

ИГОРЬ СИВÓВ

НЕ
НА
ВРЕ
ДИ
ТЕ
ЛИ

как стать счастливым родителем
счастливого ребенка

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

В жизни мы исполняем много разных ролей: супруга или супруги, подчиненного и руководителя, друга и брата, ребенка и родителя. И чем лучше мы справляемся с каждой из ролей, тем полнее и радостнее наша жизнь. И наоборот: причина самых больших страданий — осознание, что с ролью не справляешься. Если бы можно было составить рейтинг, то, без сомнений, самым болезненным осознанием стало бы «я плохо справился с ролью родителя». И, увы, в отличие от многих других, эту роль уже нельзя переиграть заново.

Книга Игоря Сивова «Ненавредители» — самый настоящий ориентир в сложной и ответственной теме родительства. Пока я читал и перечитывал ее главы, я соглашался и спорил с автором, сопереживал ему и переосмысливал свои поступки, восхищался точностью метафор и аргументов, смеялся и надолго погружался в задумчивость. Если для вас актуальна тема родительства, потратьте несколько часов на прочтение книги, усовершенствуйте себя в роли родителя, подарите себе и своим детям больше радости в спектакле, который играется всего один раз, — в спектакле под названием «жизнь».

*Радислав Гандапас (бизнес-тренер, президент
Ассоциации спикеров СНГ, отец четверых детей)*

УДК 159.922.7
ББК 88.8
С34

Сивов, Игорь Вениаминович.
С34 Ненавредители. Как стать счастливым родителем счастливого ребенка / Игорь Сивов. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с.

ISBN 978-5-04-121167-7

Когда ребенок не слушается, дерзит, отлынивает от учебы, его поведение хочется исправить. «Починить» как сломанный механизм. Для этого в ход идут воспитательные приемы — вроде запретов, выговоров и даже шантажа. Вот только ребенка не нужно исправлять. Он уже в порядке. В своей книге «Ненавредители» Игорь Сивов предлагает 7 практик, которые помогут переосмыслить подход к родительству. Отказаться от воспитания в режиме «кнута и пряника» в пользу открытых, наполненных взаимным уважением отношений. Стать настоящим другом своему ребенку, оставаясь при этом уверенным в себе родителем.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-121167-7

© Сивов И.В., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	
ПУТЬ ОТЦА	7
Глава 1	
Я НЕ ИГРУШКА	15
Глава 2	
У МЕНЯ ВСЕ ИНАЧЕ	33
Глава 3	
МАЛЬЧИКИ НЕ ПЛАЧУТ	65
Глава 4	
ГОЛОСА В ГОЛОВЕ	83
Глава 5	
БУДЬ ПО-МОЕМУ	111
Глава 6	
ПУПОВИНА ДЛИНОЮ В ГОДЫ	135
Глава 7	
ОТЦЫ ИЛИ ДЕТИ?	163
Заключение	
ЖИЗНЬ НАРАСПАШКУ	205
БЛАГОДАРНОСТИ	220

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПУТЬ ОТЦА

Дети — жестокие наши разоблачители. Они беспощадно и неподкупно свидетельствуют миру о том, кто мы с вами есть на самом деле.

Симон Соловейчик

Ты больше меня не любишь!
Пространство вокруг заполняется гулкой тишиной. Я понимаю, что сын бросил трубку. И тут во мне взрывается адский коктейль из жгучего чувства вины, отчаяния и ярости.

Бросил трубку?! Что за безобразное поведение? Никакого уважения! Что значит «не любишь»? Да я ради него пашу, как конь! И при этом умудряюсь каждые выходные к нему летать, звоню каждый день! Да я на себя столько времени не трачу, сколько на него! У меня его, этого времени на себя, вообще нет! Живу как проклятый. Вообще не живу! Да я... Я же...

Вру.

Это слово вдруг застревает комом в горле. Я же вру себе, сыну, всему миру. Вру уже много лет...

Знаете, как это бывает? Ты изо дня в день поступаешь как надо, как положено, как *ПРАВИЛЬНО*, но вдруг останавливаешь этот бег и задаешься вопросом: а кто эти *ПРАВИЛА* установил?

Как часто мы слышим треклятое: «Когда ты приедешь?» Близкие забрасывают эту удочку, когда мы в дороге, в работе над очередным отчетом, на совещании в офисе партнеров или переговорах в баре, на пороге дома по утрам. Но мы не хотим на нее ловиться, каждый раз вынимая из кармана прописанный *ПРАВИЛА*ми ответ: «Ты же знаешь, мне надо работать. Это все для тебя. Для нашего блага».

Они слышат вот такой язык любви. Значит, для сына моя любовь — это страдание под гнетом работы и «важных» дел? В то время как истинно важное остается за бортом в ожидании лучших времен, завтра или нового выходного дня. Но ведь и в выходной я сую сына в игровую комнату, откупившись мороженкой, а сам прячу замученное лицо в телефон. Там дела. Тело мое гуляет с ребенком, но сам я — далеко.

Так проходят дни.

Месяцы.

Годы.

Восемь лет жизни старшего сына я находился рядом физически, но где был душой все это время? Если раньше спасением были поцелуи с объятиями на ночь и утренние поездки на занятия, то теперь — после развода — и эти теплые мгновения стали недоступны.

Ярость остыла.

Реальность покрылась тонкой ледяной коркой. Стала хрупкой и ненадежной. Мне внезапно всей душой захотелось оказаться *РЯДОМ*. Так, чтобы это *РЯДОМ* стало искренним и честным. Мне захотелось стать *БЛИЗКИМ*. Захотелось понять, что у него на душе, почему он *ТАК* сказал? Захотелось показать ему истинную любовь.

Да, после развода и моего переезда из Казани в Москву жизнь кардинально изменилась. Новая работа, обстановка, окружение. Но крик сына из трубки телефона показал мне, что не изменилось главное — я сам.

Тогда я решил проводить выходные со своими мальчишками иначе. Каждый раз я летел в Казань, отбрасывая страдальческие, жертвенные мысли, что ранил сыновей расставанием с их матерью, оставляя на работе дела и искренне включаясь в роль Отца. Я летел к детям учиться. Честно и ответственно учиться быть таким папой, какого не было у меня самого. И каким я хотел бы его видеть.

Мне захотелось понять, чем живут мои сыновья. Я осознал, что ничего не знаю про Матвея¹. Выполнял придуманные формальные функции — гонял его на хоккей, поднимал отжиматься в 6 утра — и думал, что таким образом делаю из него мужчину. То есть старался держать себя и его в ежовых рукавицах. Но за годы жизни вместе сын вообще не видел от меня отцовской любви и теплой, искренней заботы.

Теперь я начал вникать, проживать моменты его жизни, интересоваться, что с ним происходит, пока меня нет рядом, что он любит, какую музыку слушает, что смотрит. Мы стали больше разговаривать. Я прочитал множество литературы по воспитанию, провел сотни бесед с профессионалами в детской психологии и педагогике. Стал изучать себя и свою жизнь, изучать своих детей и отражения, которые они формировали для меня.

Я прямо захлебывался этим общением, этими эмоциями. Они стали необходимы мне, как вода и воздух. А потом понял главное: какой я с детьми — такой я и с собой.

Это с собой мне скучно, неинтересно и некогда.

¹ Матвей — старший сын.

Это перед собой мне стыдно.

Это себя я раздражаю.

А сыновья просто отражают мою реальность.

Хватит! Не желаю больше быть или выставлять себя заложником внешних обстоятельств, выхожу из роли жертвы и не стану делать жертвами своих детей. Я поставил перед собой задачу: приезжать к ним не просто повидаться, а поделиться теплом, наполнять их. Поэтому накануне встречи заряжался положительной энергией, чтобы разделять и преумножать ее в детях. Пришла пора взять ответственность за ситуацию в свои руки. Пришла пора не физически, а душой стать отцом для своих детей. И точка старта вовсе не в ложной ответственности «я потерплю, попотею, зато дети будут жить лучше и счастливее» (а они пока поучатся у меня также ответственно потеть).

Для многих людей, родившихся в Советском Союзе, уравнение «счастливый ребенок» равно «счастливый родитель» — это парадокс. Но ведь дети вырастут счастливыми взрослыми, только если увидят, как это — такими быть. Счастье ребенка формируется не из несчастья взрослого, не из наблюдения, как родитель страдает ради него. Для этого мы должны перестать приносить им с работы пустых себя. Перестать отдавать им уставшего, расколотого противоречиями родителя. Мы должны сформировать фокус на себе в будущем и перенести это состояние в настоящее, чтобы быть готовыми к этому будущему.

Начинать нужно с себя.

Многим знакома моя история. Особенно отцам. Нас с детьми разделяют расстояния, обязательства, работа. Развод усугубляет положение. Но каждый понимает, как важно быть истинным родителем своим детям. Каждый отец хочет передать ребенку свои знания и опыт, как бы банально

это ни звучало. Каждая мать хочет помочь ребенку вырасти успешным и счастливым. Не найдется среди моих читателей таких, кому это было бы безразлично.

Все наши мотивы и действия формируются из позиции любви к ребенку. Тогда почему же однажды утром мы натываемся на внезапную стену из обид, непонимания и нежелания понять?

«Он совершенно не слушается!», «Почему он не может быть нормальным ребенком?», «Он на меня кричит!», «Он совершенно не слышит, что я говорю!» — топ самых популярных запросов от родителей.

Не слышит и не услышит — вот в чем проблема. Не увидит наших стараний. Его этому не научили. Лично я, видимо, все это время учил своих детей страдать.

Как дети могут услышать нас, если мы сами себя не слышим, не знаем себя, своего тела, своих желаний? Дети лишь отражают нас. Нет, речь даже не об очевидных привычках или словечках. Они отражают нас и нашу жизнь честно и в полном объеме: и хорошее, и плохое.

Окружение каждого человека состоит из таких зеркал. Да, да: «Скажи мне, кто твой друг», и далее по тексту. Однако мы предпочитаем не смотреть в отражения. В поисках комфорта продолжаем перебирать и подбирать наиболее благоприятные внешние условия — нужно просто сменить плохую работу, отвадить назойливых родителей и найти нового супруга.

Так и с детьми. Не слушается? Орет? Стал неуправляемым? Отведу к психологу. Этот ребенок явно «сломан», пусть починят. Но мы даже не пробуем искать решение в себе.

Но правда жизни в том, что ребенок изначально цел. Проблема, которая возникает в отношениях с ним, только лишь

отражает родительскую внутреннюю проблему. Нужно просто рассмотреть отражение.

А способен на это лишь эмоционально зрелый, осознанный человек. Требуется немало усилий, знаний и душевного труда, чтобы в момент детской истерики или хамства остановиться, вдохнуть и отказаться от такого понятного и всегда доступного «а ну-ка, прекрати сейчас же, не то выпорю!».

Я предлагаю разглядеть в детях не объект приложения воспитательных усилий и нервов, а партнеров по жизни, спутников на жизненном маршруте. Стоит только понять это — и путешествие станет увлекательным, наполнится новыми позитивными событиями и возможностями для развития. Прежде всего нашего собственного. Ведь чтобы стать проводником ребенку в этом большом и сложном мире, нужно сперва самому в нем разобраться. Найти выход из собственного лабиринта.

И я начал решать эту задачу.

Я искренне считаю, что преуспел! За прошедшие пять лет достиг прекрасных результатов, сохранив теплые отношения с сыновьями. От второго брака у меня родились дочка и еще один сынок. Для Матвея и Мирона они — родные. За что я также бесконечно благодарен первой супруге. Нам удалось избежать этого барьера. Старшие чувствуют, что я люблю их так же сильно, как и малышей. И все они очень любят друг друга. Эти отношения они копируют с нас — родителей.

Лично мне на этом пути помогли практики и медитации, в которых я начал восстанавливаться, наполняться. Но это уже другая история, на еще одну полноценную книгу. Мы немного коснемся этой темы, но главное, что я предлагаю вам — встать на путь эмоциональной зрелости. Научиться осознавать себя, свои отношения с детьми и не только с ними. Научиться видеть свои отражения и корректировать

не их, а исходный образ. Ибо, как говорил классик, нечего на зеркало пенять!

Я покажу, как улавливал свои отражения и как это делали участники онлайн-школы «Осознанный родитель». Она начала работу весной 2020 года. Запрос родился в пандемию, когда «самые близкие и родные» томились мучительным совместным пребыванием друг с другом, и в обществе повисла проблема «как же с этой невыносимой любовью сосуществовать». Когда крики, обиды, претензии друг к другу и угрозы заполнили пространства, в которых предполагалось место для любви...

К нам в онлайн-школу приходят мамы и папы, такие же, каким раньше был я, — с проблемами и сложностями в отношениях с детьми.

Некоторые стали героями этой книги. Все истории здесь реальные. Я позволил себе лишь изменить имена героев и предлагаю любые совпадения считать случайностью.

Если вы готовы лучше узнать своих детей, стать ближе к ним и к себе и для этого даже рискнуть погрузиться глубже — в свое истинное я, — эта книга станет вашим помощником.

Если у вас еще нет детей, все равно выполняйте практики, которые я предлагаю в книге. Ведь она не случайно попала в ваши руки. Не задумывайтесь, почему или зачем, не ищите причину — просто читайте. Читайте не спеша. Пропускайте через себя главы, одну за другой. В каждой из них мы рассмотрим на реальных жизненных примерах отражения взрослых проблем в детских капризах, а также разберемся, как справиться и с капризами, и с другими проблемами.

Обещаю: ваше родительство, как и вся ваша жизнь, больше никогда не будут прежними. Вы найдете в нем ресурс. Вы сами станете этим ресурсом.

Я искренне желаю, чтобы во время чтения книги во мне или моих героях вы увидели себя. Мы готовы стать вашими отражениями. Увеличивающими зеркалами неурядиц и проблем. Возможно, это поможет понять, что сделать, чтобы исправить ситуацию, которая мучает вас. И ваша жизнь начнет преобразовываться. Появятся симпатичные люди, у которых вам захочется учиться. Созреют новые цели, родятся новые планы.

И тогда неизбежно начнут преобразовываться ваши дети! Запомните, это и будет знак, который подскажет: вы на верном пути. Здесь вас ждет успех.

Согласны? Тогда начнем!

ГЛАВА 1

Я НЕ ИГРУШКА