

Я ДАЮ
РЕБЕНКУ
КРЫЛЬЯ

РЕБЕНОК
НЕ
ВИЗИТНАЯ
КАРТОЧКА

Каких детей я мечтаю воспитать
и каким родителем хочу быть

ЭЙНАТ НАТАН

Перевод Ирины Матвеевой

МИ∞

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

Я ДАЮ
РЕБЕНКУ
КРЫЛЬЯ

РЕБЕНОК
НЕ
ВИЗИТНАЯ
КАРТОЧКА

**Каких детей я мечтаю воспитать
и каким родителем хочу быть**

ЭЙНАТ НАТАН

Перевод с английского
Ирины Матвеевой

МОСКВА

МИФ

2024

Содержание

Глава 1. Правдивая история о том, что значит быть родителями	11
Глава 2. Дети и тишина несовместимы	14
Глава 3. Ваш ребенок — не ваша визитная карточка	22
Глава 4. В тревоге можно кое-что упустить из виду	26
Глава 5. Как слушать детей	34
Глава 6. Освободите место для папы	45
Глава 7. Сон с детьми	52
Глава 8. Прощания	58
Глава 9. Гнев как этап развития	65
Глава 10. Как разговаривать с детьми	72
Глава 11. Позвольте мальчикам плакать	79
Глава 12. «Ну же, поторапливайся!»	82
Глава 13. «А теперь извинись!»	87
Глава 14. Когда мама и папа ссорятся	92
Глава 15. Визит аиста	98

Глава 16. Право на ссору — особое право	104
Глава 17. «Я люблю тебя, хотя и ненавижу»	108
Глава 18. Никаких банальных поздравлений	115
Глава 19. Ребенок, которого не видно	119
Глава 20. Тот, кто вечно недоволен	124
Глава 21. Договоренности с детьми: примечания мелким шрифтом	130
Глава 22. О господи, первый класс!	135
Глава 23. Как сформировать характер	141
Глава 24. Их домашние задания — это их домашние задания	147
Глава 25. Не балуйте детей	155
Глава 26. Утратить контроль не значит потерять все	164
Глава 27. Жизнь с гаджетами	169
Глава 28. Делитесь с детьми своей повседневной жизнью	175
Глава 29. Как разговаривать о сексуальности	179
Глава 30. Минное поле отношений со сверстниками	185
Глава 31. Не позволяйте себе раскисать	191
Глава 32. Как оградить детей от ненастоящих друзей	195
Глава 33. Травля недопустима	202
Глава 34. Разговоры о «волках»	208

Глава 35. Как воспитывать мальчиков, чтобы они не совершали сексуальных домогательств	215
Глава 36. Где же теперь мой малыш?	222
Глава 37. Когда дети превращаются в ящик с мелочами	227
Глава 38. Ищите дорогу к сердцу ребенка	230
Глава 39. Девочка-подросток перед зеркалом	239
Глава 40. Письмо воображаемой девочки-подростка	245
Глава 41. Их лишний вес — это их лишний вес	249
Глава 42. Стыд как вызов	258
Глава 43. Остерегайтесь конкуренции	262
Глава 44. Мой заурядный ребенок	267
Глава 45. Спасаем детей от социальных сетей	273
Глава 46. Отцы и сыновья, матери и дочери	279
Глава 47. Бесценное время	284
Глава 48. Старомодное воспитание	292
Глава 49. Развод: катастрофа или кризис?	303
Глава 50. Инструкция для плохой мамы	310
Глава 51. Восемнадцать вещей, которые я поняла за восемнадцать лет материнства	317
Глава 52. Слова поддержки	328
Глава 53. Восемь лет я разговаривала с ребенком, который смотрел в сторону	336
Глава 54. «Что, любовь моя?»	344

*Посвящается моей покойной матери Мириам.
Каждый день я вспоминаю ее голос,
ее улыбку и тепло ее рук*

Правдивая история о том, что значит быть родителями

История о том, как мы становимся родителями, какие мы родители сейчас и какими родителями будем спустя годы, переписывается ежедневно и ежесекундно. Эта история повествует о том, как мы влюбляемся и любим, как общаемся и выражаем свое «я», о страхе и трудностях, о старой боли, уже позабытой нами, и о боли новой, возникающей на нашем пути. О храбрости и скромности, о несовершенстве, о гармонии и о ее отсутствии. Но самое главное — в этой истории всегда будет несколько рассказчиков и разные точки зрения.

Тысячи проведенных с родителями встреч, личный опыт и накопленные профессиональные знания позволили мне рассказать о сложной истории воспитания детей так, как вижу ее я. Уроки, которые мои дети преподносят мне, я записываю в историю своей жизни. С этими уроками я познакомлю вас в своей книге, поскольку убеждена, что именно так нужно говорить о родительстве в наши дни.

Дети появляются на свет без инструкций по эксплуатации. Однако нам не приходит в голову кормить их через день или менять им подгузники только тогда, когда нам самим этого захочется. Так же и с воспитанием детей: нельзя начинать этот путь, не понимая, что нужно дать ребенку на эмоциональном уровне, чтобы он стал полноценной личностью. Вот почему мы так

часто совершенно теряемся, стоя перед полкой с книгами о воспитании детей, и покупаемся на новые методики с их обещаниями взрастить ребенка, который не просыпается по ночам, учится на отлично и каждую неделю посылает нам цветы в благодарность за все, что мы для него сделали. Мы не прислушиваемся к голосу интуиции, но слишком внимательны к своим тревогам и мнению других родителей на детской площадке. Мы мало радуемся, на каждом шагу испытываем трудности, выбиваемся из сил и злимся, и вся эта история обернута в красивый фантик из чувства вины, ибо нам кажется, что мы постоянно чего-то недодаем нашим детям.

Наша важнейшая задача — попытаться выйти за рамки привычного восприятия действительности и переосмыслить свою реакцию на происходящее: «Эта девчонка просыпается каждое утро ни свет ни заря, потому что хочет свести меня с ума», «Он проверяет меня», «Она манипулирует мной», «Он делает это нарочно», «Они поубивают друг друга, если мы не вмешаемся» и бесчисленное множество других фраз, которые мы сами себе произносим. Затем мы реагируем — тушим пожары, которые разжигают наши дети, раздражаемся, когда они выводят нас из себя, умиляемся, когда они красивые и послушные, и обычно попадаем в зависимость от наших детей и их поведения. Фактически мы не управляем ситуацией. Действительно, многое в жизни не поддается нашему контролю, но влиять на отношения в собственном доме мы можем.

Я убеждена, что мы в силах изменить обстановку в доме. Я верю в то, что отношения можно улучшить.

Верю в родительскую интуицию и добрые намерения. Верю, что иногда достаточно посмотреть на вещи иначе, чтобы атмосфера в доме разрядилась и в истории нашей жизни появилось больше счастливых моментов.

Я надеюсь, что, познакомившись с моим опытом, вы научитесь разбираться в собственных проблемах. Самое важное в разговоре о воспитании детей вовсе не методики или рекомендации, не авторитет, не правила и не границы. Самое важное — это взаимоотношения. Отношения отцов и детей — это не отношения на равных, но в них присутствует ценность равенства. Это отношения, в которых мы должны понять суть нашей роли (да, это именно роль), услышать, что наши дети говорят нам, даже если они молчат, осознать, что в действительности им нужно, — и нет, необязательно быть жестче или устанавливать больше ограничений. Прежде всего необходимо смотреть на эту роль с точки зрения взаимоотношений между нами, родителями, и детьми, через осмысление нашей собственной значимости для них, с учетом жизненных навыков, которые мы хотели бы им привить, и их самооценки, формирование которой зависит от нас. Эти отношения должны вынести все тяготы развития ребенка, выдержать неудачи, взросление, учебу, конфликты и обеспечить детей ресурсами, которые помогут им выжить в джунглях внешнего мира: справиться с массой проблем, выстроить социальные связи, состояться как личность, преодолеть жизненные трудности. В конце концов, отношения, на которые можно опереться, делают нас сильнее.