

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ЖИЗНЕННО

МЕГАН ЛИХИ

Ты все делаешь правильно

Как развить родительскую интуицию
и научиться понимать
своего ребенка

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Л65

Meghan Leahy
PARENTING OUTSIDE THE LINES

Copyright © 2020 by Meghan Leahy
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee,
an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Лихи, Меган.

Л65 Ты все делаешь правильно. Как развить родительскую интуицию и научиться понимать своего ребенка / Меган Лихи ; [перевод с английского О. А. Нужиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 352 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-153964-1

Воспитание детей в современном мире — настоящий лабиринт, не имеющий выхода. Родители со всех сторон окружены разнообразными стратегиями воспитания, которые либо не работают, либо срабатывают через раз. Семейная жизнь порой напоминает поле боя — со всеми установленными правилами, требованиями и обязательствами. Коуч по воспитанию и колумнист Washington Post Меган Лихи и сама опробовала не одну методику со своими тремя детьми. И она тоже устала от бесконечных списков советов, неприменимых на практике.

Меган предлагает новый подход, совмещающий воспитание, здравый смысл, смирение, сочувствие и юмор. Родители и так знают, что нужно их детям, стоит лишь услышать самого себя.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Нужина О.А., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление.

ISBN 978-5-04-153964-1

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление13

ГЛАВА 1

Вы не готовы воспитывать детей и никогда не были готовы
(и другая ложь культуры воспитания)49

ГЛАВА 2

Иногда нужно оставить полную корзину
с продуктами в магазине 63

ГЛАВА 3

Позвольте им носить пижаму! И другие полученные уроки..... 76

ГЛАВА 4

Ваши дети будут драться. Да, это проблема.
Да, мы можем все исправить94

ГЛАВА 4,5

Разрушаем шаблоны, возникающие во время ссор
между братьями и сестрами112

ГЛАВА 5

Вы доводите своих детей до крайности?132

ГЛАВА 6

Когда вы теряете равновесие, сделайте вид,
что так и планировалось157

ГЛАВА 7

Воспитание «мимоходом» – это хорошо,
и оно определенно работает... пока не перестает работать177

ГЛАВА 8

Ребенку плевать на органического лосося200

ГЛАВА 8,5

Семь способов упростить ужин с детьми:
выберите один (любой из них) 220

ГЛАВА 9

Это ваш ребенок зависим от телефона и превращается
в зомби у вас на глазах... или это вы? 224

ГЛАВА 9,5

Как понять, что и вы,
и ваш ребенок зависимы от телефона? 240

ГЛАВА 10

Ваш ребенок не обязательно станет
избалованным хулиганом, я обещаю 252

ГЛАВА 11

Заставлять вашего ребенка испытывать
какие-то эмоции – плохая идея 279

ГЛАВА 12

Не слишком ли поздно сказать, что мне жаль? 291

ГЛАВА 13

Эти техники по воспитанию не работают, не так ли? 307

ГЛАВА 14

Невидимая работа родителя 321

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проще сказать, чем сделать 336

Список рекомендованной литературы 341

Благодарности 347

Об авторе 350

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Уникальная структура этого замечательного руководства по воспитанию детей блестяще имитирует настоящие занятия. Лихи – настоящий эксперт. Она отказывается от теории воспитания, основанной на конкуренции. Вместо этого она дает читателю возможность положиться на его интуицию и здравый смысл. Она освобождает нас от страхов, делясь проблемами, с которыми столкнулась при воспитании своих детей. Она заверяет нас, что, установив глубокую связь с самими собой, мы можем более осмысленно и эффективно общаться с нашими детьми. Читатель чувствует поддержку, а к концу книги имеет под рукой журнал, полный откровений о самом себе. Освобождающая, веселая, нежная, откровенная и поучительная, эта книга – утешающий, успокаивающий компаньон.

*Джули Литкотт-Хеймс, педагог,
писатель, оратор; автор книги «Отпустите их.
Как подготовить детей к взрослой жизни»¹.*

В чем сейчас родители нуждаются больше всего на свете? В инструментах, позволяющих проверить нашу интуицию и довериться ей, справляться с дискомфортом неопределенности и устанавливать связи так, чтобы вдохновлять, а не отталкивать наших детей. Эта книга показывает, что именно мы – те, кого мы так долго ждали.

*Рэйчел Симмонс, автор книг «Странная девушка»
(Odd Girl Out) и «Достаточно хороша» (Enough As She Is).*

¹ Литкотт-Хеймс Дж. Отпустите их. Как подготовить детей к взрослой жизни. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

В этой замечательной книге Лихи призывает родителей перестать беспокоиться о том, «правильно» ли они воспитывают детей, и вместо этого использовать свою родительскую интуицию и наслаждаться построением нежной близости со своими детьми. Великолепное откровение в четырнадцати практических (и забавных!) главах.

Сьюзен Стиффелман, педагог, терапевт по вопросам семьи и брака, автор книги «Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь»¹.

В течение многих лет я хохотал, кивал в знак согласия и восхищался остроумием и мудростью, которые Меган Лихи предлагала родителям, когда писала для *Washington Post*. В этой книге Меган погружает нас в свои мысли, предлагая родителям всех возрастов не только рекомендации о том, как справиться с неизбежными проблемами в воспитании (будь то воспитание малышей или подростков), но и, что более важно, говорит об «истинной» связи, которая помогает нам, когда мы оказываемся в неизведанной местности, и которая определяет современное воспитание детей. Эта книга будет отличным подарком родителям (вам самим или другим). Она научит, над ней можно смеяться, и поможет вам быть родителем, которым, по мнению Меган, вы уже стали.

Нед Джонсон, соавтор книги «Самостоятельные дети»².

¹ Стиффелман С. Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь. М.: Эксмо, 2015.

² Джонсон Н., Стиксруд У. Самостоятельные дети. Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.

Книга Меган Лихи «Воспитание вне границ» воспринимается как ободряющая беседа с вашей старшей, более мудрой сестрой. Она помогает избавиться от беспокойства, которое окружает родителей со всех сторон. Глубокое понимание Лихи непростого процесса взросления человека чувствуется в каждой строчке. С мудростью, приобретенной за годы работы с семьями, она помогает читателям понять, какими способами они саботируют счастливую семейную жизнь. Это пронзительная, наполненная состраданием, здравым смыслом и проверенными на практике идеями книга, которая необходима современным родителям, чтобы воспитывать своих детей с большей уверенностью и радостью.

*Кэтрин Рейнольдс Льюис, журналист
и автор книги «Хорошие новости о плохом поведении»¹.*

Книга для каждого родителя, которому требуются смелость, руководство и пинок под зад, чтобы прекратить то, что не работает, и начать все сначала. Освежающе честная и глубоко мудрая, содержащая в себе смесь науки о мозге и стендапа, — это просто спасение.

*Карен Мейзен Миллер, автор книг «Мама Дзен» (Momma Zen)
и «Холодная ручная стирка» (Hand Wash Cold).*

Меган Лихи утверждает, что написала книгу о воспитании детей, свободную от данных и исследований, но на самом деле она написала ту книгу, которая опирается на самые важные

¹Рейнольдс Льюис К. Хорошие новости о плохом поведении. Самые непослушные дети за всю историю человечества. М.: Карьера Пресс, 2019.

исследования из всех: на жизненный опыт. Эта книга в равной степени скромная и веселая, глубоко мудрая и побуждающая к немедленным действиям. Она полна практических рекомендаций и историй о воспитании детей. Чтение книги «Воспитание вне границ» – это время, потраченное не зря.

*Кара Наттерсон, доктор медицинских наук,
автор книги «Расшифровка мальчиков»¹.*

Правда в том, что никто не знает о воспитании наших детей больше, чем мы сами, но так трудно услышать наши собственные голоса за какофонией информации. К счастью, никто не знает больше о том, как помочь родителям научиться доверять себе, чем Меган Лихи. Вы всегда знали, что у вас есть способность построить радостную семейную жизнь. Эта книга поможет вам отыскать ее.

*Карин Дель'Антониа,
автор книги «Я люблю их, когда они спят»².*

¹Наттерсон К. Расшифровка мальчиков. Новые научные основы тонкого воспитания сыновей. М.: Лаборатория знаний, 2022.

²Дель'Антониа К. Я люблю их, когда они спят. 10 способов сделать свою жизнь с детьми проще и счастливее. М.: Бомбора, 2021.

*Посвящаю книгу Марку,
который верил в меня с самого начала.
И моим любимым Джиджи, Луизе и Софии,
которые съедают приготовленного мной лосося*

ВСТУПЛЕНИЕ

Я Вас очень прошу: имейте терпение, памятуя о том, что в Вашем сердце еще не все решено, и полюбите даже Ваши сомнения. Ваши вопросы, как комнаты, запертые на ключ, или книги, написанные на чужом языке. Не ищите сейчас ответы, которые Вам не могут быть даны, потому что эти ответы не могут стать Вашей жизнью. Живите сейчас вопросами. Быть может, Вы тогда понемногу, сами того не замечая, в какой-нибудь очень далекий день доживете до ответа¹.

Райнер Мария Рильке. Письма к молодому поэту

«Воспитание вне границ». О чем я говорю и какие «границы» имею в виду? На мой взгляд, границы — это все «правила» для родителей, которыми с незапамятных времен мучили вас, меня, *всех* родителей. Рамки, правила и ограничения для родителей — это тюрьма, созданная нами самими, и идеалы, которые наша культура продолжает закреплять, чтобы держать нас в постоянной панике. Мы злимся, когда слышим советы о том, как воспитывать наших детей, что правильно, а что нет. При этом мы терпеть не можем неоднозначность, сомнения и неуверенность, которые возникают при воспитании детей; мы ненавидим оставаться в неведении. Когда речь заходит о родительских переживаниях, нам нужен

¹ Пер. Грейнем Израилевич Ратгауз. — *Прим. пер.*

не просто фонарик, нам необходим прожектор, освещающий целый стадион. Когда освещение не помогает найти верный путь, мы виним свет, себя, детей, супруга, общество, собаку... Вы поняли.

Мы — люди, и наше желание получить ответы на наши родительские заботы нормально. Наш мозг — это орган восприятия; и он не перестает получать информацию от окружающего мира и воспроизводить ее в огромном количестве. Вот такие мысли каждый день крутятся у меня в голове:

- *Паника! Я не могу найти ключи! Подождите, они же здесь, у меня в руке!*
- *Мне нужно помочь своему ребенку с математикой и помешать суп, пока он не подгорел.*
- *Неужели уже все дети используют Snapchat? Может быть, мой ребенок слишком много играет? Как другим родителям удастся удерживать их детей от использования iPad?*

Все эти мысли проносятся в моей голове, пока я собираюсь на работу. Но когда мозг определяет насущные потребности и обеспечивает нашу безопасность, легко забыть пару важных истин в воспитании детей. Во-первых, мы не ограничены рамками воспитания, которые мы (и общество) нарисовали. Наш паникующий мозг также никоим образом нас не ограничивает. Во-вторых, у нас есть возможность увидеть более полную картину

жизни. В-третьих, связь с нашими детьми превосходит любые другие физические или эмоциональные родительские потребности, которые вы можете себе представить.

Пока вы будете читать эту книгу, я буду бросать вам вызов, чтобы вы вырвались из созданной вами тюрьмы. Я попрошу вас принять неоднозначность и страх, смириться с тем, что вы не знаете ответов, отказаться от списков рекомендаций, а также от стремления найти «единственный верный способ быть хорошим родителем». Вместо этого мы подружимся с открытостью, любопытством, смирением и восхищением, которое неизбежно приносит нам каждый день. Чтобы поспособствовать нахождению чего-то нового в родительстве, каждая глава заканчивается списком вопросов для размышления. Да, это домашнее задание, но не то, к которому вы, возможно, привыкли. Я считаю, что большинство книг по воспитанию детей так или иначе пытаются исправить проблему (т.е. ребенка). И хотя такой подход может оказаться полезным, он — не основная цель этой книги. Вопросы в конце каждой главы призваны помочь вам глубже понять себя и своего ребенка, а понимание, которое вызывает еще больше вопросов, приводит к большей внимательности. Представьте, что эта книга из серии «Выбери свое собственное приключение», а не руководство «Как...» с практическими рекомендациями