

ЛАРИСА СКОРОБОГАТОВА

УСТОЙЧИВЫЙ РОДИТЕЛЬ

КАК ЛЮБИТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ И НЕ ТЕРЯТЬ СЕБЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.923.2

ББК 88.52

С44

Скоробогатова, Лариса Геннадьевна.

С44 Устойчивый родитель. Как любить, поддерживать и не терять себя / Лариса Скоробогатова. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 224 с.

ISBN 978-5-17-159025-3

Как быть заботливым, любящим родителем и оставаться самим собой? Нужно ли идти на жертвы ради ребенка и можно ли после его появления жить по-прежнему?

В книге «Устойчивый родитель: как любить, поддерживать и не терять себя» опытный психолог и гештальттерапевт Лариса Скоробогатова рассказывает о том, как стать устойчивым родителем, научиться восполнять ресурс, правильно общаться с детьми и жить полноценной жизнью, не подчиняя все свое время и интересы ребенку.

Книга вдохновляет разобраться в себе, по-новому посмотреть на роль родителя и дает действенные инструменты для самопомощи.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-159025-3

© Лариса Скоробогатова, текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Оглавление

От автора	5
-----------------	---

НА СТАРТ

Глава 1. Как я сейчас?	12
Глава 2. Эмоциональный настрой	18
Глава 3. Нам тело строить и жить помогает	23
Глава 4. Самоценность, и зачем она нужна	33

ВНИМАНИЕ, МАРШ!

Глава 5. Есть ли жизнь после родов?	44
Глава 6. Навстречу друг другу	57
Глава 7. Когда внутренний ребенок побеждает	76
Глава 8. Родительство и движение в потоке	82

ПОКОЙ НАМ ТОЛЬКО СНИТСЯ

Глава 9. Борьба за лучшую версию ребенка	94
Глава 10. Борьба за лучшую версию себя	99
Глава 11. Теневая сторона родительства	111
Глава 12. Замкнутый круг усталости — выгорание	131

Оглавление

ПИТСТОП

Глава 13. Устойчивый взрослый.....	148
Глава 14. К себе бережно	156
Глава 15. К внутренней опоре через удовольствие	164
Глава 16. Как понимание кризисов и циклов природы облегчает жизнь	171
Глава 17. Папа и мама, которые забыли, как быть мужчиной и женщиной	177

АПТЕЧКА САМОПОМОЩИ

Глава 18. Как замедлиться и сделать паузу	186
Глава 19. Как вернуть опору	191
Глава 20. Как развить устойчивость	196
Глава 21. Как научиться самосостраданию	201
Глава 22. Как справиться с эмоциями.....	205
Глава 23. Как сохранить и приумножить силы	214
Заключение	219
Благодарности	220
Что почитать?	222

От автора

Я работаю с детьми и родителями почти 30 лет. За эти годы изучила и осмыслила практически все существующие теории развития и воспитания. Рецепт «золотого родительства» я искала задолго до того, как стала мамой, — сначала для своих собственных родителей. Когда я пошла в первый класс, они выписывали журнал «Семья и школа», выходящий раз в месяц. Он всегда был в моем распоряжении. Не знаю, помог он им или нет, но я читала его запоем!

С рождением дочки вопросы об идеальном родителе снова стали волновать меня, еще больше, чем прежде. Я стала искать ответы на них, даже получила образование психолога: курсовая о родительской любви, диплом об эффективном родителе. После рождения сына открыла «Мамину школу „Кенгуру“» для родителей и маленьких детей. За 20 лет ее работы выросло целое поколение, творческое, открытое. Наши первые малыши вернулись к нам в новой роли, приведя с собой своих детей.

Родители, с которыми я работаю все эти годы, — смелые люди. В эпоху стремительных перемен в общем стиле жизни, смены потребностей и авторитетов они продолжают искать золотую середину между строгостью и мягкостью, между можно и нельзя. Ищут, но так ничего и не находят. Потому что ее нет, этой золотой середины. Потому как каждые полгода ребенок меняется стремительно и непредсказуемо. Нужно забыть словосочетание

«мой ребенок», потому что никакой он не мой, он свой, и когда-нибудь придется это признать. Признать, что его жизнь принадлежит именно ему, а не нам, и что в итоге он будет делать все, что захочет. Нам останется только смотреть на все это, стараться принять и верить, что он выбрал лучшее для себя.

С самого начала совершенно точно известно, что мы обязательно когда-нибудь расстанемся, рано или поздно, по-доброму или не очень. Оказывается, все, что мы делаем, просто учим их летать, чтобы в итоге они от нас улетели. И они обязательно улетят, а мы останемся родителями уже взрослых детей, у которых будут свои дети и свой родительский марафон.

Марафон и родительство. Казалось бы, что у них может быть общего, ведь эти явления вообще из разных сфер жизни? Между тем, если провести параллели, то можно увидеть, что, по сути, это одно и то же. Глазами спортсменов и родителей изнутри это выглядит так.

Марафон с точки зрения спортсмена состоит из следующих этапов:

- 1) принятие решения бежать марафон;
- 2) подготовка;
- 3) планирование распределения сил по дистанции;
- 4) разминка и старт;
- 5) бег;
- 6) борьба с собой, когда становится тяжело;
- 7) нахождение состояния, в котором можешь закончить дистанцию;
- 8) финиш;
- 9) ощущение счастья и удовлетворенности.

Родительство глазами родителей тоже можно условно поделить на несколько этапов:

- 1) принятие решения родить ребенка;
- 2) подготовка;

- 3) представление идеального сценария жизни в новых реалиях;
- 4) появление ребенка;
- 5) жизнь в потоке или напряжении;
- 6) появление сложностей, борьба за лучшую версию себя как родителя и лучшую версию ребенка;
- 7) нахождение ресурсов;
- 8) осознание того, что ты родитель навсегда и финиша в этой гонке нет;
- 9) ощущение счастья от движения в потоке (если удастся в него попасть).

И в том и в другом процессе участники — смелые люди, которые отважились на сложное испытание, требующее тщательной подготовки и самоотдачи. И там и там речь идет о длинном пути, для преодоления которого важно уметь ставить цели, жить в потоке, сохранять ресурс, заботиться о себе, быть выносливым, устойчивым, любопытным и развивающимся. В обоих случаях необходимо быть в контакте с собой, другими, пространством и условиями, а также уметь аутентично реагировать на текущую ситуацию.

В деле воспитания детей всегда много указаний, предписаний и норм, как правильно. Только вот сколько бы мы ни говорили ребенку, что надо здороваться с соседями, заранее собирать портфель, не сидеть в телефоне и т. д., если сами делаем иначе, он будет повторять за нами. Мы хотим быть любящими, разумными, поддерживающими. Большинство из нас, во всяком случае, читающих эту книгу, таковыми и являют себя детям. И все же мы просто люди: бываем растерянными, незнающими, уставшими, невыспавшимися, сердитыми, и то, в каком мы состоянии, будет сильно влиять на наши отношения с ребенком. Вот прямо сейчас вспомните любую обыденную ситуацию, например, утренние сборы в садик или в школу.

Картинка первая. Вы не выспались, болит голова, проблемы на работе, опаздываете и т. д., подставьте свое. Ребенок ноет: не выспался, не хочет одеваться, вспомнил, что не сделал домашнее задание, не погладил кошку и т. д. и т. п. Каким будет ваше взаимодействие? Что вы скорее всего сделаете?

Картинка вторая. Действующие лица те же, утро то же, ребенок тот же. Вы в другом состоянии, вполне так в ресурсе. Каким будет ваше взаимодействие теперь? Как вы будете действовать?

Вероятнее всего, в первом случае вы покричите, поворчите, дернете, прочитаете лекцию из серии «все надо готовить заранее и спать ложиться вовремя». Во втором же случае вы с большей вероятностью подберете нужные слова, например: «Мой дорогой, понимаю, тоже спать хочу, давай что-нибудь придумаем...» и затеете игру или шуточное соревнование, съюморите, разрешите опоздать. Примерьте эти ситуации на себя и заметьте, как состояние взрослого влияет на способ, которым он пользуется в одних и тех же обстоятельствах, причем не в форс-мажорных, а в обычных.

Ни в марафоне, ни в родительстве нет цели упахаться. Есть цель быть в ежедневных маленьких ситуациях, проживать их по полной, получать удовольствие от себя, того, что происходит, движения, развития, и, может быть, где-то там на финише сказать себе: «Я это сделал!» А вот тут как раз есть отличие марафона от родительства. Любой марафон рано или поздно заканчивается, а родительство не заканчивается, даже если дети выросли и у них родились свои дети. Вы все равно остаетесь родителями взрослых и очень взрослых детей, поэтому родительство — один большой марафон длиной в жизнь.

Эта книга вовсе не про детей: в ней нет советов по воспитанию и развитию. Она о том, как сохранять ресурс,

От автора

быть устойчивым и любопытным, о поисках баланса между заботой о себе и о ребенке, об усталости и восстановлении, о понимании себя и своего состояния, о возможности быть чаще в потоке, чем в напряжении. Я хочу посвятить ее нам с вами — родителям. С любовью и уважением к детям, родительству и каждому из нас.



Часть I
НА СТАРТ

Глава I

Как я сейчас?

С чего начинается любой марафон? С мечты. Мечта овладевает нами, и вот в своих фантазиях мы уже представляем себя на старте в красивой одежде среди других мужественных людей, отважившихся на преодоление сложной дистанции. Рисуем в воображении момент, когда пересечем финишную черту победителем, покоровшим длинный путь.

Если вы решили участвовать в марафоне, то это испытание может оказаться для вас как возбуждающим, волнующим, дающим энергию, так и пугающим настолько, что захочется отказаться от задуманного. Это нормально, ведь это начало. Мечта может остаться мечтой, поддерживающей, манящей, а может перерасти в намерение, которое потребует активных действий. Чтобы пробежать марафон, нужно тщательно подготовиться как физически, так и психологически, а также продумать все до мелочей: от выбора экипировки до распределения сил и питания во время бега. Подготовительный этап может показаться скучным, но самые мудрые марафонцы находят в нем большое удовольствие. Давно признано, что психологическая подготовка играет немаловажную роль для спортсменов: психологически устойчивые атлеты имеют больше шансов на успех. Конечно, есть и те, кто закрывает на этот аспект глаза, однако спорт не прощает ошибок: легкомыслие чревато потерей здоровья или даже жизни.

Иначе дела обстоят в сфере подготовки к родительскому марафону. Почему-то до сих пор популярно мнение, что готовиться к рождению детей не нужно: «Чего там сложного? Они и до нас рождались и после нас будут». Это правда, дети были, есть и будут, пока существует человечество. И, слава богу, любят они нас разными и прощают нам многое, но все же лучше иметь базовые навыки и знания о том, как с ними взаимодействовать, и быть психологически подготовленными. Родительство — большой марафон длиной во всю нашу жизнь, который начинается с мечты о ребенке, а заканчивается с нашим последним вздохом. Он состоит из разных этапов: беременности, родов, первого года жизни с малышом, школьных лет и др. За это время у ребенка появляются первые друзья, возникают трудности в отношениях, влюбленность, подростковая, конфликты с одноклассниками, желание самоутвердиться — словом, случается жизнь. Каждый из этапов обладает своей спецификой и требует подготовки: моральной, психологической, информационной.



Быть родителем нелегко, даже в самой благополучной семье. Родительство — это 24 часа в сутки, 365 дней в году и как минимум первые 18 лет жизни ребенка метод проб и ошибок.



Родительство — это самая сложная, беспокойная и творческая работа на свете. Хочется вспомнить историю об одном психологе. Когда он не был женат, то вел цикл лекций о воспитании детей, который назывался «12 необходимых условий воспитания детей». Потом психолог женился, у него родился ребенок, и он изменил название на «12 советов по воспитанию детей». После рождения второго ребенка название сменилось на «12 мыслей о вос-

питании детей». С рождением третьего он вообще перестал читать лекции по воспитанию. Эту историю часто рассказывают преподаватели своим студентам — будущим детским психологам, — объясняя таким образом, что нет жестко установленных правил воспитания, есть только общие принципы, воплощение которых зависит от каждого конкретного ребенка и каждого конкретного родителя. Жизнь мудрее нас, она сама нас учит.

Чтобы достичь успеха в постоянно меняющихся условиях, от родителя требуется максимум терпения, здравого смысла, ответственности, чувства юмора, такта, любви, мудрости, сознательности, любопытства и знаний в самых разных областях. Давно замечено, что знания — важнейший инструмент. Даже когда выращиваешь поросят, на каждом шагу убеждаешься, что без них никуда. Дети растут медленно, и многое поначалу кажется не столь очевидным. Порой люди думают, что воспитание происходит по наитию или в соответствии с нашими намерениями. Им кажется, что каждый может стать хорошим родителем, если захочет, достаточно только зачать и родить ребенка, но так как родительство — самая сложная профессия на свете, то, как и любая другая, требует профессиональной подготовки, прежде всего специальных знаний.

Получить информацию по развитию и воспитанию ребенка сегодня не составляет никакого труда: интернет и книжные магазины заполнены литературой на любой вкус. Сложность в том, что часто она содержит противоречивые сведения, а наши собственные родительские чувства притуплены. Как мне, например, научить ребенка справляться с эмоциями, если я сама этого не умею? Почему меня так сильно напрягает, когда вижу, что мой ребенок сидит и уже пять минут ничего не делает? А вдруг он какой-то ерундой занимается, вдруг станет недостаточно развитым? Как мне узнать, что надо делать сейчас?

Мы все склонны искать простые ответы на сложные вопросы, забывая, что в природе нет ничего более сложного и загадочного, чем человек. Мы ищем особого учителя, который скажет нам, как справиться со вспышками гнева, книгу с рецептом избавления от привычки грызть ногти, но сталкиваемся с неподдельно несчастным подростком, изводящим и раздражающим нас, а дальше в страхе и отчаянии начинаем думать, что правы те, кто считает причиной всех бед сегодняшних детей то, что их мало наказывали. Воспитание детей выявляет пробелы и темные пятна в нашей собственной жизни. Это отличный повод снова стать учеником, в процессе воспитания ребенка заняться собой, приобрести новые знания и умения.

Знаете, какой навык важно освоить на подготовительном этапе и спортсмену и родителю? Научиться задавать себе вопрос «Как я сейчас?» и отвечать на него, причем не из головы, а исходя из тех ощущений, которые подсказывает тело. Ответ «нормально» не принимается! Каждый раз, когда мне хочется по доброй русской традиции на вопрос «Как я сейчас?» ответить «нормально», я вспоминаю своего учителя из Англии Росвиту Джарман¹. Она неплохо говорила по-русски, но наш национальный ответ на все случаи жизни не понимала: «Нормально — это хорошо, плохо или правда нормально?»

Давайте прямо сейчас попробуем научиться правильно отвечать на вопрос «Как я сейчас?». Задайте его себе и понаблюдайте за собой.

- Обратите внимание на дыхание: оно поверхностное или глубокое? Вы дышите через живот или через диафрагму?
- В какой позе вы находитесь? Сидите, стоите или, может, лежите? Удобно ли вам?

¹ Росвита Джарман — английский психолог, гештальттерапевт и миротворец. Специализируется на разрешении конфликтов.