дети и старики, и все они проводили время вместе, имели возможность общаться и взаимодействовать. И вот наша психика сложилась и адаптировалась именно в те времена, и ей в большей степени подходят именно такие условия. С тех пор в нашей биологии и физиологии в целом ничего не изменилось, эволюция оказалась медленнее прогресса.

И вот мы оказались здесь и сейчас, сегодня, где очень часто есть довольно изолированные родители (или один дефолтный родитель). В этой семье нет круга поддержки из таких же родителей, нет бабушек и дедушек, потому что они живут в другом городе, а общение с друзьями сошло на нет, потому что на него не хватает сил, времени и ресурсов. Является ли эта ситуация значимым фактором в развитии депрессивных расстройств?

Однозначно да.

ПРИЧИНА НОМЕР ДВА: уровень сложности.

Тут возникла еще более парадоксальная ситуация: в древних племенах вопрос взросления и включения ребенка в жизнь как полноценного члена сообщества требовал меньше времени и сил. Не потому, что их было много и они сильно старались, а потому что требования были ниже: ему два года, и вот он уже может бегать рядом с другими детьми (его даже можно оставить на старших, которые всегда имеются), ему пять, и мы научили его охотиться на зайца, ему пятнадцать — отлично, женимся!

Сейчас все сложнее: ему два, и его даже страшно отдать в сад, ему пять — возможно, он сам справляется с липучками и шнурками, ему пятнадцать — кажется, пора подумать о том, как сопровождать его высшее образование.

И главное: тогда в вашем распоряжении было целое племя, а сейчас остались только вы — родители, а ресурсов, времени и сил нужно на 15 лет больше.

ТРЕТЬЯ ПРИЧИНА: уровень ценности.

Да, мы научились контролировать рождаемость и значительно увеличили продолжительность жизни, и каждый ребенок стал для нас ценностью, за которую мы будем бороться до последнего, и тут повышение ставок повышает нашу напряженность в этой области жизни. Говоря простым языком: мы больше паримся. А на это тоже тратятся силы.

ПРИЧИНА ЧЕТЫРЕ: разнообразие возможностей.

Наша жизнь стала и длиннее, и разнообразнее: мы можем построить карьеру, можем совершать трансатлантические перелеты, можем попробовать множество хобби, можем проявлять себя самыми разными способами. И да, родительство ставит на паузу возможности реализации в других сферах, особенно, когда никаких помощников с детьми нет.

И еще одна **ПРИЧИНА НОМЕР ПЯТЬ**, не совсем эволюционная, а, скорее, социальная: обилие противоречивой информации.

Информация на родителей сыплется буквально отовсюду, в современном развитом технологичном мире ее огромное количество. Проблема только в том, что информация часто бывает не вполне достоверной, не до конца понятной, поданной в формате, усиливающем чувство долга и родительской вины. Плюс общий тренд в воспитании — детоцентричность. И родители скорее страдают от обилия разнородного и противоречивого контента, вместо того чтобы получать эффективные рекомендации и нормализацию своих переживаний.

Дорогие родители, это правда непросто! Ниже «шпаргалка», как преодолевать эти ловушки и не попадаться:

ПРИЧИНА	В ЧЕМ ДЕЛО	РЕШЕНИЕ
Изоляция	Наша психика не предназначена для нахождения в изоляции и долгосрочного обслуживания подрастающего поколения 24/7	<ul style="list-style-type: none"> • Искать возможность регулярного и предсказуемого отдыха и досуга для каждого из родителей. • Распределить обязанности и время. • Подумать о возможности делегирования обязанностей третьим лицам. • Рассмотреть все возможные варианты помощи по уходу за ребенком и использовать их. • Предусмотреть возможность общения и взаимодействия не только с ребенком, но и с другими людьми. • Искать возможности для общения и использовать их. • Проводить время вдвоем с партнером
Сложность	Нам нужно больше времени и сил, чтобы включить ребенка в жизнь общества	<ul style="list-style-type: none"> • Реалистично оценивайте свои ресурсы. • Обсудите с партнером принцип распределения обязанностей и ресурсов в семье, исходя из максимально возможного баланса, комфорта и удовлетворенности всех членов семьи. • Выделяйте время для себя как приоритетный пункт расписания

ПРИЧИНА	В ЧЕМ ДЕЛО	РЕШЕНИЕ
Ценность	Мы прикладываем все возможные усилия для заботы о потомстве, нам важна каждая жизнь	<ul style="list-style-type: none"> • Мы не можем контролировать все, хотя и очень хотим. Отделите для себя: что мне подвластно и что я могу контролировать в контексте благополучия ребенка, а что не могу. Сосредоточьте свои усилия на первом пункте и сэкономьте ресурсы на втором. • Развивайте разумное принятие тех сторон жизни, которые нам неподвластны
Баланс сфер жизни	Нам хочется реализовать себя не только в родительстве	<ul style="list-style-type: none"> • Это нормально, что в какой-то момент одна из сфер жизни имеет приоритетное значение, важно, чтобы это не стало долгосрочной нормой. • Примите тот факт, что одновременно быть на 100% в каждой сфере жизни не получится, и это не обязательно! Можно быть родителем на 30%, профессионалом на 40%, а также другом, партнером, интересным собеседником и так далее. • Не бойтесь не быть на 100% только родителем — это и не нужно, самое главное, чтобы вы были максимально довольны своей жизнью

ПРИЧИНА	В ЧЕМ ДЕЛО	РЕШЕНИЕ
Обилие информации	Кругом слишком много информации, и не вся она одинаково полезна	<ul style="list-style-type: none"> • Не избегайте возможности получить адекватную информацию. Отсутствие знаний порождает тревогу так же, как и переизбыток. • Найдите надежные источники информации, которым вы доверяете, которые не вызывают негативных переживаний (сравнений не в свою пользу, чувства вины, отчаяния, самокритики). • Исключите источники информации, которые негативно влияют на эмоциональное состояние. • Изучайте заранее достоверную информацию о развитии, уходе и воспитании детей. • Обращайтесь за консультациями к проверенным специалистам (лучше всего, если это специалисты, придерживающиеся научных и доказательных подходов)

КАКОЙ ВЗРОСЛЫЙ НУЖЕН РЕБЕНКУ

Вместе с улучшением и усложнением уровня нашей жизни, увеличением продолжительности этой самой жизни потребовался и другой уровень саморазвития и благополучия самих людей (чтобы справляться в новых условиях). Собственно, на этом зиждется идея более качественного и психологически грамотного родительства.

Родители могут транслировать четыре базовые характеристики в своем подходе к ребенку:

ОТСТРАНЕННОСТЬ — СОНАСТРОЕННОСТЬ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ — НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ

ОТСТРАНЕННОСТЬ выражается в том, что родители не дают адекватной реакции на эмоции ребенка: не утешают, когда грустно, не улыбаются вместе, когда весело, не признают право ребенка на эмоции «Ты не должен злиться!», обесценивают переживания «Ой, да разве это того стоит», пугаются эмоций ребенка и стараются всеми силами их убрать «На, возьми, только не плачь». Отстраненными могут быть родители, находящиеся в депрессии. Также отстраненность или, скорее, несонастроенность может выражаться в том, что родители, не считывая посыл ребенка, не могут

установить с ним адекватный контакт. Например, малыш уже устал и отворачивается, а родитель снова и снова ищет взаимодействия, вместо того чтобы прекратить контакт.

СОНАСТРОЕННОСТЬ — это возможность родителя

- заметить эмоции ребенка и признать, что они могут быть, что каждый из нас может реагировать определенным образом и это ОК;
- заметить и признать свои собственные эмоции и найти контакт с собой в моменте;
- отделить эмоции ребенка от своих собственных и не мешать все в одну кучу;
- использовать эмоции в качестве информации для выстраивания отношений.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ выражается в том, что реакции родителя предсказуемы, родитель не дает пустых обещаний и не озвучивает пустых угроз, а его действия (обратите внимание: не слова, а действия!) одинаковы для одинаковых ситуаций, особенно это касается действий, направленных на организацию и корректировку поведения ребенка.

НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ — когда родитель не знает, что делать, и/или эмоции самого родителя в той или иной ситуации берут верх. Тогда возможны крики и угрозы, которые в итоге не сбываются, чрезмерная реакция на ситуа-