

Как жаль,  
что мои  
родители  
об этом  
не знали

(и как повезло моим  
детям, что теперь  
об этом знаю я)

Ф И Л И П П А П Е Р Р И

УДК 159.9  
ББК 88.5  
П27

Philippa Perry  
THE BOOK YOU WISH YOUR PARENTS HAD READ  
(AND YOUR CHILDREN WILL BE GLAD THAT YOU DID)

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd,  
London. Text Copyright © Philippa Perry 2019. The author has asserted her moral rights.

**Перри, Филиппа.**

П27

Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я) / Филиппа Перри ; [перевод с английского О.В. Григорьевой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. — (Психология. Искусство быть родителем).

ISBN 978-5-04-102265-5

Многие представляют себе воспитание детей как прогулки по цветущим лугам, пикники и беззаботное веселье. Однако после рождения ребенка понимают, что на самом деле это круглосуточный тяжелый труд, требующий огромной отдачи.

Книга известного психотерапевта Филиппы Перри отвечает на самые главные вопросы мам и пап — от беременности до общения со взрослыми детьми — и дарит столь необходимую поддержку и понимание. Перри призывает избавиться от бремени «идеального родителя» и обратить внимание на действительно важные вещи. Вы начнете принимать и разделять чувства ребенка, забудете о манипуляциях и научитесь разрешать конфликты, а главное — сможете создать теплые и доверительные отношения с детьми, которые продлятся всю жизнь. Множество историй и случаев из практики автора подтверждают: ночной плач, кризис трех лет и подростковые бунты пройдут — а сохранить любовь и близость в ваших силах.

**УДК 159.9  
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-102265-5

© Григорьева О.В., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. ИСКУССТВО БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ

Филиппа Перри

**КАК ЖАЛЬ, ЧТО МОИ РОДИТЕЛИ ОБ ЭТОМ НЕ ЗНАЛИ**  
(И КАК ПОВЕЗЛО МОИМ ДЕТЯМ, ЧТО ТЕПЕРЬ ОБ ЭТОМ ЗНАЮ Я)

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *К. Свешникова*  
Младший редактор *А. Ужегова*  
Художественный редактор *М. Клава-Янат*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасындағы импорттауды «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Дистрибутор и представитель по прямому претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Демірбасовский көш., 3-а, павло Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

16+

Дата изготовления / Подписано в печать 23.08.2023.  
Формат 62x92<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,07.  
Доп. тираж 30 000 экз. Заказ

 **ЧИТАЙ  
ГОРОД**

ISBN 978-5-04-102265-5



9 785041 022655 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



Хочешь стать  
автором «Эксмо»?

**eksмо**

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»

*Отзывы о книге «Как жаль,  
что мои родители об этом не знали»:*

«Прекрасная, исчерпывающая книга о том, что значит быть здоровомыслящими и эмоционально зрелыми родителями; невероятно теплая, мудрая, дающая надежду и поддержку, с легкой долей саморефлексией и множеством инсайтов, она позволит защитить следующее поколение от прошлых ошибок».

*Ален де Боттон*

«Эта книга — словно послание мудрого друга, который потратил годы на исследования. Я очень за нее благодарна».

*Аида Идемариам, The Guardian*

«Книга заставила меня задуматься о том, кто я есть и кто есть мои родители, и о том, какой мамой я сама захочу стать однажды».

*Долли Олдертон,  
автор бестселлера «Все, что я знаю о любви.  
Как пережить самые важные годы и не чокнуться»*

«Это добрая книга, которая призывает относиться к себе и своим близким с теплотой и терпением».

*Кэти Рентценбринк, The Times*

«Люди останавливают меня на улице, чтобы сказать, как они влюблены в эту книгу. Мудрость Филиппы Перри и ее способность донести свою мысль нашли отклик в сердцах множества родителей. Я безумно благодарен ей за ее труд».

*Автор подкаста Harry Place*

«У меня нет детей, но книга Филиппы Перри способна облегчить ту эмоциональную ношу, которую несем мы все».

*Элизабет Дэй, автор подкаста How to Fail*

«Благодаря этой книге связь с моими детьми стала в триллион раз сильнее».

*Бриони Гордон*

«Я пока не стала мамой. Но я просто ОБОЖАЮ Филиппу Перри, уважаю ее мудрость и считаю, что книга получилась просто чудесной».

*Белла Маки*

«КАЖДЫЙ родитель обязан прочитать эту книгу, и не важно, сколько лет его ребенку. На самом деле любой взрослый, состоящий в отношениях, тоже должен ее прочитать. Чистейший, без всякой «воды», путеводитель по здоровым отношениям на 300 страниц. Настоящий must-read».

*Express*

«У вас нет детей? Это не имеет значения, ведь книга великолепного психотерапевта Филиппы Перри — о том, как через свое прошлое понять себя настоящих. Она также служит прекрасным напоминанием: жизнь — непростая штука, и вы действительно стараетесь изо всех сил, так что не корите себя за ежедневные ошибки».

*Stylist*

*С любовью посвящаю эту книгу моей сестре Белинде*



## *Содержание*

*Предисловие* ..... 13

*Введение* ..... 14

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### *Ваше родительское наследство*

Прошлое настигает нас (и наших детей) ..... 19

Разлад и восстановление ..... 27

Исправить прошлое ..... 31

Как мы говорим с собой ..... 35

Хороший родитель/плохой родитель:  
обратная сторона оценочных суждений ..... 39

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

#### *Окружение вашего ребенка*

Структура семьи не имеет значения —  
важно, как мы ладим друг с другом ..... 45

Когда родители не вместе ..... 47

Как сделать боль терпимой ..... 50

Когда родители вместе ..... 51

Как ссориться и как не ссориться ..... 52

Взрачивать доброжелательность ..... 60

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

*Чувства*

Научиться контейнировать чувства .....	68
Важность валидации чувств .....	72
Опасность непризнания чувств. Анализ из практики ..	79
Разлад, восстановление и чувства .....	84
Разделять, а не разделяваться .....	85
Монстры под кроватью .....	89
Важность принятия любого настроения .....	90
Требование счастья .....	94
Переключение внимания с чувств .....	98

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

*Закладка фундамента*

Беременность .....	105
Симпатическая магия .....	109
К какому племени родителей вы относитесь? .....	115
Младенец и вы .....	119
Планирование родов .....	120
Психологический дебрифинг опыта родов .....	121
Новорожденный ползет к груди .....	122
Первая связь .....	125
Поддержка: когда родителю самому нужны родители .....	127
Теория привязанности .....	136
Побуждающие крики .....	142
Другие гормоны, другой человек .....	144
Одиночество .....	145
Послеродовая депрессия .....	149

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

*Условия крепкого психического здоровья*

Связь .....	159
Давать и брать — двухсторонняя коммуникация ...	160
Как начинается диалог .....	163
Поочередное участие .....	164
Когда диалог затруднен: диалогофобия .....	165
Важность вовлеченного наблюдения .....	170
Что происходит, когда мы зависимы от телефона ..	172
Мы появляемся на свет с врожденной способностью к диалогу .....	173
Младенцы и маленькие дети тоже люди .....	177
Как мы учим наших детей быть надоедливыми и как разорвать этот замкнутый круг .....	179
Отчего ребенок становится «прилипчивым» .....	182
Найти смысл в уходе за ребенком .....	184
Настроение вашего ребенка по умолчанию .....	185
Сон .....	186
Что такое подталкивание ко сну? .....	191
Помогать, а не спасать .....	194
Игра .....	198

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

*Поведение. Любое поведение —  
это коммуникация*

Рольевые модели .....	208
Игра «Победил или проиграл» .....	210
Иметь дело с тем, что работает в настоящем, а не фантазировать о том, что может случиться в будущем .....	213

## *Содержание*

Качества, необходимые для хорошего поведения . . .	214
Если любое поведение — это коммуникация, то что означает неудобное поведение? . . . . .	219
Потратьте время на нечто позитивное, чтобы потом не тратить его на негативное . . . . .	225
Исправить поведение, облакая чувства в слова . . . . .	226
Когда объяснения бесполезны . . . . .	228
Насколько строгим должен быть родитель? . . . . .	232
Еще об истериках . . . . .	237
Нытье . . . . .	242
Родительская ложь . . . . .	247
Детская ложь . . . . .	251
Обозначайте свои границы, а не детские . . . . .	259
Выстраивание границ с детьми старшего возраста и подростками . . . . .	269
Подростки и молодежь . . . . .	273
И наконец — когда мы все уже взрослые . . . . .	281
<i>Эпилог</i> . . . . .	285
<i>Что еще можно почитать/послушать/посмотреть</i> .	287
<i>Благодарности</i> . . . . .	291
<i>Алфавитный указатель</i> . . . . .	299

## *Предисловие*

Эту книгу нельзя назвать пособием для родителей в полном смысле слова.

Вы не найдете здесь советов, как отнимать малыша от груди и в каком возрасте начинать высаживать на горшок. Я хочу поговорить о наших отношениях с детьми: о том, что мешает наладить с ними связь и что поможет укрепить ее.

Эта книга расскажет, как растили нас и как это повлияло на то, как мы растим наших детей. Об ошибках, которые мы совершим, — в первую очередь о тех, которые нам хотелось бы никогда не совершать, — и о том, что с этим делать.

Вы не встретите здесь практических рекомендаций, трюков или лайфхаков. Возможно, вас это расстроит, разозлит или даже даст почувствовать свое превосходство в качестве родителя.

Я написала книгу, которую сама была бы рада прочесть, когда была молодой мамой. А еще мне очень хотелось бы, чтобы мои родители в свое время тоже прочитали ее.

## *Введение*

Недавно я смотрела выступление комика Майкла Макинтайра, где он говорил, что уход за детьми сводится к четырем вещам: одеть, накормить, искупать и уложить спать. До того как у него появились малыши, он представлял родительство в виде беготни по цветущим лугам и пикников на природе, а на деле столкнулся с ежедневной изнурительной борьбой за то, чтобы заставить детей выполнить эти четыре базовых действия. Аудитория умирала со смеху, пока он описывал, как уговаривал их вымыть голову, надеть куртку, выйти на прогулку или съесть брокколи. Смеялись в первую очередь родители — наверное, такие же как мы.

Да, быть родителем — нелегкая работа:<sup>1</sup> она может оказаться скучной, лишаящей вас уверенности в себе, изматывающей, вызывающей досаду и отчаяние от собственного бессилия. Но в то же время она становится самым забавным, радостным и наполняющим любовью, самым замечательным опытом вашей жизни.

---

<sup>1</sup> Когда я говорю «родитель», я имею в виду того, кто несет ответственность за детей, появившихся у них биологически, по закону, в силу близкого родства или знакомства. Это слово может быть заменено на «лицо, осуществляющее основной уход». Иногда я буду использовать понятие «опекун», подразумевая родителя, суррогатного родителя, отчима или мачеху, оплачиваемого и неоплачиваемого помощника или любого другого человека, отвечающего за жизнь и здоровье ребенка (прим. автора).

Когда вас затягивает в тряси́ну грязных подгузников, детских болезней, переходного возраста (у трехлетки и подростка)... Когда после долгого рабочего дня вы приходите домой, где вас ждет ваша настоящая работа, которая включает выковыривание бананового пюре из щелей стульчика для кормления или очередную запись в дневнике от классного руководителя, вызывающего вас в школу... Тогда трудно осознать, что значит быть родителем по большому счету. В этой книге я попытаюсь дать полную картину, позволить вам посмотреть со стороны и понять, что важно, а что нет, и что вы можете сделать, чтобы помочь своему ребенку стать тем человеком, каким он может стать.

Ядро родительства — это ваши отношения с ребенком. Если бы люди были растениями, отношения служили бы им почвой. Отношения поддерживают, питают, позволяют расти — или препятствуют росту. Не имея возможности опереться на отношения, дети теряют ощущение безопасности. Вы, разумеется, хотите, чтобы ваши отношения стали источником силы для ребенка и когда-нибудь для его детей тоже.

Как психотерапевт я беседовала со многими людьми, столкнувшимися с различными аспектами родительства. Моя профессия дала мне возможность наблюдать, как отношения становятся дисфункциональными и что помогает им снова вернуться к норме. Цель этой книги — поделиться с вами знаниями, значимыми для воспитания детей. Я расскажу, как работать над чувствами — их и вашими, — как настроиться на своих детей, чтобы научиться лучше понимать их, и как наладить с ними настоящую связь, а не застревать в изматывающих паттернах конфликтов или отдаления друг от друга.

Мне скорее хотелось бы представить воспитание детей в целом, чем излагать конкретные приемы и хитрости.

*Как жаль, что мои родители об этом не знали*

Самое интересное для меня: как мы можем доверять нашим детям, а не как ими манипулировать. Я попрошу вас оглянуться на свои собственные детские годы, чтобы почерпнуть оттуда все хорошее, что дали те, кто вас растил, и воздержаться от менее полезных подходов. Я рассмотрю вопрос, как сделать и другие наши отношения лучше, чтобы дети росли в здоровой атмосфере. Мы поговорим о том, как психологические установки во время беременности могут повлиять на будущую связь с ребенком, и как быть рядом с младенцем, малышом, подростком и взрослым сыном или дочерью так, чтобы ваши отношения с ними стали источником силы для них и удовлетворения — для вас. На пути к этой цели стоит поменьше сражаться за то, чтобы их одеть, накормить, помыть и отправить спать.

Эта книга для родителей, которые не только любят своих детей, но и хотят, чтобы дети им нравились.