

искусство
быть родителем

Советуют профессионалы

Марина Мелия
Мама троих детей, профессор психологии

ОТСТАНЬТЕ
ОТ РЕБЕНКА!
ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА
МУДРЫХ
РОДИТЕЛЕЙ

УДК 159.922.7

ББК 88.8

М47

Мелия, Марина.

М47 Отстаньте от ребенка! Простые правила мудрых родителей / Марина Мелия. — 2-е издание, дополненное. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-156530-5

Книга для ответственных родителей, мгновенно ставшая бестселлером, — теперь в новом формате!

Мы все хотим вырастить детей успешными, самостоятельными, счастливыми. И поэтому активно организуем их жизнь, контролируем поведение, постоянно одергиваем и корректируем. Но наши усилия повлиять на другого человека, прямо воздействуя на него, почти бесполезны.

Марина Мелия — психолог с сорокалетним стажем практической работы — предлагает более эффективный путь: оставить детей в покое и перевести фокус внимания на самих себя, на собственные слова и поступки.

В новом издании автор отвечает на самые популярные вопросы родителей: как «заставить» детей учиться? Как добиться, чтобы они самостоятельно делали уроки? Как запрограммировать их на удачу? Как правильно выстроить отношения с учителем? И многие другие.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-156530-5

© Марина Мелия, текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Содержание

От автора	7
Выражение признательности	11
• Зачем воспитывать ребенка?	13
• Как давать детям свободу?	23
• Как устанавливать границы?	33
• Как любить ребенка, если нет времени и сил?	43
• Зачем нужны поражения?	57
• Как страх воспитывает смелость?	65
• Как понять, что у него на уме?	73
• Как сделать замечание и не поссориться?	81
• Разрешать ли няне наказывать детей?	89
• Какую няню нельзя подпускать к ребенку?	101
• Почему наши дети не в ладу с деньгами?	109
• Как давать карманные деньги?	121
• Когда путешествия вредят детям?	131
• Чем опасны детские шоу?	141
• Как быть, если ребенок завел «плохого» друга?	149
• Что делать, если ребенок покупает дружбу? ...	157
• Что делать, если ребенка травят?	165
• Как уберечь ребенка от суицида?	173

• Как помочь ребенку в конфликте с учителем?	185
• Что делать, если взрослый ребенок ничего не хочет?	193
• Зачем ребенку отец?	203
• Почему вредно дружить с детьми?	211
• Как восстановить родительский авторитет?	219
• Как договариваться с учителем?	229
• Как «заставить» ребенка учиться?	239
• Как запрограммировать ребенка на удачу?	251
• Как не потерять себя в материнстве?	261

От автора

Сегодня мы относимся к воспитанию детей суперответственно. Мы не просто вовлечены в их жизнь, мы буквально работаем родителями. И работаем на совесть: стараемся нацелить ребенка на успех, настаить всем необходимым для будущей счастливой жизни — иначе нельзя. В тренде интенсивное родительство. А заодно и родительский невроз. Мы боимся чего-то недодать детям и потому давим на них сверх всякой меры.

На ребенка ложится тяжелое бремя — необходимость соответствовать нашим ожиданиям. А они так высоки, что он просто не справляется. Нам трудно остановиться, мы недовольны им, недовольны собой и только усиливаем гнет. В конце концов дети начинают сопротивляться, в семье возникают по-настоящему кризисные ситуации, у родителей опускаются руки, они не знают, как поступить, и в лучшем случае обращаются к специалисту.

С чего обычно начинают разговор родители, когда приходят ко мне за профессиональной помощью? С вопроса: «Что с ним делать?» и перечисления детских «прегрешений». Они стараются упомянуть все, в чем ребенок не соответствует их идеалу. Некоторое время я сосредоточенно слушаю, потом говорю: «Стоп! Отстаньте от ребенка» — и предлагаю перевести фокус внимания на себя. Почему?

Наши усилия повлиять на другого человека, прямо воздействуя на него, почти бесполезны. Зато ког-

да мы меняемся сами, постепенно начинает меняться и поведение окружающих нас людей, в том числе и нашего ребенка.

Родители зачастую надеются «выведать» у меня волшебный психологический прием. Такой прием есть, и заключается он в следующем: надо разложить сложную, запутанную ситуацию на простые элементы. А размотав клубок проблем, выявить реперные точки, осознать и понять, что делается не так, как делать надо, и дальше делать, делать и делать...

Например, быть последовательным и, сказав «нет», не менять его на «да». Установив, что «нельзя есть перед телевизором», не отступать от этого. Определив сумму карманных денег, не подкидывать сверх нее, если ребенок потратил все раньше времени. С помощью именно таких нехитрых правил мы и задаем границы поведения. Но выполняем ли мы сами подобные правила — постоянно и последовательно? Чаще всего нет. Дети необычайно изобретательны, когда хотят добиться своего. И нам необходима большая выдержка, чтобы действовать мягко и доброжелательно, но в то же время настойчиво и непреклонно — образно говоря, «железной рукой в бархатной перчатке».

Когда родители начинают следовать этому очень простому на первый взгляд принципу, открывается дверь в другой мир — теплых и доверительных отношений с ребенком. Дети очень адаптивны и всегда принимают новый порядок жизни. Не было еще ни одного случая в моей практике, чтобы не произошли изменения к лучшему.

Каждый ребенок и каждый случай уникальны, но сам подход к воспитанию детей универсален.

В этой книге я описываю алгоритмы мудрого родительского поведения, которые помогают решить «неразрешимые» проблемы. Книгу можно читать с любой главы, выбирая наиболее близкие и актуальные для себя темы. А можно — целиком, от начала до конца, находя что-то ценное в каждой из двадцати семи глав.

Выражение признательности

Я благодарна читателям журнала «Татлер» и его главному редактору Ксении Соловьевой, которая, почувствовав живой интерес читательской аудитории, предложила мне писать колонки об актуальных родительских проблемах. С них и началась книга «Отстаньте от ребенка!».

Я признательна своим коллегам по «ММ-Классу» за интеллектуальную поддержку и совместный многолетний анализ десятков тысяч интервью с кандидатами на разные позиции. Важная составляющая этих интервью — вопросы о детстве и родителях. Беседуя со взрослыми людьми, мы видим отдаленные результаты их воспитания.

Особая благодарность Елене Евграфовой и Яне Бовбас за организацию работы над текстом и точные комментарии. В условиях самодостаточной консультативной работы, которая не оставляет места для «писательства», это неоценимо.

Я благодарна моим клиентам за доверие и открытость, с которыми они делятся своими проблемами и опытом их решения. Спасибо!

Зачем воспитывать ребенка



Моя клиентка как-то пожаловалась, что у мужа очень плохие отношения со старшим сыном. Муж, профессор математики, преподавал в университете и всегда мечтал, чтобы сын не просто пошел по его стопам, а стал бы математиком с мировым именем. Он много занимался с мальчиком и упорно готовил его к поступлению на математический факультет. Сын всячески сопротивлялся, он, скорее, гуманитарного склада, любит литературу, языки. Но отец настаивал, и сыну пришлось подчиниться. Он продержался два курса и бросил учебу. Был страшный скандал, отец практически перестал разговаривать с сыном, и тот ушел из дома. Устроился на работу, поступил на курсы, выучил несколько языков. В конце концов он вернулся в университет, правда, уже на другой факультет, где учится без особого энтузиазма. Но с отцом практически не общается: они стали чужими.

.....

Стратегии успеха

Чтобы ребенок был счастливым, он должен стать успешным, а для этого надо как можно раньше поставить цель и продумать шаги для ее достижения — так рассуждают многие «целеустремленные» родители. Цели, которые они ставят, я бы разделила на два типа: «моноцель» и «полифоническая» цель. В одном случае это воспитание чемпиона, а в другом — воспитание круглого отличника.

Чемпионы

Первую стратегию чаще всего выбирают родители, которые хотят, чтобы дети продолжили их дело, стали их наследниками. Такое часто видишь в семьях, где кто-нибудь из родителей добился определенного статуса, положения, материального достатка. По замыслу взрослых ребенок должен повторить их путь. Это может быть бизнес, музыка, спорт, наука.

Есть и другой вариант: если мама или папа сами не добились того, о чем мечтали, они пытаются компенсировать свои неудачи за счет ребенка. Например, девочек отдают в балет, мальчиков — в хоккей. Они будто «делегируют» ребенка в ту сферу, в которую им самим не удалось прорваться, которая была для них закрыта. Но суть от этого не меняется: родители ставят перед ребенком конкретную цель и вкладывают силы в ее достижение.

Жена знаменитого спортсмена так сформулировала цель воспитания сына: сделать все, чтобы он стал олимпийским чемпионом в том же виде спорта, что и его отец. Мама обеспечивает мальчику правильное питание, тренировки, поездки, дорогие костюмы, внимание окружающих. Она уверена, что нельзя давать слаbinу, если хочешь, чтобы ребенок стал лучшим на планете. И пятилетнего малыша тренируют по 4–5 часов в день. Он не может просто полежать на диване — только если «отдыхает после тренировки». Он не просто ест, а «поглощает нужное количество калорий». Его «мотивируют» ремешком, а в качестве наказания закрывают в темной комнате. «Ты можешь его пожалеть, когда он спит», — пишет мама в своем блоге. У малыша нет времени на занятия «ерундой» — поиграть на детской площадке, побегать, пообщаться

со сверстниками, повалить дурака. Его побуждают смотреть на мир сквозь прицел успеха: все подчинено великой цели, его будущей победе. Задача понятна, стратегия ясна, ребенок занят делом, все движется в нужном направлении. Но каковы перспективы этого «проекта»?

Ребенок растет под чудовищным давлением. Ему исподволь внушают, что настоящая жизнь еще не началась, что день сегодняшний — это только подготовка, что счастье впереди — оно наступит, когда он заработает олимпийское золото.

Такое видение цели создает иллюзию, что мы способны контролировать всё: главное — упорно трудиться, а результат не заставит себя ждать. На самом деле очень многие вещи нам неподвластны. Нельзя быть уверенным в каком-то конкретном результате на 100%. Слишком много факторов влияют на успех: здесь и труд, и удача, и стечение обстоятельств. Шансы стать олимпийским чемпионом даже у суперталантливых и сверхтрудолюбивых спортсменов не так уж высоки. Допустим, отец мальчика добился чемпионского звания, но одновременно с ним тренировались тысячи очень способных людей, а чемпионами не стали. Какая-нибудь случайность способна перечеркнуть труд многих лет: один получил травму, другой перед отборочными соревнованиями заболел, третьему помешал конфликт с тренером. Мы можем выложиться по максимуму, но так и не добиться своего. И что тогда? Ощущение, что жизнь прожита зря.

Но если ребенок все-таки достигнет цели, которую поставили ему родители, что дальше? Он стал чемпионом, но не научился искать и находить то, что его действительно увлекает, принимать соб-

ственные решения и отстаивать их. У него не было возможности повзрослеть. Кто поведет его за ручку к новым достижениям?

Отличники

Другая стратегия — это стремление сделать из ребенка круглого отличника. В обществе сложился такой воспитательный тренд: «как можно раньше, как можно больше, как можно лучше».

Следуя этому тренду, мы начинаем развивать ребенка буквально с пеленок: возим на специальные занятия, читаем вслух, ставим Баха и Моцарта, разговариваем с ним по-английски и при этом ревниво поглядываем по сторонам: а как у других, кто раньше нашего начал ползать, ходить, говорить. Как только малыш подрастет, мы начинаем водить его на музыку, рисование, потом на верховую езду, балет, фигурное катание и т. д. Нам хочется, чтобы он набрал как можно больше знаний, умений, навыков, которые могут пригодиться в жизни, и ужасно боимся чего-то недодать, не оснастить его чем-нибудь необходимым.

Мы пристально следим за успехами детей, не оставляем им права на ошибку, внушаем, что они должны быть лучшими всегда и во всем, подгоняем под «мировые стандарты»: к такому-то возрасту ребенок должен уметь делать то, а к такому это — «иначе он ничего не добьется». И дети вплоть до подросткового периода стараются изо всех сил, чтобы оправдать наши надежды. А кончается все бунтом или нервным срывом: одни все бросают и начинают ненавидеть родителей, другие становятся невротиками — боятся вызова к доске, контрольных, соревнований, выступлений на публике. Нака-

нуне очередного «состязания» одного тошнит, другой не может заснуть. Самое страшное, когда невроз переходит в депрессию и, казалось бы, послушные, трудолюбивые, «заряженные и нацеленные» дети вдруг перестают вообще что-либо делать и постепенно превращаются в откровенных «лузеров».

Заглянуть в будущее

Получается, что мы растим ребенка, основываясь на собственных представлениях о том, что такое успех и как его достичь. Мы берем на себя ответственность за его будущее, не зная, каким оно будет и каким вырастет ребенок — чего он захочет и что будет ему по силам.

В подобных моделях воспитания желания ребенка в расчет не принимаются: «что он понимает в этом возрасте?» У него нет возможности подумать, нравится ли ему дело, которое выбрали для него родители, и чем бы он хотел заняться, если бы решал сам.

Иногда амбиции мешают нам увидеть, что у ребенка совсем нет перспектив в той области, на том пути, который мы ему «предначертали». И нас это совершенно не смущает: в конце концов, «терпение и труд все перетрут».

И самое главное: мы понятия не имеем, какие знания и навыки действительно пригодятся нашему ребенку. Что будет востребовано через 10–15–20 лет? Давным-давно, если человек умел читать и писать, это было его «конкурентным преимуществом». К концу XX века стала цениться компьютерная грамотность и люди с цифровыми навыками были звездами в любой компании. Сегодня даже ре-

бенок легко манипулирует гаджетами, а вот умение общаться, взаимодействовать с людьми становится все более редким качеством. Вполне вероятно, в недалеком будущем именно эмоциональный интеллект станет преимуществом при приеме на работу.

Примечательно, что некоторые компании начали отказываться от специалистов с университетскими дипломами: пока те учатся, мир успевает измениться. Они нанимают людей без высшего образования и готовят их на коротких программах для быстрого усвоения знаний и навыков. Глава IBM Джинни Рометти называет таких специалистов «новые воротнички».

Может случиться, что вид спорта, в котором должен преуспеть сын знаменитого спортсмена, исключат из Олимпийских игр, или зрители потеряют к нему интерес, или через 15 лет подобные соревнования вообще отменят. Уже сейчас многие города отказываются от проведения игр, поскольку это очень накладно, да и жители протестуют.

Ставить перед ребенком предельно конкретную цель — с местом, временем, «точкой прибытия» — не только неэффективно, но и разрушительно для его личности, здоровья и эмоциональной сферы. А жесткое целеполагание и сверхвысокая требовательность лишают детей детства. Что же тогда должно стать целью воспитания? Как собрать ребенка в трудную дорогу жизни, что положить в его «рюкзачок»?

«Золотая семерка»

Эффективнее и перспективнее не столько наделять ребенка знаниями, навыками и вести к победе везде и всегда, сколько развивать полезные черты характера, которые помогут ему самостоятельно, без

**Нужно научить детей
«мечтать и дерзать»,
поддерживать их на том
пути, который они
выбрали сами. И помогать
не падать духом, если
они совершили ошибку,
разочаровались в своем
выборе и ищут новую
цель.**

нашей помощи строить свою жизнь, делать ее насыщенной и интересной.

У каждого из нас есть врожденные качества (например, темперамент). А есть те, что приобретаются, воспитываются, — они и должны стать областью приложения наших сил!

Американские психологи Мартин Селигман и Кристофер Питерсон в книге «Сильные стороны характера» описали качества, необходимые для становления успешной личности, способной адаптироваться в разных условиях, добиваться своих целей, управлять своей жизнью. Авторы хотели выделить универсальные черты — те, что ценились в любом обществе и во все времена, а не только в современной североамериканской культуре. Их список состоит из 24 качеств, среди которых есть и храбрость, и мудрость, и чувство юмора, и умение видеть красоту.

Полный список был не слишком удобным для работы в школах и колледжах, поэтому Питерсона попросили его сократить. И он оставил семь сильных сторон, которые, согласно исследованиям, с большой вероятностью приводили к высоким достижениям. «Золотая семерка», на которую мы можем ориентироваться, это:

- твердость характера (grit);
- самоконтроль (self-control);
- энергичность (zest);
- социальный интеллект (social intelligence);
- благодарность (gratitude);
- оптимизм (optimism);
- любознательность (curiosity).