

Содержание

Благодарности	5
---------------------	---

Введение

Почему родительство сейчас особенно важно	7
---	---

Часть I

Мудрое родительство

Глава 1. Счастливые и успешные: главная цель каждого родителя.....	13
Глава 2. Что такое мудрое родительство.....	24

Часть II

Что значит быть мудрым родителем

Глава 1. Основные принципы мудрого родительства.....	39
Глава 2. Образ мышления мудрого родителя.....	55

Часть III

Навыки мудрого родителя

Глава 1. Стратегия мудрого родительства.....	63
Глава 2. Навык 1: стратегическое видение.....	67
Глава 3. Навык 2: лидерство	87
Глава 4. Навык 3: выстраивание отношений	106
Глава 5. Навык 4: командообразование	127
Заключение.....	151
Заключительные слова.....	156
Об авторах.....	160
Дополнительные материалы.....	166

Благодарности

Эта книга никогда не появилась бы на свет, не будь она адресована **родителям**.

Тем, кто родитель уже сейчас, и тем, кто уже готовится скоро им стать или только планирует.

Родителям, которые в силу своей занятости чаще всего даже не находят времени на своих детей.

Родителям, которые проявляют гнев и неоправданное беспокойство в отношении своих детей.

Родителям, которые сильно стараются быть хорошими, забывая о том, что можно быть просто счастливыми.

Родителям в целом не идеальным, но достаточно мудрым, чтобы признавать свой опыт и продолжать искать способы и инструменты для выстраивания дружеских, здоровых отношений с детьми.

— Ты занимаешься полной ерундой! Уже давно написал бы курсовую работу!

— Какой именно ерундой, с чего ты взяла?

— Я вижу, как ты играешь по полдня в компьютер! Вижу, как по полдня смотришь сериал...

(Из диалога с сыном)

Благодарю тебя, мой сын, за то, что ты с самого раннего возраста воспитываешь меня. Мне было сложно это принять,

и я, так же как и ты, этому сопротивлялась. Но только после того, как я научилась отслеживать твои подсказки, принимать их и стараться с ними работать, в наших отношениях многое изменилось. Я тебе за это очень благодарна.

Я очень благодарна Ирине: ее знания и опыт бесценны, ее многолетний труд по написанию саммари и статей о воспитании детей и родителей, по переводу этих текстов на три языка — важный вклад в будущее, в развитие не одного поколения родителей.

Юлия Бушueva

Юлия, я благодарна за приглашение составить тебе компанию, за мотивацию, мудрость и огромную любовь к своему делу.

Хочу также поблагодарить моего мужа Давида. Эта книга не появилась бы без его безграничной поддержки, мудрых инсайтов и заразительного чувства юмора. Давид научил меня выключать автопилот и видеть полную картину происходящего.

Наши дети стали главным катализатором моего личностного роста, и я бесконечно благодарна им за то, что они каждый день расширяют мою зону комфорта и помогают мне приблизиться к лучшей версии себя.

Ирина Кубяк

Введение

Почему родительство сейчас особенно важно

Если спросить у любого родителя, чего он хочет для своего ребенка, он непременно ответит: «Чтобы был успешным и счастливым». И это замечательная и очень высокая цель. Но, к сожалению, как показывает статистика, многие родители ее не достигают.

Вот некоторые показатели статистики за последние 20 лет:

1. С каждым годом количество людей, страдающих от депрессии, постоянно возрастает. Она распространена во всех возрастных категориях: депрессию испытывают 5% взрослых людей и 4% детей в возрасте от 3 до 17 лет. Во всем мире от этой болезни страдают порядка 280 млн человек.
2. Ежегодно в мире более 700 000 человек кончают жизнь самоубийством. Суицид занимает четвертое место среди ведущих причин смертности в возрастной группе 15–29 лет.
3. Синдром дефицита внимания и гиперактивности — распространенное явление, встречающееся у 10% всех детей школьного возраста. За последние годы распространенность СДВГ в мире увеличилась на 43%.

4. Число обращений к психотерапевтам за последний год возросло на 60%.

Родительство всегда было непростым делом. И воспитывать «счастливых и успешных» детей — задача не из новых.

Нашим родителям было сложно, потому что они могли опираться лишь на опыт предыдущих поколений, советы окружающих и труды Бенджамина Спока. Зато у нас возникла противоположная проблема: стало слишком много информации.

В современном мире, где родителей постоянно бомбардируют информацией в интернете, а социальные сети подталкивают к бесконечным сравнениям, быть родителем стало еще сложнее.

Подумайте сами: ленты социальных сетей переполнены идеальными снимками «безупречных» семей, а поток советов и информации может сбивать с толку, оставляя чувство неопределенности, а зачастую и чувство вины.

В те же самые 24 часа, которые были у наших родителей, нам нужно впихнуть невпихуемое: строить карьеру, развивать бизнес, учиться, заниматься своим здоровьем, развивать гармоничные отношения со своей второй половинкой, не забывать про хобби, три раза в день готовить вкусную и полезную еду, делать уроки с детьми, водить их по музеям, театрам, кружкам и «развивашкам», кататься с ними на велосипеде — да при этом выспаться и стараться не сойти с ума.

Один из моих любимейших мемов за все 10 лет родительства наглядно демонстрирует эту идею:

Быть родителем

В 2019 г.

VS

В 1982 г.

Убедитесь, что потребности ваших детей в учебе и питании, а также в эмоциональной, психологической, умственной, духовной, физической, социальной сферах удовлетворены.

При этом старайтесь не перегружать их, не давать неправильные лекарства и не игнорировать.

Воспитывайте их без гаджетов, без ГМО-продуктов, без негативной энергии.

Важно иметь позитивное отношение к телу, быть социально осознанными, эгалитарными, но при этом авторитарными, заботливыми, но способствующими независимости, мягкими, но не чрезмерно потакающими.

Дом должен быть без пестицидов, двухэтажным, желательно в тупиковом переулке с двором и 1,5 братьями/сестрами, разница в возрасте которых составляет не менее двух лет для правильного развития.

И не забудьте кокосовое масло.

Кормите их иногда

К этому добавляются внешние влияния: технологии, нейросети, культурные изменения, давление сверстников — все эти факторы кажутся современным родителям неподконтрольными.

Но, несмотря на сложности, у современных родителей больше возможностей для успеха, чем когда-либо. Исследования в области психологии, нейронауки и развития детей дают нам ключевые ответы на вопрос, что нужно

детям для процветания в этом мире, где кажется, что единственная константа — это изменения.

Исследования подтверждают простую, но фундаментальную истину: **дети расцветают, когда растут в атмосфере любви, уважения и четких границ. Когда они, вдохновленные взрослыми, становятся настоящими лидерами своей жизни.**

Для родителей это означает одно: сейчас как никогда важно мудро подходить к воспитанию детей. А это значит иметь четкую цель, стратегию и инструменты, которые помогут вам построить для ребенка базу для счастливой и успешной жизни.

Путь мудрого родителя

В круговороте дел легко забыть о самом главном — о тех отношениях, которые мы строим с нашими детьми. Родительство — это не только о том, как научить ребенка хорошему поведению или добиться успеха в школе. Оно должно еще дать ему инструменты для жизни, наполненной уверенностью, счастьем и устойчивостью.

Каждое ваше взаимодействие с ребенком — разговор, игра или простой комментарий — формирует его личность. Вложения, которые вы делаете в родительство сегодня, принесут плоды в жизни вашего ребенка не только сейчас, но и в его будущем, его отношениях и даже в следующем поколении.

Это и есть путь мудрого родителя. Путь, где главная цель — подготовить наших детей к взрослой жизни, в которой они станут счастливыми, самостоятельными, уверенными в своих решениях и ответственными взрослыми людьми.

У кого-то получится встать на этот путь с момента рождения ребенка, у кого-то — чуть позже, когда, казалось бы, уже поздно что-то менять. Но самое главное — сделать первый шаг.

ЧАСТЬ I



МУДРОЕ РОДИТЕЛЬСТВО



Глава 1



Счастливые и успешные: главная цель каждого родителя

*Счастье есть смысл и назначение жизни,
единственная цель человеческого существования.*

АРИСТОТЕЛЬ

У каждого из нас в жизни наступает момент (если только, конечно, мы заранее не подготовили себя к мудрому родителству), когда приходит четкое осознание: нынешние отношения с ребенком так больше продолжаться не могут.

Перепробованы все методы и способы, мы бросаемся к разным источникам и ждем волшебной таблетки. Расстраиваемся, если нам ее не дают, раздражаемся на других, срываем злость на близких и детях. Возможно, прямо сейчас, читая эту книгу, вы уже негодуете и мысленно восклицаете: «Хватит лить воду, где суть-то?!» Значит, вы держите в руках тот самый необходимый источник, и мы можем быть полезны друг другу.

Но сначала все-таки необходимо договориться о понятиях, подписать договор о миссии и ценностях и ответить

самому себе на самый главный вопрос: зачем мне счастливые, экологичные отношения с ребенком и близкими в семье?

В разных вариантах ответ будет примерно следующим: чтобы жить счастливо, успешно и благополучно.

В этой главе мы и разберем, что значит быть «счастливым и успешным», какие факторы влияют на благополучие и удовлетворенность жизнью и какие навыки нам следует развивать в детях, чтобы они преуспели.

Что такое счастье: научный подход

*Поздравляю с днем рождения.
Желаю счастья в личной жизни.*

Винни Пух

Как давно вы спрашивали у своего ребенка, что такое счастье? Если никогда — и вдруг, прочитав книгу, решили узнать, то, скорее всего, не получите ответ здесь и сейчас. Сначала создайте соответствующую обстановку, закиньте удочку и терпеливо ждите — рано или поздно ответ все-таки последует. И уверяю: вам откроется много ценного и важного о ребенке и об отношениях с ним.

Я не задавала этот вопрос как-то специально. У нас было так: сын заканчивал 9-й класс и я, понимая, что пора уже думать о профориентации, спросила: «А кем ты хочешь стать?» Сын, привычный к диалогам со мной, легко и просто — а главное, совершенно серьезно — ответил: «Я хочу стать егерем». «Кем?! Что? Кто это?» — молниеносно пролетело в моей голове, но показала я только искреннее удивление и максимальную заинтересованность. Хотя внутри все кипело...

Предстоял долгий разговор. Первое, что я уточнила: «А почему ты хочешь стать егерем?» Ребенок странно посмотрел на меня и сказал: «Ну как ты не понимаешь: я иду по лесу, под ногами шелестят листья, поднимаю голову вверх — и там голубое небо... Разве это не счастье?»

А ведь я даже не оценивала выбор профессии с этой точки зрения...

В последние десятилетия психологи активно исследуют, что такое счастье, как оно влияет на нашу жизнь и какие привычки отличают находящихся в этом состоянии людей. Это привело к возникновению новой области науки: позитивной психологии, которая изучает, как достичь гармонии и почему она столь важна для человека.

Для каждого из нас счастье имеет свое значение. Но все знают, что такое радость и удовлетворение. Когда мы говорим о счастье, часто имеем в виду наши чувства в данный момент: эмоциональные переживания, которые могут быть как яркими, так и тихими, но всегда положительными. Или же это более общее восприятие жизни, когда мы оцениваем, насколько она отвечает нашим ожиданиям, насколько полна смысла и удовлетворяет наши внутренние потребности.

Научное сообщество предлагает несколько теорий счастья, но наиболее употребимым понятием является «субъективное благополучие». Это позволяет исследовать не только то, что делает нас довольными, радостными и наполненными, но и то, какие факторы могут повлиять на наше восприятие счастья.

Соня Любомирски, одна из ведущих ученых в области позитивной психологии, в своей книге «Психология счастья»*

* Любомирски С. Психология счастья: Новый подход. — СПб.: Питер, 2014.

определяет это состояние как *«переживание радости, удовлетворенности и благополучия, а также чувство того, что жизнь значима и полна смысла»*.

Это понятие охватывает как эмоциональные, так и глубокие внутренние переживания, связанные с нашим восприятием собственной жизни.

Основываясь на многолетнем исследовании, американский психолог и один из основателей позитивной психологии Мартин Селигман предложил модель PERMA, включающую пять ключевых элементов для достижения счастья и благополучия:

Р — Positive Emotions (положительные эмоции). Этот элемент фокусируется на важности позитивных переживаний, которые влияют на наше эмоциональное состояние. Положительные эмоции, такие как радость, благодарность, удивление, вдохновение и удовольствие, являются основой счастья. Селигман подчеркивает, что важно не только переживать их, но и стремиться к их увеличению в повседневной жизни. Это может быть достигнуто через внимание к маленьким радостям, умение благодарить и ценить настоящее, а также через практики благодарности.

Е — Engagement (вовлеченность). Это состояние полного поглощения и увлечения деятельностью, когда человек теряет ощущение времени и полностью отдается процессу. Это то, что другой известный исследователь счастья Михай Чиксент-михайи обозначил термином «поток». Когда человек вовлечен в работу, хобби или любое другое занятие, он испытывает интерес, глубокое удовлетворение и ощущение смысла. Вовлеченность связана с вызовами, которые соответствуют нашим навыкам. Это состояние важного психоэмоционального здоровья и значимый аспект счастья.

R — Relationships (отношения). Социальные связи являются одним из самых сильных факторов, влияющих на счастье. Человеческие отношения — с семьей, друзьями, коллегами, партнерами — важный источник поддержки, радости и чувства безопасности. Селигман подчеркивает, что качество общения имеет более важное значение, чем его количество: теплые, доверительные и поддерживающие отношения создают основу для личного благополучия. Чем больше человек ощущает поддержку и взаимопонимание, тем более счастливым себя чувствует.

M — Meaning (смысл). Смыслом жизни, или смыслом тех действий, которые мы совершаем, можно считать наш внутренний ориентир. Это ощущение того, что наша жизнь имеет значение, что мы делаем нечто важное, касающееся других людей или мира в целом. Счастливые люди часто понимают, что их жизнь наполнена значением, будь то карьера, личные отношения или волонтерская деятельность. Человек ощущает, что его усилия имеют ценность и значимость в более широком контексте; это порождает ощущение внутреннего удовлетворения.

A — Accomplishment (достижения). Достижения и успехи в жизни важны для чувства удовлетворения и уверенности. Этот элемент модели PERMA связан с тем, чтобы ставить себе цели и работать над их реализацией. Важно не только достигать успеха, но и ценить сам процесс: видеть прогресс, как мы продвинулись на пути к выполнению задачи. Чувство удовлетворения от успешной реализации своих планов дает ощущение полноты и уверенности в собственных силах. Достижения могут быть в любой области: карьера, личные хобби, физическое развитие, творческие успехи.

Наше ощущение счастья зависит от баланса всех пяти элементов. Но, конечно, в жизни каждого человека будут взлеты и падения, которые значительно влияют на это.

Поэтому важно понимать, что счастье не конечная цель, а путь, который мы сами себе выстраиваем. И это важный урок, который мы должны усвоить и передать своим детям.

— *Поверь мне, Карлсон, не в пирогах счастье...*

— *Ты что, с ума сошел? А в чем же еще?*

Из м/ф «Малыш и Карлсон»

Я часто вижу родителей, которые активно хотят сделать своего ребенка счастливым.

Хочет играть в «Майнкрафт» или целый день сидеть в тик-токе? Конечно! Лишь бы был счастлив.

Хочет на завтрак съесть пачку мороженого и запить кока-колой? Почему бы и нет — у нас такого счастья в детстве не было!

Бесконечные подарки, исполнение каждой прихоти, желание, чтобы у ребенка «все было»... К сожалению, это, как показывает практика, приводит к противоположному результату: такие дети более склонны к депрессии и чаще ощущают себя потерянными и глубоко несчастными в этом мире (последствия вседозволенности будут описаны ниже). Потому что счастье — это путь, который требует изменения сознания, развития определенных навыков и привычек. А не айфона последней модели.

Когда я говорю, что хочу, чтобы мои дети были счастливы, то имею в виду следующее:

— что они будут обладать навыками эмоциональной гибкости и научатся быстро вставать на ноги после падений и неудач;

— что они смогут развить в себе навык оптимизма и осознанно генерировать позитивные эмоции, такие как благодарность, радость, восхищение и интерес;

— что они найдут свое призвание как можно раньше, что их жизнь будет наполнена смыслом и на работу они будут приходить с горящими глазами;

— что они будут мечтать, ставить цели и достигать их;

— что они будут брать ответственность за свою жизнь на себя, выстраивая собственный путь;

— что их будут окружать верные друзья, надежные партнеры и любящие люди.

Поскольку счастье и успех всегда идут рука об руку, давайте разбираться в том, что такое настоящий успех.

Аутентичный успех

Не будешь учиться — станешь дворником.

ПАПА

Закройте на минуту глаза и подумайте: что такое для вас успех? Желая, чтобы ваш ребенок стал успешным, — что конкретно вы имеете в виду?

Хорошие оценки, топовые вузы, стремительная карьера, свой бизнес, финансовое благополучие? Это та версия успеха, которую мы регулярно видим в соцсетях и на экране.

И вместе с ней приходит страх: если ребенок не будет хорошо учиться — он обречен на провал; без посещения всех возможных «развивашек» — отстанет от сверстников; без престижного университета перед ним закроются все двери; выбрав нестандартную профессию вроде артиста балета или археолога он не сможет свести концы с концами.

Это вполне обоснованные страхи. Но есть другая сторона медали. Что, если в погоне за оценками и поступлением в престижный университет ребенок совсем потеряет себя и выберет путь, который ему совсем неинтересен? Или, стремясь к построению успешной карьеры, однажды обнаружит себя в состоянии кризиса среднего возраста и глубокой депрессии?

Я встречала немало людей, которые добились большого карьерного и финансового успеха, но были глубоко несчастны: без друзей, без семьи, без цели в жизни. И поиски себя в большинстве случаев заканчивались в кабинете психотерапевта.

Такого ли мы хотим для своих детей?

Долгое время нас учили оценивать успех по внешним признакам: хорошим оценкам, престижным дипломам, высокооплачиваемым работам и накоплению богатства. Нам говорили, что это высшие цели и критерии полноценной жизни. Но хотя в погоне за ними нет ничего плохого, существует более глубокое и осмысленное состояние, которое многие из нас часто упускают. То, которое приходит от жизни в соответствии с тем, кто мы есть на самом деле, — его называют успехом аутентичным, подлинным.

Что это такое и чем оно отличается от привычного нашего представления?

Подлинный успех — способность жить осмысленной, увлеченной и наполненной значимыми отношениями жизнью. Он основывается на благополучии, стойкости и чувстве цели, а не на накопленных достижениях. Важно не только то, чего достигают дети, но и то, кем они становятся на этом пути. Задача родителей не формировать успешных детей, а помочь им овладеть мышлением и навыками, которые позволят уверенно и с достоинством преодолевать жизненные вызовы.

Подумайте о благополучии ребенка: если мы ориентируемся на его подлинный успех, то помогаем ему открывать собственную суть, а не встраиваться в чужие стандарты. Мы формируем мышление человека, который ценит личностный рост и эмоциональный интеллект, и даем инструменты, чтобы он был счастливым, эмоционально устойчивым и осознанным. Это тот успех, который поможет не только в учебе и карьере, но и в отношениях и позволит справляться с жизненными трудностями.

Современные исследования опровергают миф о том, что интеллект и академические достижения определяют будущее. Ученые все чаще обращают внимание на другие, куда более надежные предикторы успеха: так называемые некогнитивные навыки. Именно они формируют характер, влияют на поведение и дают детям реальные шансы преуспеть в жизни независимо от академических результатов.

Что это за навыки?

1. Настойчивость — сила упорства.

Настойчивость — это способность продолжать путь, несмотря на трудности. Исследования показывают, что решительность и страсть к долгосрочным целям значат больше, чем природные способности.

2. Самоконтроль — управление импульсами.

Самоконтроль — умение регулировать эмоции и поведение — напрямую влияет на успех в учебе, отношениях и жизни в целом. Например, знаменитый эксперимент с зефирками доказал, что дети, умеющие откладывать удовольствие, добиваются больших результатов в будущем.

3. Мышление роста — вера в развитие.

Исследования Кэрол Дуэк показывают, что дети, считающие способности изменяемыми и воспринимающие

трудности как возможность роста, добиваются больших успехов, чем те, кто считает способности фиксированными и избегает ошибок.

4. Любознательность — жажда познания.

Любознательность способствует глубокому обучению и креативности. Дети, которые задают вопросы и исследуют мир, развивают критическое мышление и адаптивность.

5. Социальный интеллект — умение строить отношения.

Успех в жизни — это не только знания, но и способность взаимодействовать с людьми. Эмпатия, умение налаживать коммуникацию и эмоциональная регуляция помогают строить гармоничные отношения.

6. Оптимизм — вера в лучшее.

Оптимизм — это уверенность, что трудности можно преодолеть, а впереди ждут новые возможности. Он способствует хорошему психическому здоровью и мотивации.

7. Жизненная энергия — энтузиазм и страсть.

Дети, которые с интересом и радостью включаются в деятельность, обычно успешнее и счастливее.

Поэтому наша задача как родителей — помочь детям глубоко познать себя и всегда ценить, подходить к жизни с энтузиазмом, найти работу, которая вдохновляет и приносит радость, окружить себя верными друзьями и любящими партнерами, а также развить веру в то, что их жизнь в этом мире имеет значение.

Надеемся, что нам удалось разложить по полочкам концепцию счастья и успеха. Если мы хотим, чтобы наши дети действительно стали успешными — не только в учебе, но и в жизни, — нам нужно переосмыслить само это понятие. Настоящее процветание не измеряется дипломами

и статусом, а определяется характером, счастьем и внутренним удовлетворением. Воспитывая детей, умеющих справляться с трудностями, строить крепкие отношения и находить в жизни смысл, мы готовим их не просто к хорошему будущему, а к подлинному счастью.

Остался главный вопрос: что мы, родители, можем сделать, чтобы дать своим детям уверенный старт в жизни? Есть ли гарантированная стратегия, GPS или инструкция, которая поможет вырастить успешных и счастливых детей?

Глава 2



Что такое мудрое родительство

Все мы разные, и это очень хорошо. Это дает нам возможность учиться друг у друга, меняться и переходить на следующий уровень развития. Мы читаем одну и ту же книгу или вместе смотрим фильм, но делаем совершенно разные выводы, тем самым обогащаем друг друга и движемся дальше. В этом великая мудрость и простота одновременно.

Другие люди, в особенности близкие, помогают нам посмотреть на себя со стороны, увидеть в себе то, что мы сами, в силу разных причин, увидеть не в состоянии.

Наши дети — это особые зеркала, они на неосознанном уровне подсвечивают нам то, о чем давно стоило задуматься.

Возможно, такое видение детско-родительских отношений возмутит вас и даже вызовет внутреннее сопротивление, но это единственно верный путь — мы не будем водить вас вокруг да около.

Принять это не очень просто. Не одно поколение было воспитано вне такого видения, и уже на генетическом уровне записано, как надо и кто прав.

Есть такая древняя мудрость: все, что вы говорите другому человеку в порыве гнева, — это про вас, а все, что он говорит вам, — про него.

Остановитесь в момент ссоры с ребенком и прислушайтесь: о чем вы говорите? Это точно не про вас? Вспомните ваши перепалки и конфликты. Понимаем: с первого раза принять это будет трудно. Но именно здесь скрыт великий потенциал жизненных перемен, которые коснутся не только отношений с близкими — изменится качество и вашей жизни.

Встав на путь мудрого родительства, придется в первую очередь **начать с себя**. Это один из принципов. Вас ждет путь личностного роста и саморазвития, путь пробуждения, очищения от всего наносного, стереотипного, запрограммированного. Далее мы еще не раз повторим, что воспитание ребенка начинается с воспитания родителя, чтобы эта мысль постепенно становилась базовой и помогала двигаться дальше, к гармоничным отношениям с ребенком и близкими людьми.

Да, вам придется ослабить свой контроль за жизнью своих детей и передать его им самим. Сделав это постепенно, мягко и экологично, вы поймете, как здорово осознавать, что такой подход формирует в них самостоятельность и ответственность.

Необходимо будет стать для ребенка авторитетом — значимым взрослым, к которому он в нужный момент придет за советом. Этому будет предшествовать серьезная работа над собой, которая точно выведет вас на новый качественный уровень жизни.

Так произошло и со мной, Юлией Бушуевой. Когда сыну было 13 лет, я не то что не была для него авторитетом — он вообще считал меня ненужным организмом в его пространстве, этакой «чужой», который ходит по квартире, постоянно

запрещая и заставляя что-то делать. Только после моей трехлетней внутренней работы над собой мы смогли восстановить нормальный диалог и сейчас общаемся как взрослые люди.

За это время я серьезно изменилась: выросла в доходе, расширила круг знакомых, постоянно училась, у меня появились личные цели. Изменилось очень многое — мы даже переехали в другой город. А ведь изначально речь шла только о восстановлении нормальных отношений между мной и сыном.

Я действительно осознала: то, что транслирует мне мой сын, то, что я говорю ему в момент гнева, — это мое, и с этим надо постепенно работать мне. В итоге менялись мы оба.

Итак, придется принять тот факт, что, став на путь мудрого родительства, вы начнете с себя и это приведет вас к большим переменам в жизни.

У каждого процесса (и воспитание не исключение) есть база — то, без чего он не сдвинется с места. База — основы, принципы, на которых строится все остальное (надстройки, которые можно менять и модернизировать). Если нет осознания и принятия ответственности за все свои действия и бездействия — идти дальше нет смысла. Нет самой цели, без которой мы не понимаем, куда движемся, чего хотим достичь и как сделать это экологично.

Часто мы надеемся на свой родительский инстинкт, но обычно это значит, что мы включаем автопилот, запрограммированный нашими родителями в детстве.

Правда такова: *нет так называемого родительского инстинкта!* Воспитание детей — задача, требующая определенного набора навыков.

Если мы не будем задумываться над своим поведением и эмоциональными реакциями по отношению к детям, то просто продолжим бездумно повторять опыт своих родителей или

следовать популярным советам в интернете. Нужно, чтобы вы думали о последствиях и могли переписать сложившийся сценарий отношений в вашей семье. Вас может отбрасывать назад, будет казаться, что совсем ничего не получается, — тогда включайте юношескую упертость и не сдавайтесь. Когда кажется, что все вокруг рушится, начинайте думать о том, что вы сможете построить на освободившемся месте.

За последние несколько десятилетий ученые основательно изучили, как родительство влияет не только на развитие детей, но и на то, какими взрослыми они вырастут.

Оказалось, что ключевым фактором является наш стиль воспитания.

В 1960-х годах американский психолог Диана Баумринд заинтересовалась вопросом: почему одни дети вырастают уверенными, самостоятельными и психически устойчивыми, а другие — тревожными, агрессивными или пассивными? Основываясь на работе с семьями и наблюдая за поведением детей, она заметила, что ключевую роль в этом играет стиль родительского воспитания. Ее цель была не просто классифицировать поведение родителей, а понять, какие родительские подходы способствуют здоровому развитию личности ребенка.

В 1967 году Баумринд опубликовала свою знаменитую работу, в которой выделила три стиля воспитания: разрешающий, авторитарный и авторитетный. Позже, в 1983 году, психологи Элеонор Маккоби и Джон Мартин расширили ее модель, уточнив термин «разрешающий» как «потакающий» и добавив четвертый стиль — безразличный, пренебрегающий. Сегодня, по мере изменения общественных реалий, в литературе все чаще обсуждается и пятый — так называемое вертолетное родительство.

Давайте рассмотрим подробнее каждый из них.

Авторитарный стиль воспитания

Этот стиль напоминает военные порядки: строгие, незыблемые правила, беспрекословное послушание и уважение к старшим по званию (читай — родителям). Дисциплина железная, наказания суровые. Таких родителей метко называют сержантами или крепостными стенами.

Казалось бы, все ради блага детей: привить семейные ценности, добиться успеха. Но оправдывает ли цель средства?

Часто общение сводится к раздаче инструкций и напоминаний. Дети их либо слушают, либо игнорируют (что чревато карой). От ребенка требуется безоговорочное уважение, а вот взаимность необязательна.

Авторитарное воспитание, основанное на «железной руке», может показаться эффективным в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной оставляет глубокие следы в жизни ребенка.

Когда родители принимают все решения за детей, те привыкают к пассивности и теряют шанс развить самостоятельность, уверенность в себе и собственные способности. Им не дают права на ошибки, а значит, лишают опыта, который формирует находчивость и адаптивность. Любовь в таких семьях часто становится условной: «Будешь хорошим — тогда заслужишь». Это подрывает самооценку, порождает тревожность и недоверие к себе.

Дети, выросшие в атмосфере тотального контроля, чувствуют себя неловко в ситуациях, требующих инициативы, боятся принимать решения и ждут внешнего одобрения. Они усваивают, что уважение работает лишь в одну сторону: младшие должны подчиняться старшим, но не наоборот. В результате возникают раздражение, внутренний протест и нередко бунт против жесткой и несправедливой власти.

Авторитарность может подавить поведение, но не воспитать зрелую личность.

Итог неутешителен: вырастают зависимые, ведомые личности с низкой самооценкой. Велика вероятность, что, повзрослев, они отвергнут родительские ценности вместе с самими родителями.

Безразличный (индифферентный) стиль воспитания

Безразличный стиль воспитания — один из самых токсичных для детей. Безразличные родители присутствуют в жизни ребенка физически, но отсутствуют эмоционально.

Такие родители не проявляют интереса к его жизни, не устанавливают границ, не поддерживают и не направляют. Ребенок предоставлен сам себе: может делать что угодно, но при этом чувствует, что никому не нужен.

Отсутствие внимания, заботы и участия создает у детей ощущение невидимости и внутреннего одиночества. Они не формируют надежную привязанность с родителем и растут с убеждением, что их чувства и потребности неважны, что любовь надо заслужить или искать ее где-то вне семьи. Это подрывает самооценку, мешает формированию устойчивой идентичности и привязанности.

Без эмоциональной опоры такие дети чаще страдают от тревожности, депрессии, агрессивного поведения или, наоборот, чрезмерного стремления угодить. Они могут испытывать трудности с доверием, близостью и саморегуляцией.

Безразличное воспитание — это, по сути, эмоциональное отвержение. А для ребенка нет ничего разрушительнее, чем расти в доме, где тебя не замечают.

Снисходительный (потакающий) стиль воспитания

Здесь царит анархия. Правил нет, границы размыты. Главное — избегать конфликтов любой ценой. Даже намек на детское расстройство заставляет родителей отступить. Они стремятся разругать ситуацию сами, избавив чадо от лишних хлопот, наивно полагая, что так станут ближе. В результате дети чувствуют себя брошенными и неуверенными.

Знакомо? Возможно, родители сами воспитывались в жестком режиме и решили разорвать этот круг. Им хочется избежать криков и агрессии, царивших в их детстве. Они любят своих детей, и их счастье превыше всего.

Стремление к уважению ребенка похвально, но, похоже, взаимность необязательна. Чтобы сохранить тишину, родители готовы сдаться перед любыми детскими требованиями.

Вседозволенность может показаться мягким и добрым подходом к воспитанию, но на деле мешает ребенку сформироваться как зрелой, ответственной личности.

Когда родители не ставят четких границ и постоянно идут на уступки, дети не учатся справляться с разочарованиями: любое «нет» воспринимается как катастрофа. Им трудно развивать внутреннюю опору, уверенность и способность настойчиво преодолевать трудности. Они привыкают, что всё за них решают и всё дают по первому запросу, поэтому навыки принятия решений и самодисциплина остаются на зачаточном уровне. Такие дети с трудом понимают, как их поведение влияет на других, не усваивают, что у каждого человека есть свои границы и права.

В результате ребенок не берет на себя ответственность за свои поступки и становится зависимым от внешней помощи и одобрения. Это не свобода, а потерянная возможность вырасти сильным и самостоятельным.