

Светлана Иконникова

КАК НАШЕ ДЕТСТВО

**МЕШАЕТ НАМ
ВОСПИТЫВАТЬ
НАШИХ ДЕТЕЙ**

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.37
И42

*Издание подготовлено при участии литературного агентства
«Литагенты существуют» и литературного агента
Анастасии Дьяченко*

Иконникова, Светлана

И42 Как наше детство мешает нам воспитывать наших детей / Светлана Иконникова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 304 с. — (Психология без мифов).

ISBN 978-5-17-192857-5

Мы воспитываем детей, но иногда кажется, что вместе с ними снова проживаем собственное детство. Нас задевает тройка в дневнике, будто поставили её не ребёнку, а нам. Мы требуем от него того, чего когда-то не получили сами, и злимся, когда он не оправдывает наших ожиданий. Срываемся на крик, хотя прекрасно понимаем, что хотели бы реагировать иначе.

Психолог и лектор Светлана Иконникова простым и понятным языком рассказывает, почему прошлое продолжает влиять на нас во взрослой жизни и как детский опыт незаметно проявляется в отношениях с собственными детьми. Эта книга не учит быть идеальным родителем и не заставляет винить себя за ошибки. Она помогает разобраться, что стоит за привычными реакциями, научиться замечать их и постепенно менять то, что не хочется передавать дальше.

Живые истории, узнаваемые ситуации, пять привычных родительских стратегий, которые не всегда работают, и короткие практические задания после каждой главы. Автор не обещает изменить всё за один вечер: одни и те же приёмы встречаются в разных ситуациях, чтобы постепенно стать частью новой привычки: реагировать на ребёнка не из прошлого, а из настоящего.

УДК 159.92
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-192857-5

© Иконникова С.Г., текст
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление

Вступление

**Как появилась
эта тема**

...Дело было в начале сентября. Мы с организаторами благотворительного проекта обсуждали тему моей лекции. Она должна была быть бесплатной и собрать как можно больше участников. На бесплатные лекции собрать зал труднее, чем на платные: как только человек видит «бесплатно», он регистрируется: «Приду!» — и не приходит.

При этом регистрация заканчивается за три часа, лектор с организаторами ликуют: «Ура, у нас будет аншлаг!», готовятся, приходят в день икс в зал, а там... половина мест — пустые. Люди зарегистрироваться — зарегистрировались, а прийти — не пришли (и пусть бросит в них камень тот, кто сам ни разу так не делал. Я не брошу).

Мы это понимали.

И еще понимали: людей все-таки можно привлечь на лекцию — даже на бесплатную. Для этого название должно быть таким, чтобы они чувствовали: это невозможно пропустить. Это что-то очень важное, очень нужное, очень «про них».

И затяжной осенний дождь не заставит их сидеть дома. И теплое осеннее солнышко не уговаривает их прогулять лекционный зал ради пикника на набережной.

Но как же сформулировать название?

— Наверное, тема лекции должна быть как-то связана с началом учебного года, — я листала ленту соцсетей. — Уроки, домашние задания, оценки... Нет?

— Да, это логично, — кивнула Александра, организатор лекции.

Ни у нее, ни у меня тема не вызывала огня в глазах. Уроки, оценки, домашки — все это уже так надоело! А если тема не зажигает лектора, она точно не «зажжет» участников.

— Вот почему так, — Александра вздохнула, — пока лето, дети замечательные, и ругаться на них не хочется. А как наступает осень, сразу столько проблем.

— Потому что осенью в нас, родителях, просыпается и наша собственная школьная жизнь, у нас ведь в школе тоже проблем хватало. То есть школьный опыт родителей — он...

— Он, получается, мешает им поддерживать собственных детей? — Александра напряглась как гончая, почуявшая след.

— Да, так и есть, — я пока не понимала, к чему она клонит.

— Вот! Давайте сделаем лекцию вот про это! «Как наш школьный опыт мешает нам поддерживать наших детей»? Давайте?! — Александра первой почувствовала «нерв». И через минуту, поразмыслив, я с ней согласилась: взлетит. Такая тема точно взлетит.

Хватило всего одного объявления — на лекции оказался полный аншлаг. Пришли практически все, кто зарегистрировались. А те, кто не успел зарегистрироваться, пришли все равно: «Я наудачу: вдруг у вас окажутся свободные места?»

Можно было бы сказать: это случайность. Но после той лекции прошло несколько лет. И каждый раз, когда я говорила заказчикам: «Смотрите, у меня есть лекция о самооценке, лекция

о прокрастинации и еще “Как наше детство мешает нам поддерживать наших детей”», заказчики восклицали: «О! Ну-ка поподробнее про “наше детство”!» Иногда они выбирали другую тему. Но, обсуждая выбранную, нет-нет, да возвращались к детству: «У меня, например, детство было совершенно счастливым. Оно тоже может помешать? А почему? А как так получается?»

Тема цепляла — и перестать про нее думать не было никакой возможности.

Именно поэтому я решила написать книгу для родителей — но про «наше детство».

Ведь оно остается в нас навсегда — и «дефицитами из детства» мы руководствуемся, когда принимаем совершенно взрослые, взвешенные решения — в работе, в общении с близкими и даже в «отношениях с деньгами». Как говорится: «Если у вас в детстве не было велосипеда, а взрослым вы купили себе “Мерседес”, у вас все равно в детстве не было велосипеда». Поэтому книга, конечно, будет касаться и нашей с вами взрослой жизни. Но все-таки родительство оставим на первом плане. Впрочем, если у вас пока нет детей (или они уже выросли), вы тоже наверняка найдете что-то важное — ведь детство-то у вас точно было!

Мы не можем перепрожить свое детство заново.

Но мы можем понять, как мы устроены.

А потом, основываясь на этом понимании, найти свои сильные стороны — и опереться на них, как на самых надежных союзников. Мы не

будем себя перековывать — мы поймем, как себя «применять».

Что делать со слабыми сторонами? Лечить? Ругать себя за них? Ставить на себе крест?

Конечно, нет. Мы научимся компенсировать слабые стороны за счет сильных. Перестанем воевать со слабостями, но поможем самим себе укреплять свои «тонкие места». Наверняка это будет нелегко. В конце концов, большинство из нас, когда мы были маленькими, не знали, что это — поддержка, когда тебе трудно. Если мы приносили домой двойку, родители нас отчитывали: «В кого ты такой лодырь? Как так можно?! Третья двойка подряд, ты учиться вообще собираешься?!»

Родители искренне думали, что так они помогают нам учиться лучше. Но нам с вами намного больше помогло бы, если б мама-папа сели рядом и сказали: «Слушай-ка, похоже, ты совсем завяз в этой математике. Давай разбираться, что тебе здесь непонятно. Наверное, за один день мы с этим не справимся, поэтому сегодня будем проверять, где слабое звено».

Или сказали бы: «Ты не смог себя заставить выучить стихотворение и получил двойку? Давай подумаем, что нужно сделать, чтобы в следующий раз такого не случилось. Изучим, как работает твоя мотивация».

Родители не говорили такого нам — и мы не говорим такого себе.

Почему не говорим? И как сделать, чтобы говорили?

Собственно, это и будет предметом обсуждения всех десяти глав книги.

Я выстроила ее таким образом: в первой части мы обсудим, как в нас, взрослых, сохраняются детские впечатления и интроекты (я стараюсь избегать обилия терминов, но пару-тройку все-таки придется запомнить).

Во второй части — рассмотрим пять родительских стратегий, которые скорее мешают, чем помогают детям. Вы можете находить в этих стратегиях примеры из вашего детства или из детства ваших детей. Пожалуйста, не расстраивайтесь, если найдете: идеальные родители существуют только на рождественских картинках и в рекламе.

А в третьей части займемся «перепрошивкой». Будем тренироваться в том, чтобы реагировать не «как привыкли» и получать результаты, которые радуют. Конечно, нужно иметь силу воли, чтобы заставить себя делать упражнения из книжки.

И я точно уверена: часть читателей, как бы я ни старалась, просто прочтут эти упражнения, но не выполнят. Но что я знаю еще более точно: автор может поддерживать читателей и создать такие условия, при которых им самим захочется сделать упражнение. И это не обещание пятерки. Поэтому я приложу все усилия, чтобы вам захотелось.

Что ж, пора начинать!

Глава 1

Откуда что взялось?

«Выйди и зайди нормально»

Ту самую лекцию «Как наш школьный опыт мешает нам поддерживать наших детей» я начала со старых школьных фотографий. Представьте и вы: черно-белый снимок. Школьное крыльцо. По ступенькам поднимаются первоклассники. Вы сразу понимаете, что это первоклассники — по сложной смеси эмоций на детских лицах. Тут и растерянность, и испуг, и предвкушение нового, и гордость за себя.

Ну и по портфелям и цветам, конечно: целый класс детей с новенькими портфельчиками и в новенькое форме — такое можно увидеть только у первоклассников.

Форма, кстати, еще советская: на мальчиках синие курточки и брючки, на девочках — коричневые платья и белые фартучки. Они еще даже не октябрята (но скоро ими станут!), а потому ни на фартучках, ни на курточках никаких значков.

Никакого ИИ: чтобы гарантировать подлинность снимков, я взяла фотографии свои и своего мужа — тогда, конечно, он не был ничьим

мужем, а был просто мальчиком Толей, который шел в первый класс горьковской школы номер 44. Собственно, и я не была ничьей женой, а всего лишь шестилетней девочкой Светой, которая поднималась по ступенькам в свою первую школу 126 все того же города Горького.

Зрители долго рассматривали снимки, погружаясь не столько в них, сколько в собственные воспоминания.

— Какие фразы у вас чаще всего ассоциируются со школой? — спросила я зал. — Смотрите на эти фотографии, вспоминаете свою младшеклассную жизнь... Что вам говорила «учительница первая моя»?

— Школа — ваш второй дом! — выкрикнул кто-то.

— А голову ты дома не забыл?

— Выйди и зайди нормально!

Потом версии посыпались как горох. Были те, что стали элементом культурного кода: «Достаем двойные листочки», «Чего смеешься? Скажи всем, мы все посмеемся», «Любите книгу — источник знаний».

Но большее внимание мы уделили фразам, которые участники лекции вспоминали в связи с его (или ее) собственной учительницей. И анализировали, как они «аукнулись» нам в нашем родительстве.

Общие для всего поколения фразы тоже отложили свой отпечаток. Но, миллион раз услышанные, они потеряли часть своей магической силы. Так работает «расколдовывание»: когда самые

разные люди в самых разных обстоятельствах шутят над чем-то сакральным, сила его теряется. А сколько мемов каждый из нас видел с классическим «А голову ты не забыл?».

Подробнее этот прием мы обсудим в других главах, а пока — продолжение истории.

«Представляешь, как твоей маме будет стыдно?»

— Наша Лариса Борисовна очень любила говорить: «Вот ставлю я тебе тройку. Вечером эту тройку в твоём дневнике увидит мама. Представляешь, как она расстроится?! Но самое ужасное будет потом. Твоя мама завтра пойдёт на работу. А на работе её спросят: “Как там учится ваш сын-первоклассник?” И что она ответит? “Мой сын — троечник”? Ты представляешь, как ей будет стыдно?!» — молодой мужчина рассказывал с большим чувством. — И она, главное, так проникновенно это говорила! Я ведь верил. Искренне верил, что своей тройкой могу маме поломать жизнь.

— И? И что дальше?

— И ничего. Ужасно боялся получить тройку. Но иногда все равно получал. После этого начинал ужасно бояться, что мама дневник увидит. Иногда по несколько дней ходил под таким гнетом: увидит? Не увидит? Попросит у меня дневник показать? Не попросит? Порой так это выматывало, что хотел уже сам к ней подойти, сказать:

«Мам, тройка у меня!» Реально, я уже уставал бояться. Ну а потом мама видел тройку, ругала, отчитывала... — он махнул рукой.

Если бы мы с ним были один на один, я могла бы расспросить его: что дальше? Как отразилась учительская «мантра» на его жизни? Возможно, он сказал бы: «Теперь я боюсь ошибиться и предпочитаю не делать ничего вообще — лишь бы не попасть впросак». Или сказал бы: «Теперь я так тщательно перепроверяю все свои действия, что никогда не укладываюсь в дедлайн: приношу готовую работу, а мне сообщают: “Круто, но уже не надо”». Может быть, он сказал бы, что назло учительнице стал учиться плохо — так плохо, что с трудом окончил 9 классов.

Но наш с ним диалог слышал целый зал, поэтому я спросила лишь:

— Лучше бы она так не говорила?

— Лучше бы — да.

— А наша Ирина Сергеевна любила повторять: «Чем моднее, тем глупее!» — поднялась с места женщина средних лет. — Как только кто-то из девочек надевал какие-то яркие колготки или яркий бант или необычные туфли, она сразу делала такое лицо — ну, знаете, что-то между насмешкой и снисхождением, и говорила: «Чем моднее, тем глупее!» Ни разу она не сказала такого мне: колготки у меня всегда были или серые, или коричневые, бантики — черные, туфли — самые простые, но я только спустя много лет поняла, как сильно это на мне отразилось. Стыдно признаться... — она обвела взглядом зал, — я же научный

работник. И понимаете... мне сложно воспринимать красивых, стильно одетых людей. Выходит делать доклад аспирант: модный, подтянутый — и у меня сразу предубеждение. «Да ну, чего он расскажет? Только и умеет, что перед зеркалом крутиться!» Сама понимаю, что это глупо, а сделать с собой ничего не могу. Но подождите, — женщина перебила сама себя. — А при чем тут дети? Их учеба — при чем?

И мы стали разбираться, как это работает.