



**ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ:
МИРОВЫЕ ТРЕНДЫ**

이성아 김아연

부모라는 기회

С
О
Н
А

Л
И

**Быть
родителем
и не потерять
себя**

**Вопросы
и ответы
для
современных
родителей**



ОГИЗ

**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**

УДК 159.922.7

ББК 88.8

С 62

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается

부모라는 기회 by Seong Ah Lee and Ah Yeon Kim

All rights reserved.

This Russian edition was published by arrangement with HANBIT Media, Inc.

Перевод с корейского языка — Мадина Долаева

Сона Ли.

С62 Быть родителем и не потерять себя. Вопросы и ответы для современных родителей / Сона Ли; составитель Аён Ким; пер. с корейского языка Мадина Долаева. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2024. — 352 с. — (Психология семьи: мировые тренды).

ISBN 978-5-17-157647-9

Вместо того, чтобы учить родителей как нужно воспитывать своих детей, корейский психолог Сона Ли (или как она сама себя называет «доктор Ладно») рассказывает, что нужно для того, чтобы помочь нашим детям стать взрослыми. И как воспитать родителя в себе.

Эта книга, построенная в виде диалога, поможет взрослым по-настоящему насладиться счастьем общения со своим ребенком и стать более уверенным в себе родителем.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-157647-9

© Seong Ah Lee and Ah Yeon Kim
& HANBIT Media, Inc., 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ ВСЕМ, КТО НЕ ХОЧЕТ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ В РОДИТЕЛЬСТВЕ

11

ВОЗМОЖНОСТИ РОДИТЕЛЬСТВА	13
ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КНИГИ	15

ВСТУПЛЕНИЕ ВЗГЛЯНЕМ НА РОДИТЕЛЬСТВО ЕЩЕ РАЗ

17

КТО ТАКИЕ РОДИТЕЛИ СЕГОДНЯ?	19
1-я НЕДЕЛЯ. ПОЧЕМУ МНЕ ТАК ТРУДНО, ХОТЯ МЫ ЖИВЕМ В МИРЕ, ГДЕ РАСТИТЬ ДЕТЕЙ СТАЛО ЛЕГЧЕ?	20
Неправильно обесценивать собственные проблемы	21
Забота о другом — это труд	22
2-я НЕДЕЛЯ. Я ПЛОХОЙ РОДИТЕЛЬ, ЧТО БЫ Я НИ ДЕЛАЛ	25
Преследующий образ идеального родителя	25
Я стану хорошим родителем, если буду придерживаться правил	27
3-я НЕДЕЛЯ. Я ТЕРЯЮ СЕБЯ В РОДИТЕЛЬСТВЕ	29
Мое «я» исчезает	30
Каждый хороший родитель хорош по-своему	31
4-я НЕДЕЛЯ. Я В ОБЩЕСТВЕ И Я В РОЛИ РОДИТЕЛЯ — АБСОЛЮТНО РАЗНЫЕ ЛЮДИ	35
Альфа-девушки становятся матерями	35
Расти как родитель по-новому	37

5-Я НЕДЕЛЯ. БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ НЕ ЗНАЧИТ ДЕЛАТЬ ВСЕ В ОДИНОЧКУ	40
Независимость vs отстраненность	41
Создание безопасного родительского сообщества	43
Рубрика «Вопросы»	45

ЧАСТЬ 1 СПРОСИМ РОДИТЕЛЕЙ 47

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРИРОДА: СИЛА СТАТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ	49
6-Я НЕДЕЛЯ. СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СПОСОБ СТАТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ?	50
Эта сила внутри меня	50
Удивительная встреча с моим «родительским я»	53
7-Я НЕДЕЛЯ. БЫВАЮТ МОМЕНТЫ, КОГДА Я НЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ РОДИТЕЛЕМ	58
Что мешает проявиться родительскому потенциалу	59
Какой я родитель, когда верю в себя	69
8-Я НЕДЕЛЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВСЕ ИДЕТ НЕ ПО ПЛАНУ?	72
Когда у вас заканчивается психологическая энергия	72
Понимать и поддерживать себя	74
Рубрика «Вопросы»	77
КТО ТАКОЙ РОДИТЕЛЬ? ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ РАСТЕТ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ	79
9-Я НЕДЕЛЯ. ЧТО ЭТО ЗА ЧЕЛОВЕК — «РОДИТЕЛЬ»?	80
Родитель = человек, который растит ребенка	81
Изменения в определении родительства	82
10-Я НЕДЕЛЯ. НАМ НЕОБХОДИМА НАУКА О РОДИТЕЛЬСТВЕ ВМЕСТО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	85
Важность родительской роли как для родителя, так и для ребенка	85
Главный объект науки о родительстве — сам родитель	87
11-Я НЕДЕЛЯ. МНЕ ЗА МНОГОЕ НУЖНО ИЗВИНИТЬСЯ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ	94
Суть меняется, если посмотреть на проблему под другим углом	94

Благодарить друг друга и расти вместе	96
Рубрика «Вопросы».....	98
РОЛЬ РОДИТЕЛЯ: ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ПРИМЕРОМ.....	100
12-Я НЕДЕЛЯ. ВЫ ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ ЭТО ТОЛЬКО ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА?.....	101
Я борюсь с эгоизмом, но безуспешно.....	101
Чего хочу я, а что нужно моему ребенку?.....	105
13-Я НЕДЕЛЯ. ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ БОЛИ	108
Расти без боли vs расти, преодолевая боль.....	108
В попытках защитить своего ребенка.....	110
14-Я НЕДЕЛЯ. Я ХОЧУ ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКУ ТОЛЬКО СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	115
Я переживаю больше, чем мой ребенок.....	115
Как стать примером для подражания.....	117
Рубрика «Вопросы».....	119
ЦЕЛЬ РОДИТЕЛЕЙ: КАКИМ МЕНЯ ЗАПОМНИТ РЕБЕНОК.....	121
15-Я НЕДЕЛЯ. ПОЧЕМУ Я ЗЛЮСЬ НА РЕБЕНКА?.....	122
Истинный смысл ожиданий от ребенка.....	123
Ребенок и я — отдельные личности.....	124
16-Я НЕДЕЛЯ. Я НЕ ЗНАЮ, ВСЕ ЛИ Я ДЕЛАЮ ВЕРНО.....	128
Родитель — причина, ребенок — следствие.....	129
Различие между обязанностями ребенка и родителя	130
17-Я НЕДЕЛЯ. ВОСПИТАНИЕ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЦЕЛЬЮ РОДИТЕЛЕЙ.....	132
Родитель как цель.....	133
Сосредоточусь на своей роли и сделаю все, что в моих силах	135
Рубрика «Вопросы».....	137
РОДИТЕЛЬСКАЯ ЖИЗНЬ: НЕ ЖЕРТВОВАТЬ, А НАСЛАЖДАТЬСЯ	139
18-Я НЕДЕЛЯ. РОДИТЕЛЬСТВО — НЕ ИГРА В «МУЗЫКАЛЬНЫЕ СТУЛЬЯ».....	140
Я привыкла подстраиваться.....	141
Родительство как расширение границ.....	143
19-Я НЕДЕЛЯ. КАК НАМ ЖИТЬ ВМЕСТЕ?	148
Мир, в котором мы заботимся друг о друге.....	149
Семья — место, где хорошо жить вместе	151

● С о н а Л и ●	20-я НЕДЕЛЯ. МОГУТ ЛИ ДЕТИ И РОДИТЕЛИ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ?	154
	Родители как инструмент для детей	155
	Инструментальное родительство	157
	Совместное всестороннее развитие родителя и ребенка	157
	Всестороннее родительство	159
	Рубрика «Вопросы»	160

Часть 2 РАСТИ КАК РОДИТЕЛЬ 163

РОДИТЕЛЬСКОЕ РАЗВИТИЕ: 6 ЭТАПОВ	165
21-я НЕДЕЛЯ. ПОЧЕМУ ПОСТОЯННО ПРОИСХОДИТ ЧТО-ТО НЕОЖИДАННОЕ?	166
Родительская жизнь за пределами чьего-либо воображения	167
Родитель рождается вместе с ребенком	168
22-я НЕДЕЛЯ. РОДИТЕЛЬСКИЙ ВОЗРАСТ	170
Расти в соответствии с родительским возрастом	171
Мы будем стараться вместе	172
23-я НЕДЕЛЯ. СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ?	178
6 этапов развития родителя	178
Компаньонские отношения с родителями	182
24-я НЕДЕЛЯ. КАК РОДИТЕЛЮ УЗНАТЬ, ЧТО ОН РАЗВИВАЕТСЯ В ВЕРНОМ ТЕМПЕ?	185
Воспринимать изменения как признаки развития, а не проблему	186
Трудности роста для родителей	188
Рубрика «Вопросы»	190
ЗАБОТА: ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ «ЗАЩИТНИК» И «ОПЕКУН»	191
25-я НЕДЕЛЯ. Я НЕ УВЕРЕНА, ЧТО СМОГУ ПОЗАБОТИТЬСЯ О РЕБЕНКЕ	192
Первые шаги в заботе о ребенке	193
Совместная подготовка к родительству	196
26-я НЕДЕЛЯ. УСТАЛОЕ ТЕЛО, БЕСПОКОЙНЫЙ РАЗУМ	199
Заботиться о ребенке и не забывать о себе	200
Родительская тревога — естественное состояние души	202

27-Я НЕДЕЛЯ. ТАКОЕ СУЩЕСТВО — РЕБЕНОК.....	208
Отдавать все и быть всем.....	209
Восприятие детских травм	210
28-Я НЕДЕЛЯ. РОДИТЕЛИ ТОЖЕ ФОРМИРУЮТ ПРИВЯЗАННОСТЬ К ДЕТАМ?.....	214
Привязанность как доверие к миру	214
Родители и дети — «островки безопасности» друг для друга.....	216
Рубрика «Вопросы».....	218
РОСТ: ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ «ВОСПИТАТЕЛЬ» И «ПООЩРИТЕЛЬ»	220
29-Я НЕДЕЛЯ. ПОЧЕМУ Я ЛЮБЛЮ, НО ВСЕ ЕЩЕ СТРАДАЮ И ЗЛЮСЬ?	221
Две родительские роли	221
Любовь. Найти подход к каждому.....	223
Шипы любви	225
Любить только за что-то?.....	226
30-Я НЕДЕЛЯ. НЕПРЕОДОЛИМЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ ВОСПИТАНИЯ.....	233
Боль от воспитания.....	234
Воспитывать детей такими же методами, как воспитывали вас?.....	236
31-Я НЕДЕЛЯ. РАССКАЖИТЕ О СВОИХ СТАНДАРТАХ ВОСПИТАНИЯ	241
Переосмыслить очевидное.....	242
Три основы здорового воспитания	246
32-Я НЕДЕЛЯ. Я С ГОРДОСТЬЮ НАБЛЮДАЮ, КАК РАСТЕТ МОЙ РЕБЕНОК, НО ПОРОЙ ОЩУЩАЮ ПУСТОТУ	250
Ребенок переходит в свой собственный мир, а родитель — в свой.....	252
Одобрение вместо порицания	256
Если вы хотите ободрить и поддержать.....	258
Рубрика «Вопросы».....	260
НЕЗАВИСИМОСТЬ: ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ «СОВЕТЧИК» И «КОМПАЬОН»	262
33-Я НЕДЕЛЯ. КАК ВОЙТИ В ЗАКРЫТУЮ РЕБЕНКОМ ДВЕРЬ?	263
Самый простой способ открыть дверь.....	264
Быть советчиком своему ребенку-подростку.....	266
Родители, с которыми хочется делиться.....	269

С о н а Л и	● 34-я НЕДЕЛЯ. КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ РОДАМ?.....	273
	Вместе и врозь для построения здоровых отношений.....	274
	Вторые роды, которые предстоит пережить родителям....	277
	35-я НЕДЕЛЯ. ОБРЕЛА ЛИ Я НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ?.....	284
	Четыре аспекта психологической сепарации.....	285
	Конец родительства: быть значимым для ребенка.....	290
	● 36-я НЕДЕЛЯ. Я ХОЧУ БЫТЬ ХОРОШИМ КОМПАЬНОМ ДЛЯ РЕБЕНКА.....	294
	Уважать чувства другого.....	295
	Отказ не означает отрицания.....	297
	Уважение к себе и окружающим.....	299
Идеальные отношения: мне лучше всего рядом с тобой.....	301	
Рубрика «Вопросы».....	302	

Часть 3

ЖИТЬ КАК РОДИТЕЛЬ

305

ИСТОРИИ О РОДИТЕЛЬСКИХ СУДЬБАХ: СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НА СЕБЕ, И ЛЮБОВЬ ПРИДЕТ.....	306
ВВЕДЕНИЕ ОТ АВТОРА.....	307
ИСТОРИЯ БРИ.....	310
ИСТОРИЯ ДЖОЙ.....	316
ИСТОРИЯ ОЛИВ.....	323
ИСТОРИЯ ШИРЛИ.....	330
ИСТОРИЯ УСАН.....	337

Эпилог

345

Я ХОЧУ БЫТЬ НЕ ПРОСТО «ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ», Я ХОЧУ БЫТЬ «ХОРОШИМ ВЗРОСЛЫМ».....	347
СПРАВОЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	350

ПРОЛОГ

**ВСЕМ, КТО НЕ ХОЧЕТ
ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ
В РОДИТЕЛЬСТВЕ**

Это случилось во время одного из сеансов.

Доктор взглянул на меня поверх очков (он носил их на кончике носа) и без особого интереса спросил:

— О чем хотите поговорить сегодня?

На мгновение я впала в ступор.

— Я... хочу жить полной жизнью, доктор. Я очень стараюсь... правда, но ничего не выходит.

Боже! Заплатить кучу денег за сеанс, чтобы просто рыдать целый час. Я не понимала, отчего мне так грустно, но в тот день впервые осознала, что все время хотела сказать именно это... «Я хочу жить полноценной жизнью». На протяжении 26 лет я была супругой, матерью трех сыновей. Родительство заставило меня повзрослеть, но желание не раствориться в нем полностью до сих пор не покинуло. Меня всегда удручало, что, когда речь заходит об отцовстве или материнстве, принято говорить только о технической стороне вопроса — воспитании детей. Мое желание оставаться собой было сильнее необходимости посвятить себя исключительно детям. С этого момента начался мой поиск ответа на вопрос, каково же быть родителем.

ВОЗМОЖНОСТИ РОДИТЕЛЬСТВА

Впервые за долгое время мы с мужем вышли на прогулку одни. Для вечно занятых родителей троих детей это было нелегко. Мы прогуливались вдоль реки,

- С
О
Н
А
Л
И
- и вдруг я заметила ребенка лет шести или семи: он поскользнулся и свалился в воду. Его мать тут же, не снимая даже обуви, бросилась за ним. К счастью, река была неглубокой, так что ничего серьезного им не угрожало, но вид насквозь промокшей детской шапочки, плывущей в по-осеннему холодной воде, задел меня за живое. Тут муж повернулся ко мне: «Не будь я отцом, я бы никогда не смог понять эту женщину. Моя жизнь словно разделилась на до и после с рождением Хёну. Заботясь о нем, я осознал, насколько люблю и ценю свою семью. Благодаря всему этому я еще больше начал любить тебя, Кону и Чжину».

Каждый сам решает, почему хочет завести ребенка. Кто-то надеется вырастить будущего помощника, опору семьи. Кто-то видит в этом социальные плюсы, общественное одобрение. Для некоторых важны эмоциональные ценности — близость и душевное удовлетворение. Но есть и определенные ограничения, которые общество накладывает на родителя, а также заметно растущее экономическое и психологическое бремя. Во всем есть темные и светлые стороны, и родительская жизнь — не исключение.

Если бы мы с мужем не решили стать родителями, у нас, вероятно, было бы меньше денежных проблем, мы бы жили спокойной жизнью, но никогда бы не испытали такого спектра эмоций. Это мой выбор — наполнить жизнь большим смыслом. Лично для меня родительство стало своеобразной *возможностью* построить крепкую связь с самой собой и близкими, любимыми мной людьми. Интересно, задумалась ли бы я об этом, если бы не стала матерью? Захотела бы я так жить?

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КНИГИ

Прошло 10 лет с тех пор, как я основала учебный центр ZARAM FAMILY и начала общаться с разными семьями. За это время в ходе множества проектов, консультаций и воркшопов я познакомилась с более чем 100 тыс. человек. Есть те, кто приходит только раз и ставит своей целью просто больше узнать о родительстве. Однако есть и те, кто участвует во всех мероприятиях центра. Хорошо заметно нечто общее между людьми, которые долгое время были с нами. Это стремление жить полной жизнью. Аён тоже этого хотела. Весной 2017 года я совершенно случайно наткнулась на ее книгу в книжном магазине. Я оставила о прочитанном небольшой отзыв. Многие читатели увидели в этой книге радости и тяготы работающей матери, но для меня это был рассказ о родителе, усердно старающемся развиваться и находить счастливые моменты в повседневной жизни. Я встретила с Аён прошлым летом. Несмотря на ее 11-летний стаж материнства, все же накопилась куча вопросов. В первые 10 лет я задавалась теми же вопросами, и вот уже 17 лет пытаюсь найти на них ответы. Мы решили организовать свои беседы так, чтобы можно было поделиться ими с людьми, испытывающими аналогичные проблемы. Пробежал год, и я поняла, что на самом деле мы отвечали на мои собственные переживания и мысли 10-летней давности.

Эта книга написана при участии 100 тыс. родителей, с которыми мы в течение 10 лет вели беседы. Аён озвучивала вопросы, я давала ответы.