

**ВОСПИТАНИЕ**  
**С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ**



СЬЮЗЕН СТИФФЕЛМАН

# ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

КАК СТАТЬ ОПОРОЙ  
СВОЕМУ РЕБЕНКУ  
И ОТКРЫТЬ ЕМУ ДОРОГУ  
В БОЛЬШОЙ МИР

**ПРЕДИСЛОВИЕ ЭКХАРТА ТОЛЛЕ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
С80

Susan Stiffelman, foreword by Eckhart Tolle  
PARENTING WITH PRESENCE:  
Practices for Raising Conscious, Confident,  
Caring Kids

© 2015 by Susan Stiffelman  
Foreword © 2015 by Eckhart Tolle

First published by New World Library

**Стиффелман, Сьюзен.**

С80 Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир / Сьюзен Стиффелман ; [пер. с англ. Е. Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-092876-7

Когда мы готовимся стать родителями, то даже не подозреваем, какие трудности нас ждут. И во всем этом хаосе «хочу», «дай» и «отстань» сложнее всего оставаться любящим и понимающим. В своей новой книге Сьюзен Стиффелман, известный писатель и психолог, рассказывает, как вырастить внимательного и уверенного в себе ребенка и обрести душевное спокойствие. Ее советы помогут вам не только найти общий язык со своими детьми, но и избавиться от проблем, преследующих вас самих. Предисловие к книге написано знаменитым писателем Экхартом Толле, автором бестселлеров «Сила настоящего» и «Новая Земля».

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-092876-7

© Фатеева Е., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## Из этой книги вы узнаете:

- Как избавиться от чувства вины перед ребенком
- Нужно ли рассказывать ребенку о своей бурной молодости
- Почему важно доверять интуиции
- Что делать, когда ожидания от воспитания не совпадают с реальностью
- Как стать для ребенка помощником и опорой
- Почему нам необходимо принимать собственные недостатки
- Как детские проблемы родителей влияют на общение с ребенком



Детям, которых мы растим  
и которые живут в наших сердцах,  
да пребудет с вами мир,  
чтобы вы могли безопасно играть на улице,  
играть и радоваться жизни.



# Оглавление

<i>Предисловие</i> .....	11
<i>Введение</i> .....	15
Глава 1 САМЫЙ ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ЖИВЕТ ВМЕСТЕ С ВАМИ .....	24
Глава 2 РАСТИМ ДЕТЕЙ И РАСТЕМ САМИ .....	43
Глава 3 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ «ПАРАДНЫХ ПОРТРЕТОВ» .....	73
Глава 4 МЫ РАСТИМ НЕ ДЕТЕЙ, А ВЗРОСЛЫХ.....	99
Глава 5 СТАНОВИМСЯ ПРИМЕРОМ ОСОЗНАННОСТИ И ЛЮБВИ К СЕБЕ .....	112
Глава 6 НОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СВЯЗИ .....	147
Глава 7 ПЕРЕЙДЕМ ОТ СЛОВ К ДЕЛУ .....	164
Глава 8 ВОСПИТАНИЕ ЭМПАТИИ, НЕРАВНОДУШИЯ И СОСТРАДАНИЯ .....	180

## 10 ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Глава 9	
КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ .....	199
Глава 10	
СЧАСТЬЕ – ЭТО ВНУТРЕННЯЯ РАБОТА.....	222
Глава 11	
ИНСТРУМЕНТЫ, СОВЕТЫ И СТРАТЕГИИ .....	242
<i>Эпилог</i> .....	291
<i>Примечание автора</i> .....	294
<i>Благодарности</i> .....	295
<i>Дополнительные источники</i> .....	302
<i>Алфавитный указатель</i> .....	306
<i>Об авторе</i> .....	315

# Предисловие

Чтобы водить машину, нужно сдать теоретический и практический экзамен, подтверждающий, что вы не представляете опасности для самого себя и окружающих. Для выполнения любого труда, за исключением самого элементарного, требуется определенная квалификация, для сложной работы необходимы годы и годы тренировок. Но для одного из самых проблематичных и жизненно важных видов деятельности — воспитания детей не требуют ни тренинга, ни эрудиции.

«Воспитание детей — одна из немногих сфер, оставленных на откуп любителям», — сказал писатель Альвин Тоффлер. Отсутствие знаний или образования является одной из причин (хотя и не основной, как мы впоследствии увидим), почему многие родители испытывают такие трудности. Чаще всего они справляются с удовлетворением физических и материальных потребностей детей. Конечно, родители любят своих сыновей и дочерей и делают для них все возможное. Однако они не всегда могут решить повседневные проблемы и часто не знают, как правильно реагировать на эмоциональные, психологические и духовные потребности растущего ребенка.

Несмотря на то что в прошлом родители предпочитали авторитарный стиль воспитания, в современном обществе многие из них не могут обеспечить четкое руководство, в котором так

нуждаются дети. Очень часто в домашнем укладе отсутствует даже намек на систему, и дом похож на корабль без руля, брошенный командой на произвол судьбы. Родители не осознают, как нужно детям, «чтобы на судне был Капитан», по удачному выражению Сьюзен Стиффелман. Это ни в коей мере не подразумевает возвращения к авторитарному воспитанию прошлых веков. Напротив, появление Капитана подразумевает баланс, равновесие между крайними принципами: полным отсутствием порядка и чрезмерной упорядоченностью жизни.

Не отсутствие знаний у родителей является исконной причиной дисбаланса семейной жизни, а лишь непонимание разумного воспитания без участия осознанных родителей!

Сознательный человек способен поддерживать определенный уровень осознанности в повседневной жизни, даже если время от времени он совершает ошибки. Если ее нет (говоря иными словами, нет четкого понимания самого себя и реального мира, или «присутствия»), то ваше отношение к ребенку, равно как и ко всем остальным людям, зависит от сиюминутного настроения. Вами управляют обычные психические или эмоциональные реакции, привычки и убеждения, а также бессознательные представления, полученные от родителей или вынесенные из культурной среды, в которой вы росли.

Многие из этих привычек уходят корнями в отдаленное прошлое, пронизывая бесчисленные поколения людей. Однако если вы приходите к осознанию, то начинаете распознавать свои психические, эмоциональные и поведенческие обычаи. Вы больше не идете на поводу у predetermined реакций, у вас появляется выбор, как реагировать на ребенка. И что еще важнее, вы не будете передавать эти привычки дальше, своим детям.

Когда осознанности нет, ваши отношения с ребенком строятся на разуме и эмоциях и не затрагивают более глубокий уровень бытия. Даже если вы все *делаете* правильно, в ваших взаимоотношениях с ним отсутствует самый важный ингредиент — духовный. Это значит, что у вас нет глубокой, тесной с ним связи.

На уровне интуиции ребенок почувствует, что в ваших взаимоотношениях отсутствует нечто жизненно важное. Он почувствует, что вы не всегда «здесь», не всегда полностью осознаете происходящее. Ребенок бессознательно придет к выводу или даже почувствует, что вы утаиваете от него что-то важное. Это часто вызывает у него такие эмоции, как раздражение или негодование, и может иметь разные проявления или же оставаться глубоко скрытым до подросткового периода.

Пока еще отчужденность ребенка и его родителей остается нормой, но времена меняются. Все большее число пап и мам приходят к осознанию. Они учатся преодолевать укоренившиеся привычки, менять стиль мышления и формировать взаимоотношения с ребенком на более глубоком уровне бытия.

Таким образом, существуют две причины, по которым методы воспитания не работают или же остаются бессознательными. Во-первых, это отсутствие знаний, что приводит к нарушению нормального равновесия между старыми, исключительно авторитарными способами воспитания и методами современными, тоже лишенными баланса. Во-вторых, и это намного важнее, родители не способны к самоосознанию, не умеют «полностью присутствовать».

На рынке существует огромное количество изданий, снабжающих полезными ноу-хау тех родителей, которые вообще что-то читают. Но только в этой книге обсуждаются проблемы осознанности родителей и даются отличные рекомендации по превра-

щению повседневных трудностей воспитания в способ его развития. Книга Сьюзен Стиффелман поможет читателю и на том, и на другом уровне, которые мы можем назвать Действием и Бытием. Автору удалось донести важные знания и практические советы Действия (или, как говорят буддисты, Правильного Действия), не пренебрегая более фундаментальным уровнем Бытия.

Книга «Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир» показывает, что родители могут превратить воспитание детей в духовную практику. Она помогает трансформировать сложности, которые создают дети, в зеркало, отражающее ваши неосознанные (до сих пор) привычки. Как только вы их узнаете и поймете, то начнете от них отказываться.

Писатель и журналист Питер Де Врие как-то сказал: «Кто из нас в достаточной степени созрел для произведения на свет потомства к моменту появления этого потомства? Значение брака заключается не в том, что взрослые делают детей. Это дети делают взрослых». Вне зависимости от того, состоим ли мы в браке или являемся одинокими родителями, дети помогают нам стать более зрелыми человеческими существами. Именно так: дети производят взрослых. Но еще важнее, что уникальная книга Сьюзен Стиффелман покажет вам, как дети могут произвести взрослых, способных к самоосознанию.

*Экхарт Толле,  
автор книг «Сила настоящего» и «Новая Земля».*

# Введение

**Н**а своей работе Энджи была главной движущей силой. Редактор небольшого журнала, освещавшего вопросы здоровья и благополучия, она делала все эффективно, тщательно и вовремя. Хотя ее сотрудники иногда чувствовали, что она контролирует каждый их шаг, Энджи старалась создать благоприятную рабочую обстановку, предлагая щедрые льготы — от гибкого графика удаленной работы до комнаты отдыха с легкими закусками. Но ее жизнь была посвящена не только успешной работе. Каждое утро она медитировала, готовясь к предстоящим делам. До появления детей Энджи и ее муж Эрик старались использовать любую возможность для занятий йогой.

Эрик организовал небольшой интернет-магазин и работал дома. Он славился своей способностью мыслить нестандартно и теперь пожинал плоды своего успеха, основанного на творческом подходе и репутации исполнительного и пунктуального человека.

Энджи и Эрик очень волновались, когда родился их сын Чарли. Они хотели создать семью — не такую, как была у них самих. У Энджи не было теплых отношений с родителями, мама ее вообще была алкоголичкой и не участвовала в воспитании детей, предоставив Энджи и ее сестру самим себе. Родители Эрика занимались делами детей, но сверх меры, контролируя каждое