

СОДЕРЖАНИЕ

О чем эта книга	6
Зачем ее читать?	12
Итак, мы начинаем	16
 Глава 1. Внимательно смотреть на ребенка. Что это значит?	30
Два модуса отношений: забота и воспитание	33
Почему так трудно понимать детей?	34
Стоит ли доверять своему восприятию?	36
Смотреть и видеть — это не одно и то же	40
Четыре шага к открытому восприятию	51
На что мы смотрим, когда смотрим на ребенка?	55
Что мешает открытому взгляду?	61
 Глава 2. Учиться в увиденном замечать себя	64
Препятствия на пути к истине	68
Важный ориентир для понимания себя.	69
Знаем ли мы свои слабости?	73
Дети отражают нас такими, какие мы есть	75
Уровни коммуникации.	76
Наши слабости — это то, что мы не признали в себе	77
Все начинается с принятия	81
Принять себя и ситуацию: три предпосылки	87
Дети в своем темпе накапливают опыт «я могу».	95
Осваивая пространства, они открывают мир.	101
 Глава 3. Ухаживать за своими чувствами	104
«Не нравится» — это очень полезное переживание	106
Зачем заниматься своими чувствами.	109
Хорошая жизнь — та, в которой есть много «нравится».	112
Парадоксы «нравится»	119
Как обходиться со своими «не нравится»?	122
Несколько слов о депрессии	127
Вернуть способность чувствовать	129
Что значит относиться к себе хорошо	133
Разделять с ребенком свои «нравятся».	137
 Глава 4. Заниматься конфликтами	144
Как возникают обиды	146
О природе агрессии	149
Опасные мысли, провоцирующие аффект	153
Три условия хорошей жизни	154

Опасности «я-сообщений» в конфликте	157
Что делать с обидами?	161
Время заняться своими взрослыми отношениями	167
Искусство деликатно добиваться своего	172
Боль из детства: «точки непереносимости»	175
Глава 5. Увидеть происходящее глазами ребенка	180
Внимательно смотреть	
и выносить справедливое суждение	182
Завершить конфликт по-настоящему	183
Три конфликтные ситуации:	
как прийти к конструктивной позиции	187
Немного о тайм-ауте	202
Глава 6. Быть взрослым рядом с детьми	210
Не позволять делать с собой все что угодно	211
Укрепить Я ребенка. Три главных условия	216
Уважительное внимание	217
Справедливая оценка	225
Признание ценности без всяких условий	229
Глава 7. Понимать жизненные задачи детей	234
У их поступков, слов и интересов	
есть внутренняя логика	240
От 0 до 9 (10) месяцев: младенцы	243
«Жизненные навыки» — зачем?	251
Навык 1. Умение слушать	254
От 9 (10) до 36 месяцев: ранний возраст	256
Навык 2. Умение обратиться за помощью	266
Навык 3. Умение следовать полученной инструкции	268
От 3 до 5,5 лет: игровой период	269
Навык 4. Умение доводить дело до конца	279
Навык 5. Умение вступать в обсуждение	280
Навык 6. Умение предлагать помощь другому	282
Навык 7. Умение задавать вопросы	283
Навык 8. Умение заявлять о своих потребностях	284
Навык 9. Умение проявлять инициативу	286
От 5,5 до 7 лет. Завершение первого семилетия	288
Ловушка ответственности	298
Что дальше?	300
Узнать больше	306

О чем эта книга?

Моя дочь выросла. Теперь, когда я смотрю на нее — талантливую, ответственную, полную жизни, — я вновь испытываю те же чувства, что и в тот момент, когда увидела ее впервые: это настоящее чудо, что мы встретились, что она оказалась связана со мной, что мы мама и дочка.

Конечно, на пути к сегодняшнему положению вещей мы пережили немало бурь. Самыми тревожными были подростковые годы — с 11 до примерно 19 лет. Когда уже казалось, наше «противостояние» не кончится никогда, все вдруг успокоилось, устроилось. Сейчас я с нежностью и грустью вспоминаю эти сложные времена. Какими бы ни были пристрастия дочери, сложности ее характера, нам (и мне, и мужу) было интересно все, что ее влекло, в кого она была влюблена, с кем боролась, кого защищала. Нам было интересно обсуждать это с ней — с чем-то соглашаться, о чем-то спорить, сердиться, но в глубине души отмечать и глубокую совесть, и внутреннюю готовность защищать справедливость, и готовность сопереживать слабым и обделенным. Хотя и эгоизма тоже хватало, куда без этого в период поисков себя! На поверхности часто был треш, внутри — как правило, чистые стремления.

Моей дочери всегда было нужно много свободы. Новорожденная, она изворачивалась и вытаскивала ручки из любых пеленок, поэтому мы перестали их пеленать, надели распашонку с рукавичками. И так во всем — шли за ней, только слегка подправляя.

Вчера я спросила ее, что — с уже взрослой дистанции — кажется ей самым важным в нашем родительском

к ней отношении, что ей помогало расти? Ответила неожиданно: «Вы никогда не ставили мне гендерных рамок: в это девочки не играют, так девочки не одеваются. Помнишь, когда мне удалили аденоиды, ты подарила мне куклу Ариэль, а папа — большой черный пистолет, который стрелял пульками? Я очень любила куклу, но и пистолет тоже любила. Сейчас у меня нет внутренних запретов в связи с моим полом, мне нравится пробовать разное (она учится на кинооператора) без всяких комплексов». И добавила: «Еще вы принимали меня всерьез — то, что я говорила, все мои глупости, страстные увлечения. Я это очень теперь ценю. И конечно, то, что у вас всегда было для меня время, особенно у папы. И сейчас есть».

Признаюсь: идея книги все же не связана напрямую с моим материнским опытом. Все проходит, и родительство в какой-то момент превращается из фигуры в фон. Поводом написать книгу стала растерянность, то острое переживание, о котором каждый день рассказывают мне родители во время наших встреч и консультаций. Растерянность перед прекрасными книгами, парадоксальными теориями и авторитетными лекциями для родителей. Ведь в этих книгах (теориях, лекциях) убедительно обосновываются взаимоисключающие рекомендации по всем практически вопросам воспитания. Полезно раннее интеллектуальное развитие или нет? Отнимать от груди или кормить как можно дольше? Разрешать спать в общей постели с родителями или не делать этого? Выходить ли маме на работу после того, как она перестала кормить грудью, или лучше до трех лет быть неотлучно около сына или дочери? Уверенно применять «тайм-аут» или категорически нет? Как наверняка приучить к порядку и внутренней дисциплине?

Общаться с ребенком разговорами или через правила и игры? Меньше «я-высказываний», больше действий или все должно сопровождаться рассказом о своих чувствах? И так далее, и так далее. Родителей сбивает с толку уверенный и цельный характер каждой из этих противоположных друг другу рекомендаций.

Дело, думаю, тут вот в чем. У авторов каждого психологического бестселлера есть глубокие основания для своей правоты, ведь прежде всего они сами — родители и только потом специалисты-психологи. Их идеи, рекомендации, взгляды — выстраданная правда, а идеи воспитания проверены на собственных детях. И в этом смысле каждый из них прав.

Кроме того, у каждого автора есть свой оппонент, может быть не всегда осознаваемый, — автор, с которым он полемизирует. Если знаешь, с кем идет спор, в какие годы написан тот или иной бестселлер, какой была тогда жизнь и представления о воспитании, лучше можешь понять мотивацию и, возможно, ошибки и ограничения автора книги. Так, например, Бенджамин Спок написал действительно прогрессивную книгу для родителей. Но его бестселлер «Ребенок и уход за ним» был прогрессивным в 1948 году.

Отличаются обстоятельства и времена, ситуации и дети — они не похожи друг на друга. И именно поэтому у читающих родителей не получается следовать одной книге. Или получается ненадолго. И чем сильнее они были очарованы новыми для них идеями, тем отчаяннее переживают разочарование, когда простой метод, красивая идея не срабатывают. И готовы вновь рискнуть и попробовать что-то другое, часто противоположное первому подходу. Так можно ли избежать эклектики, воспитывая своего ребенка? Оставаться последовательным

родителем и не метаться от одной системы воспитания к другой? И в конце концов, что-то же должно оставаться неизменным.

«Воспитывайте так, как вас воспитывали родители, — вот и вся наука!» — советуют авторы педагогических бестселлеров. Конечно, если нам повезло и мы получили от родителей бесценный опыт для собственного материнства или отцовства, нам не помешают новые разнообразные подходы к воспитанию, как и новые реалии (например, гаджеты и отсутствие свободного времени). Но все же, согласитесь, большинству из нас хочется воспитывать своих детей иначе, чем когда-то воспитывали нас самих.

«Не читайте ничего», «слушайте себя» — советуют авторы других (и тоже правильных!) педагогических бестселлеров. Но и эта идея «оставаться собой» не очень работает, просто не получается быть неизменным и уверенным в себе.

Я думаю, что **задача родителей в том, чтобы, общаясь с ребенком, оставаться лучшим собой, таким, за кого перед собой не стыдно.** А это значит, в любой ситуации стараться свободно выражать эмоции и при этом не опускаться до крика, не срываться. Делать то, что нравится, что необходимо, и при этом не чувствовать вину от того, что не все потребности ребенка получилось удовлетворить. Не прятаться под маской строгой или, наоборот, все понимающей мамы, но и не попадаться на невольные детские провокации.

Так и родилась идея этой книги: рассказать об одной, но самой главной родительской компетенции, той, которая помогает в любой ситуации выбрать правильный тон и правильное действие. От которой зависит в конце концов, будет ли ребенок хорошо воспитан, будет ли он

счастлив. Я пригласила Галию Нигметжанову, замечательного детского психолога, которую считаю своим единомышленником и человеком, виртуозно владеющим искусством видеть главное в том, что происходит между ребенком и его родителями. И мы начали работать.

*Светлана Кривцова,
экзистенциальный психотерапевт*

Зачем читать эту книгу?

Младший сын родился, когда мне исполнилось 33 года. Это было подготовленное, осознанное событие, хотя решение далось мне непросто. Старшему исполнилось шесть, он наконец начал ходить каждый день в детский сад, и ему там даже нравилось. Жизнь потихоньку налаживалась. Появилось время «без ребенка», а с ним и возможность вспомнить себя, свои планы, интересы, рабочие проекты. Понадобилось мужество, чтобы именно в это время решиться пройти весь путь сначала — не высыпаться, тревожиться то об одном, то о другом, ежедневно выполнять рутинные дела по многу раз и, как казалось, добровольно перестать принадлежать себе.

Рождение второго ребенка стало настоящим счастьем, подлинным материнством. У меня было много спокойной радости общения с сыном, любознательности к его чертам, особенностям. Я переживала настоящую полноту своей жизни, и речи не было о том, что я теряю себя в рутине, не принадлежу себе. Трудно сказать, что было причиной, а что следствием. Был ли младший сын спокойнее, мягче, покладистее, чем старший, или он вел себя именно так потому, что жизнь рядом с ним, вместе с ним, была спокойной и уверенной? Во мне, уже «бывалой», опытной маме ослабла пружинка, подгонявшая меня под стандарт — быть идеальной мамой во всем, все успевать и все контролировать. Я больше не беспокоилась о том, чтобы вода для купания была строго определенной температуры. Покупала ползунки и чепчики не только известных (проверенных) марок и не меняла их по многу раз в день, так как не тревожилась больше о том, что сын испытывает

какой-то дискомфорт. Словом, с рождением второго ребенка я перестала загонять себя в нечеловеческую устойчивость всеми этими требованиями к себе.

Мой первый ребенок был беспокойным: плохо ел, мало спал, плакал, плакал, плакал. А с ним плакала и я — от бессилия, от переживаний, что я, как мама, не могу успокоить сына. Я плакала и читала. Читала много книг о том, как растить детей, как понимать, в чем они нуждаются, как наладить грудное кормление, сон, режим. Об их психическом, умственном, эмоциональном развитии мне многое было известно, все-таки я профессионально занимаюсь психологией развития человека. Но я продолжала искать новое, читала статьи западных психологов, которые не были переведены на русский язык. Сейчас мне кажется, что эти умные, полезные, глубокие книги и статьи были силой, сжимающей мою пружинку «быть идеальной мамой» все сильнее и сильнее. И я старалась изо всех сил быть ею.

Сейчас, когда оба пути пройдены, дети выросли, я отчетливо понимаю, какой книги мне не встретилось в трудные моменты материнства. Не было ничего, что рассказывало бы мне не о детях, не о закономерностях их развития, а о взрослых, которые растят детей. Не о родительских ролях, функциях материнских и отцовских, не о том, как завоевать и удержать свой авторитет, — не об этом. **Я нуждалась в книге, которая говорила бы со мной обо мне. О том, что происходит со мной теперь, когда у меня есть ребенок.** И, когда мне представилась возможность принять участие в книге для родителей, я поняла, что готова наконец рассказать именно об этом — о том, как хорошо жить вместе со своими детьми.

Наши отношения начинаются с самого первого дня их рождения. И эти отношения, как и все другие наши

взаимодействия с людьми, сложны, многослойны и нелинейны. В них много нежности и недовольства одновременно, много жертвенного служения и желания сохранить (отстоять) себя; есть притяжение друг к другу и желание побыть друг без друга. Наши родительские чувства разнообразны и разнозаряжены. Они возникают неведомо откуда и не оставляют нам шанса продолжать ощущать полноту собственной жизни. А если оставляют, то вместе с чувством вины за то, что мы не идеальны.

Трудно чувствовать себя «плохими родителями». Ответственным за этот факт, к сожалению, может быть назначен и ребенок. Ведь это из-за него мы обижаемся, постоянно ощущаем недовольство собой, переживаем свою несостоятельность и чувствуем тревогу. Наступает момент, когда родителей подкарауливает мучительный вопрос: теперь так будет всегда? И вместо трепета, нежности и любви, которые, как нам кажется, мы обязаны чувствовать постоянно, мы думаем уже о том, как бы сбежать куда-нибудь или, допустим, переделать ребенка из нынешнего в другого, волшебным образом комфортно.

Хорошо, когда рядом есть чуткий собеседник, которому можно рассказать об этих чувствах, которые мы сами запрещаем себе испытывать. И не спеша, доверительно обсудить их. В тот момент, когда мы раздражены, обижены или просто устали, такой разговор помогает вновь открыто, непредвзято увидеть своего ребенка и тем самым разглядеть самое главное в той конкретной ситуации, которая беспокоит нас. И так наконец понять, что можно делать, как поступить. Надеюсь, для родителей наша книга станет именно таким чутким собеседником.

*Галия Нигметжанова,
детский психолог*

Итак, мы начинаем

Я очень волновалась, когда ждала ее, все время думала: как это будет, ведь я никогда не видела младенцев, никогда не держала их на руках! У меня нет младших братьев и сестер, маленьких детей нет ни у кого из родственников и подруг. И вот теперь я покупаю книги, каждый день захожу на родительские форумы, читаю комментарии других родителей о том, как все у них получается... И мне очень сложно. Признаюсь, я часто думаю о том, что у этого механизма должна быть какая-то кнопка. И я, кажется, ее нашла: моей дочери два года, я включаю iPad, чтобы она на время “выключилась”. А как иначе?»

Марина, 28 лет*

«Моему сыну почти три года, а он ни с кем не общается, ни с кем не дружит! Одни конфликты! Я вожу его в игровую группу, но и там он не играет с детьми, а только отбирает у них игрушки».

Инга, 23 года

«Я не умею с ним играть, мне не хватает времени на игры, но дело даже не в этом, я вообще не знаю, что с ним вместе делать. Конечно, есть няня, они хорошо общаются, но я замечаю, что сын стал отдаляться от меня. Ему пять лет, и он — все, что у меня есть в этой жизни, вы меня понимаете?»

Александра, 34 года

** Здесь и далее из соображений конфиденциальности мы изменили имена и некоторые личные данные. Истории публикуются с согласия их героев.*

Перед нами признания хороших родителей. Хороших, потому что они ответственно относятся к своей роли и честно говорят о своей беспомощности. Согласитесь, нужно немало мужества для того, чтобы признать свою слабость. Но это — голоса мам. Папам труднее, они чаще занимают позицию: пока ребенок маленький, я не знаю, что с ним делать, и поэтому подожду, пока он подрастет, и тогда буду с ним «нормально разговаривать». Когда это случится? Лет в 7–8, ну хорошо, может быть, в шесть. Но пока искать контакта с ребенком и вступать с ним в диалог не вижу смысла.

Вовсе не надуманный, вполне реальный факт: ребенок, наш собственный, такой родной, во всем от нас зависимый, он — совсем другой, часто непонятный нам. Конечно, он не инопланетянин, он — человек, он ест, спит, устает, скучает, перевозбуждается, злится... Во многом мы прекрасно понимаем его, потому что мы тоже едим, спим, устаем, скучаем... В нем мы узнаем себя, а иногда видим темперамент своего партнера (мужа/жены) — узнаваемое всегда понятнее. Но вместе с тем каждый день мы встречаем в его поведении что-то незнакомое, неясное! У этого неизвестного, очевидно, есть своя логика. И нам она вот так «слету» не доступна. Что он делает сейчас? Почему его интересует именно это? Как я могу повлиять на его мотивацию?

В первой истории Марина пробует механический способ отношений. Она инженер, и ей хорошо известно, что у механизмов есть своя логика. Но с дочерью эта логика не работает. Найденный простой, казалось бы, способ — «кнопка», подсунуть девочке гаджет, — ей интуитивно кажется все-таки способом «на крайний случай». Ребенок полон эмоций, в этом проблема, которую Марина пытается решать, собирая информацию.

Александра, мама пятилетнего сына, отлично освоила бизнес-логику. Она придумывает и воплощает серьезные проекты, умеет достигать цели, уважает реальность, изучает психологию людей, иначе она не была бы так успешна. Но игра ее ребенка логике, направленной на практический результат, не подчиняется. В чем тогда смысл его игры? И почему ей, маме, так трудно присоединиться к прагматической логике сына? Александра чувствует, что ее сын, его личность — тоже реальность, которая имеет собственную природу. Она привыкла уважать любую реальность, но не знает, как это делается. И рассказывает свою историю психологу, ожидая помощи.

Инге удастся быть в эмоциональном контакте с сыном, но она перестает понимать его, когда дело касается агрессии. Почему он отбирает игрушки? Разве их у него мало? Не понимаю! А когда мы не понимаем своих детей, то и не можем к ним присоединиться, разделить с ними смысл.

Все без исключения родители рано или поздно сталкиваются с похожими переживаниями: *«Не могу понять, чего ему не хватает, что я делаю не так?»* Отсюда — недоверие к себе и как следствие чувство вины и сомнения в своих родительских возможностях.

Дети действительно другие. Несмотря на обилие научно-популярных книг о детстве и развитии мир детских смыслов, собственный внутренний мир маленького ребенка, то, что движет его интересом и поведением в каждую минуту жизни, — этот мир описывает скорее художественная литература о детстве.

Мы, авторы этой книги, — не детские писатели, а ученые и одновременно практики, психологи, которые выслушали многих родителей и детей и помогли им. Наша книга — далеко не совершенная попытка рассказать о феноменологии детства, новой науке о внутреннем

мире ребенка. Трудно представить, что, когда все уже, кажется, изучено и описано, возникает новая наука. Но в данном случае это именно так. Потому что в основе феноменологии лежит особый метод познания. Он был открыт на рубеже XIX–XX веков, но только теперь становится полноправной и признанной методологией изучения детского мира. В науке все только начинается, но в обычной жизни мы очень часто естественным образом применяем феноменологический метод, когда понимаем ребенка, счастливы вместе с ним, смеемся, печалимся, играем, гуляем или моем посуду. В такие моменты мы как будто воспринимаем мир из его перспективы, видим его глазами. Такой открытый взгляд на мир обычно сопровождается удивлением — этим прекрасным чувством. Вот тогда мы и можем разделить и подхватить смыслы ребенка. Это и есть момент понимания.

Искусство понимания ребенка для нас связано с освоением феноменологического метода, которой в этой книге мы назвали «методом открытого восприятия». Метод, с которым мы хотим вас познакомить, не обосновывает, почему что-то происходит, почему ребенок, например, ведет себя именно так, — это делают другие научные методы. Он не объясняет, но показывает путь, то, как у родителей или воспитателей возникает — складывается, устанавливается и приобретает статус истины — то или иное мнение или впечатление о ребенке и, соответственно, отношение к нему. Он не оценивает родителей, а только описывает то, что влияет на образ событий или явлений, который складывается у них в сознании, и то, как этот образ становится для родителей реальностью, правдой.

Дети открыты нам. Они просто и доверчиво демонстрируют свои желания, симпатии, нужды, интересы. Они приглашают нас в свой мир постоянно, ведут с нами диалог.

И эта их простота и доверительность должны были бы помогать взрослым понимать их. Разве в этом процессе есть какие-то проблемы? Если вы считаете, что таких проблем у вас нет, что вы всегда видите объективно и не ошибаетесь, тогда, пожалуй, читать эту книгу вы не захотите. Потому что мы исходим из того, что искусство понимать ребенка и вообще понимать — это большая работа.

Хотя наша книга называется «Искусство понимать ребенка», речь в ней, конечно, идет о науке, о жесткой логике этого процесса. С искусством эту науку, феноменологический метод, роднит тема эмоциональной затронутости, переживаний.

Чтобы что-то понять про ребенка, мало быть просто внимательным к его переживаниям. Радуетса? Грустит? Увлечен? Что его трогает? Как он с этим обходится? Нужно самим быть открытыми, готовыми эмоционально включиться, разрешить увиденному себя затронуть, почувствовать резонанс с ним, заметить хорошее, в будничном увидеть что-то необыкновенное, а может быть, даже чудесное. Так мы смотрим, когда кого-то любим. «По-настоящему зорко одно лишь сердце», — писал в «Маленьком принце» Антуан де Сент-Экзюпери, и он прав. В этой точной формуле вся сила метода, которым мы можем воспользоваться, чтобы научиться обнаруживать и разделять смыслы детей.

Мы говорим «в этом вся сила метода», но в этом и вся его труднодоступность. Потому что, осваивая его, вам придется заниматься собой, своими переживаниями, своим сердцем (своей субъективностью, как говорят философы). **Чтобы понять суть вещей, добраться до глубины, мы должны заняться собой.**

В сердце много любви к ребенку, это так. Но там есть и другие чувства, они — про нас самих, нашу жизнь,

проблемы, слабости. И они могут исказить и затруднять доступ к тому простому и открытому детскому миру, который предлагает нам себя.

Часто непросто добраться до собственных чувств. Поэтому и на встрече с психологом легче говорить о проблемных фрагментах, связанных с детьми, о фактах, которые пугают или удивляют («С моим ребенком что-то не так?»), чем о другом: «А что со мной, когда я нахожусь рядом с ребенком?»

«Мне не нравится, что четырехлетняя дочь легко увлекается разными занятиями, но так же быстро охладевает к ним. Отказывается продолжать их, мало что доводит до конца. И очень поддается влиянию сверстников. Если ее подруга в детском саду начинает увлекаться лошадками, то это увлечение быстро захватывает и мою дочь. Она просит покупать разных игрушечных лошадок просто затем, чтобы на следующий день похвалиться перед подругой. Как понять, что ей нравится самой, что ее интересует на самом деле?» Андрей, 38 лет

Итак, эта книга о папах и мамах, которые живут вместе с детьми, наблюдают за ними в разных ситуациях и по многу раз в день выносят суждения и оценки, действуют и совершают поступки. Родители — самые главные люди для своих детей, поэтому и для нас они тоже самые главные.

Что происходит со мной, когда рядом мой ребенок — «капризничаящий», «робкий», «агрессивный», «застенчивый», «нецелеустремленный», «ведомый другими детьми»? Почему приходит так много сильных переживаний и хочется что-то немедленно исправить, переделать в сыне или дочери? Сделать это немедленно, иначе я буду чувствовать себя несостоятельным родителем. Эти переживания связаны прежде всего с отсутствием

времени, внимания по отношению к самому себе. И это глубоко ошибочная установка. Само родительство — это всегда повод заняться собой и немного вырасти, потому что часто, только став родителем, мы попадаем в ситуацию, когда не заниматься собой уже невозможно. Жизнь как бы ставит нас в жесткие рамки: пора!

Умение принимать себя в расчет в каждой проблемной ситуации — это самый главный родительский навык. Почему? Разве это не эгоизм? Нет, это реальность. У взрослых нет другого способа увидеть внутренний мир ребенка, кроме как поставить себя в качестве экрана. Экраном является наш субъективный мир со всеми его значимыми чувствами, настроениями, мыслями, отношениями и проблемами. Если хорошо знать «экран своей субъективности» с его «потертостями» и «заплатами», тогда увиденное на нем легко разделить: вот это темное пятно принадлежит экрану, а это — привнесено и отражается на нем, в этом месте экран без пятен. Значит, это про ребенка. Чем точнее и лучше вы начнете понимать себя (а для этого обратите на себя доброжелательное дружеское внимание и привыкнете заниматься собой!), тем скорее вы сами по-взрослому о себе позаботитесь. И тогда в вашем взгляде на ребенка будет четко понятно, что исходит от вас, а что принадлежит ему. **Через познание себя формируется вдумчивый спокойный интерес к ребенку, взгляд без подозрений.**

Это и есть логика чувств, или феноменологическая логика. «Я дан себе в переживаниях раньше, чем все остальное». Вот пример. Представьте, что вы оказались в новой местности, например в сибирской деревне или в индийской, в Париже, неважно. Вы первый раз в незнакомом месте. Здесь-то феноменологическая логика и начинает руководить нами. Понаблюдайте за собой. Что вас интересует в первую очередь? Есть ли скайп. Как поесть.

Можно ли пить воду из-под крана? Где супермаркет, или сельпо, или обменный пункт? Соответствует ли моя одежда и обувь условиям? Как я могу здесь быть? Вот первые жизненно важные вопросы. Могу ли я просто быть или мне нужно немедленно этим заняться? Только после решения задач на выживание мы обращаемся к своему настроению: нравится ли мне здесь?

«Не нравится» может касаться какой-то несправедливости. («Почему я плачу туроператору за услуги, которые мне не предоставляют? Как отвоевать положенное?») И лишь когда все это улажено, когда мы немного успокоимся, немного привыкнем к новому месту, прочувствуем, что жить можно, что вода питьевая, рыба вкусная, а пейзажи прекрасные, только тогда — спокойные, сытые и растроганные красотой заката — вдруг начинаем интересоваться вопросом: «А куда мы, собственно, попали?» Если раньше мы занимались вопросом: «Как в этом месте дела у меня? Как мне?», то теперь, когда все ОК, мы готовы спросить: «Как дела у Парижа? Как ему живется?» Теперь и только теперь мы перестаем быть эгоистами (но разве это был эгоизм?) и нам есть дело до этого места. «Какое оно безотносительно ко мне, само по себе?» Вспоминать-то мы будем не только как ноги натерли, но именно это, ради чего, собственно, так далеко ехали, удивительную инаковость, непохожесть, своеобразие, уникальность. А иначе и неинтересно.

То же происходит в родительстве, та же логика! Может быть, не так упрощенно, как в нашей метафоре. **Мы просто обязаны заняться своим благополучием — и физическим, и психическим, и духовным, чтобы появились силы и желание заняться миром ребенка.**

Когда родители приходят к психологу или психотерапевту, мы учим их открыто смотреть и слушать детей, себя

и ситуацию, никого ни в чем не подозревая, не расставляя заранее акцентов. Мы учим навыку доверять детям заниматься тем, что им нравится; умению и готовности открыто смотреть и слушать, ничего не добавляя от себя; сопереживать; видеть за поверхностным сущностное. Мы учим навыкам, а подталкиваем к позиции. Как это непросто! Привычнее другое: быстро «разобраться», оценить, расставить акценты и сразу начать действовать. **Секрет в том, чтобы научиться останавливаться и переживать особое состояние бездействующего созерцания.**

С опытом такое состояние тоже станет привычным, вплетется в полную хлопот жизнь (со стороны такие созерцательные «остановки» будут даже незаметны). Сложность в том, что придется смотреть одновременно в двух направлениях: вовне (на ребенка и на ситуацию) и вовнутрь (в самого себя). Именно это неочевидно для многих — заметить и обозначить свое состояние как важную часть ситуации. **Мы хотим поговорить с вами о сложностях такого взгляда на себя, поэтому наша книга не столько про детей, сколько про родителей.**

Мы готовы провести вас через сложности и «типичные ошибки» и обучить так смотреть на «детские ситуации», чтобы всегда замечать тень своего взрослого («как я смотрю») в том, что я вижу.

Мы научили многих родителей замечать свое влияние, свой вклад в недоразумения с детьми — осознавать, как темперамент взрослых, их настроение, неосознанные желания, убеждения влияют на восприятие ими жизненной ситуации, в которую включен ребенок. Сначала помочь себе, приняв себя, поняв и позаботившись о себе. А потом попробовать увидеть детскую ситуацию такой, какая она есть на самом деле. Для этого взглянуть на нее еще раз, стараясь оставить на время в стороне собственные

эмоции и предубеждения, дать место реальности ребенка. Вернуться от себя — к ней.

Помните героев наших историй?

Марина больше не думает о дочери как о машинке со сложным устройством. Она перестала напряженно искать, чем они вместе должны заниматься (играть, петь песни, учить стихи). Марина работает дома, и, размышляя над своими чертежами, она эмоционально комментирует дочери процесс того, что делает: «Ты представляешь, Машка, какое интересное решение здесь предлагается? Потрясающе!» Дочь здесь же, на полу, занимается своими делами, ей нравится удивляться вместе с мамой, она рядом и очень любит рисовать и конструировать, то есть быть на одной творческой волне с мамой.

Инга вдруг обнаружила, что отбирать игрушку в три года — это не конфликт, не желание поссориться или кого-то обидеть, а увлекательная форма игры, особый способ взаимодействия с другими детьми.

Александра научилась видеть то, что нравится ее ребенку. Намного сложнее ей было заметить то, что нравится ей самой, нравится просто так, без всякой пользы. После этого уже было просто: она нашла то, что нравится им обоим. Теперь они вместе с сыном так проводят воскресное утро: мама садится в машину (она любит утреннюю безлюдную Москву, а сын любит оживленную и теплую воскресную маму), и они катаются по бульварам, довольные друг другом, разговаривают обо всем.

Андрей постепенно начал понимать, что дело не в лошадках, а в опасении дочери оказаться исключенной из детского сообщества. Ей важно чувствовать себя частью группы, и она присоединяется к любым общим интересам. А по-другому она пока не умеет устанавливать

отношения с другими детьми. И это похоже на то, как сам Андрей строит контакты со своими друзьями.

Для того чтобы освоить **главный родительский навык «умение принимать себя в расчет в каждой проблемной ситуации с ребенком»**, не нужно много времени. Необходимо другое — готовность заглянуть в себя самого. Читая нашу книгу, вы встретитесь... с собой. Как вам такое предложение? А мы подскажем вам, как сделать эту встречу дружелюбной и открытой. Как без чувства вины и подозрений, не осуждая себя, увидеть и понять свои ожидания и предубеждения.

Хотим мы этого или сопротивляемся, но, став родителями, мы начинаем новый виток отношений с самими собой, мы заново знакомимся со своим Я. Эта встреча дарит удивительные открытия, если у нас, конечно, хватает храбрости пройти по этому пути. Может быть, именно потому материнство и отцовство не только привлекают, но и пугают многих из нас. Мы предлагаем вам пройти по этой дороге вместе с нами. Мы проведем вас кратчайшим маршрутом на самую глубину, чтобы вы смогли ответить себе на самые главные вопросы: что же, по большому счету, делает мой ребенок сейчас? Какое значение имеет для его жизни происходящее с ним или между нами? Вы научитесь доверять себе и своей интуиции. И уж точно снимется множество проблем и заметно улучшатся отношения с собой и детьми.

Мы будем двигаться шаг за шагом, осваивая одну за другой хорошие родительские привычки — важнейшие шаги к хорошей жизни вместе с детьми.

- **Быть наблюдательным**, потому что без этого не получится всерьез относиться к тому, что увидели. При этом бдительно следить за невольными попытками

что-то от себя прибавить к увиденному.

Об этом первая глава нашей книги.

- **Быть честным** и допускать, что можешь ошибаться и невольно искажать реальность. В основе этого навыка привычка спрашивать себя: «Я готов это принять?» Это вторая глава.
- **Быть способным чувствовать**, разрешать себе переживать, потому что добраться до сути можно лишь, когда ситуация коснется нашего сердца, а бесчувственному ничего кроме наносного и формального не показывается. Мы рассказываем об этом в третьей главе.
- **Быть мужественным**. Каждый из нас — немного кривое зеркало, и, чтобы это распознать в себе, необходимы храбрость и хорошие отношения с собой. Поговорим об этом в четвертой главе.
- **Увидеть происходящее глазами ребенка** — в пятой главе мы покажем, как добраться до сути того, что происходит с ребенком.
- **Быть взрослым рядом с детьми** — в шестой главе обсудим, что нужно детям от взрослых.
- **Понимать, какие жизненные задачи решает ребенок** в первые семь лет своей жизни, какие жизненные навыки приобретает, когда получает опыт совместной с родителями хорошей жизни. Об этом седьмая глава.

Семь глав как семь шагов к пониманию и принятию ребенка и... себя самого. И если это так происходит, разве жизнь не становится все более и более хорошей?

Благодарности

Мы — соавторы и отличаемся большой созвучностью суждений и самого восприятия. Поэтому, честно говоря, благодарность мы прежде всего испытываем друг к другу за время, которое провели в диалогах, работая над этой книгой. Это было хорошее время. Наша сонастроенность происходит, наверное, из общего корня развития — образования. Факультет психологии МГУ, конец 70-х — начало 80-х. Общие учителя, талантливые ученые Даниил Борисович Эльконин и Людмила Филипповна Обухова. Они сумели передать нам полную почтения любовь к детской психологии, Льву Семеновичу Выготскому, ребенку и самому удивительному миру детства. И нашу книгу мы посвятили именно открытому (феноменологическому) восприятию, открытому взгляду на ребенка.

Позднее, уже в 2000-е, у нас появился доступ к научным обоснованиям открытого наблюдения — к феноменологии и экзистенциальному анализу Альфрида Лэнгле (Alfried Längle). Одной из нас повезло учиться и тесно сотрудничать с этим замечательным австрийским психотерапевтом, основателем направления, позволяющего точно и глубоко понимать взрослых и детей. Им всем, нашим учителям, поклон и слова искренней благодарности.

А еще мы от души признательны нашему преданному редактору Ирине Умновой, профессионалу-литератору и тонкому психологу. И Анастасии Храмутичевой, философу и молодой маме, а теперь и главному редактору семейного портала «Матроны.ру» — она первой прочитала этот текст.

И наконец, нашим близким, прежде всего детям — у них мы учились на собственных ошибках всему тому, о чем рассказываем в этой книге.

ГЛАВА 1

Внимательно смотреть на ребенка. Что это значит?

Я держу на руках ребенка. Он вновь поражает: такой маленький, крохотные пальчики, сморщенное личико, маленькая головка, он весь может уместиться на моей ладони! Он ищет взгляд мамы – сосредоточенно вглядывается, и в этот момент два наших бытия сливаются. Он – мой! Его жизнь целиком зависит от меня! Первое чувство рядом с ним: такой беззащитный, ничего не знает, ни к чему не способен. Он нуждается в поддержке, он без меня не выживет*. Чувство ответственности и готовность защищать – родительский инстинкт, сильнейший импульс, который в первую очередь запускает каждый младенец в нас, взрослых.

Но не только это чувство вызывает младенца. Мы смотрим на его крохотное тельце: все в нем такое маленькое, несовершенное и незавершенное; и ребенку пока позволяет многое, что не разрешается взрослому, например ощупывать себя, сосать палец. Мы, конечно, считаем его человеком. И взрослый, и более старший ребенок воспринимают младенца как человека, но «с оговорками». Эти ограничения не означают, что мы по существу отрицаем в нем человеческое, это просто «еще не». Ограничение его способностей, его некоторая «еще-не-совсем-человечесость» означают также присутствие в нем чего-то другого, в определенном смысле чужого для нас, того, к чему мы не можем напрямую обратиться». Голландский феноменолог Мартинус Ян Лангевелд неспешно и бережно описывает переживания тех, кто только что стал

* *Langeveld M.J. Die Schule als Weg des Kindes. Versuch einer Anthropologie der Schule. Braunschweig: Westermann, 1968. (Лангевелд М. Я. «Школа как путь ребенка. Антропология школы»).*

родителем. Благодаря такому любящему взгляду открывается сама суть родительства. Лангевелд поясняет, как это происходит.

«Мы вглядываемся в ребенка. Прежде спокойное и благодушное, его лицо вдруг искажается, он кряхтит и начинает плакать. В этот момент становится понятно, что, каким бы “моим” ни казался мне этот ребенок, он кто-то, кто мне полностью не принадлежит. Я встречаюсь с бытием, таким же, как мое, и одновременно совсем иным. Поначалу мы как бы владеем ребенком, он “совсем наш”. Но в тот момент, когда он проявляет себя в нашей жизни как чужеродное тело, которое кричит по своей собственной нужде, становится очевидно, что он находится у самого себя, в самом себе. Перед нами не познанное пока бытие со своими законами, своей собственной природой.

Мы познаем маленького ребенка в качестве существа, чей внутренний мир того же рода, что и наш; того же рода, но еще не такой, как наш. Но он станет таким. Это существо, о котором мы все время склонны говорить из перспективы будущего: “Он пока не может”, “Когда он вырастет”, “Он еще мал”. Таким образом, уже с первого момента жизни ребенка мы обращаемся с ним из перспективы последующего момента. И в этом предполагаемом нами будущем он станет таким же, как мы. Со всей очевидностью проявляется здесь наша склонность делать ребенка похожим на нас самих, воспитывать!»

То, каким ребенок является в своей сути, ставит перед взрослыми две задачи: заботиться о его безопасности, выживании (как физическом, так и, позднее, социальном) и воспитывать его. Цель воспитания — сделать так, чтобы ребенок был способен свободно чувствовать и думать; понимал, чего хочет; чтобы знал себя; нашел свое

призвание; чтобы ему было хорошо с другими людьми и при этом он оставался бы самим собой.

Мы видим, что две главные мотивации родительства определяются естественным образом. Это **забота о ребенке и его воспитание**. Часто эти два разных вида, моду-са отношений к ребенку противоречат друг другу.

ДВА МОДУСА ОТНОШЕНИЙ: ЗАБОТА И ВОСПИТАНИЕ

Заботливое отношение — отношение деятельное. Маме маленького ребенка (и папе тоже) приходится быть поваром, диетологом, педиатром, медсестрой, няней, аниматором, клининговой компанией, личным водителем, экскурсоводом («Посмотри, посмотри, какой красивый цветочек!»), художником, портнихой, визажистом, музыкантом, специалистом по связям с общественностью, переговорщиком и конфликтологом, прачкой, иногда и сантехником (это далеко не полный список). Все эти виды деятельности, часто новые и непривычные, предстоит освоить и регулярно практиковать.

А что же воспитание, благодаря которому развиваются чувства, умение открыто их выражать; свободно и ответственно принимать решения, оставаться собой и стремиться хотеть быть лучше? А многие другие ма-нящие цели? Что делать родителям? Когда начинать? Очевидно, что воспитание требует от родителей, бабушки и дедушки какой-то особенной деятельности. **Когда мы заботимся о детях, мы объясняем им, как устроен мир; когда мы воспитываем их — мы их пони-маем.** Воспитание как движение ребенка к самому себе предполагает важную установку — серьезное и уважи-тельное отношение к внутреннему миру ребенка.