

# СМЫСЛ МОЕЙ ЖИЗНИ



КАКИМ РОДИТЕЛЕМ  
Я ХОЧУ БЫТЬ  
И КАКИХ ДЕТЕЙ  
ХОЧУ ВОСПИТАТЬ

ЭЙНАТ  
НАТАН

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Правдивая история о том, что значит быть родителями . . . .	10
<i>Почему главное — это взаимоотношения между родителями и детьми</i>	
Глава 2. Дети и тишина несовместимы . . . . .	14
<i>Как рождение мертвых детей повлияло на мой опыт материнства</i>	
Глава 3. Ваш ребенок — не ваша визитная карточка . . . . .	21
<i>Дети рождаются не ради того, чтобы осчастливить нас или стать поводом для нашей гордости</i>	
Глава 4. В тревоге можно кое-что упустить из виду . . . . .	25
<i>Почему не стóит излишне тревожиться</i>	
Глава 5. Как слушать детей . . . . .	33
<i>И как научить их слушать</i>	
Глава 6. Освободите место для папы . . . . .	43
<i>Кое-что папа делает лучше</i>	
Глава 7. Сон с детьми . . . . .	49
<i>Некоторым малышам необходимо спать с родителями</i>	
Глава 8. Прощания . . . . .	55
<i>В детском саду, перед сном — прощаемся правильно</i>	
Глава 9. Гнев как этап развития . . . . .	61
<i>Почему истерики неизбежны и как с ними справиться</i>	
Глава 10. Как разговаривать с детьми . . . . .	68
<i>Почему нельзя обижаться на своих детей</i>	
Глава 11. Позвольте мальчикам плакать . . . . .	75
<i>Плач, который прерывается насильно, может перерасти в агрессию</i>	

Глава 12. «Ну же, поторапливайся!» .....	78
<i>Что происходит с детьми, когда мы теряем терпение</i>	
Глава 13. «А теперь извинись!» .....	83
<i>Как научить детей извиняться искренне</i>	
Глава 14. Когда мама и папа ссорятся .....	87
<i>Что видят дети, когда наблюдают за нашими отношениями</i>	
Глава 15. Визит аиста .....	93
<i>Новый ребенок в семье</i>	
Глава 16. Право на ссору — особое право .....	99
<i>Иногда родителям лучше не вмешиваться</i>	
Глава 17. «Я люблю тебя, хотя и ненавижу» .....	103
<i>Знакомство с отрицательными эмоциями</i>	
Глава 18. Никаких банальных поздравлений .....	109
<i>Помните, чей это праздник</i>	
Глава 19. Ребенок, которого не видно .....	113
<i>Как его заметить и что ему нужно</i>	
Глава 20. Тот, кто вечно недоволен .....	118
<i>Ничто не радует ребенка. А вас?</i>	
Глава 21. Договоренности с детьми: примечания мелким шрифтом ...	124
<i>Как научить детей держать свое слово</i>	
Глава 22. О господи, первый класс! .....	129
<i>Как подготовить ребенка к школе</i>	
Глава 23. Как сформировать характер .....	134
<i>Как правильно повысить самооценку</i>	
Глава 24. Их домашние задания — это их домашние задания .....	140
<i>Как научить детей брать на себя ответственность</i>	
Глава 25. Не балуйте детей .....	147
<i>Как приучить ребенка к самостоятельности</i>	
Глава 26. Утратить контроль не значит потерять все .....	156
<i>Уважайте своих детей и их странные решения</i>	
Глава 27. Жизнь с гаджетами .....	161
<i>Как справиться с соблазнами мира гаджетов</i>	
Глава 28. Делитесь с детьми своей повседневной жизнью .....	167
<i>Ежедневно рассказывайте детям о своей жизни</i>	
Глава 29. Как разговаривать о сексуальности .....	172
<i>И почему этот разговор никогда не бывает преждевременным</i>	
Глава 30. Минное поле отношений со сверстниками .....	178
<i>Как поддержать детей на поле, на которое мы сами не можем выйти</i>	
Глава 31. Не позволяйте себе раскисать .....	183
<i>Разбитые сердца родителей — тяжелый груз для ребенка</i>	

Глава 32. Как оградить детей от ненастоящих друзей	188
<i>Как противостоять деструктивному влиянию среды</i>	
Глава 33. Травля недопустима	194
<i>Ребенок не должен справляться с задирой в одиночку</i>	
Глава 34. Разговоры о «волках»	200
<i>Как защитить детей от сексуальных домогательств</i>	
Глава 35. Как воспитывать мальчиков, чтобы они не совершали сексуальных домогательств	207
<i>У родителей должна быть образовательная программа сексуального воспитания</i>	
Глава 36. Где же теперь мой малыш?	214
<i>Добро пожаловать в подростковый возраст</i>	
Глава 37. Когда дети превращаются в ящик с мелочами	219
<i>Что делать с беспорядком, который они устраивают</i>	
Глава 38. Ищите дорогу к сердцу ребенка	223
<i>Как сохранить доверительные отношения с детьми</i>	
Глава 39. Девочка-подросток перед зеркалом	231
<i>Когда меняется не только тело, но и мышление</i>	
Глава 40. Письмо воображаемой девочки-подростка	237
<i>Если бы она решила написать вам откровенное письмо, оно выглядело бы так</i>	
Глава 41. Их жир — это их жир	242
<i>Почему ваш ребенок должен сам решиться на борьбу с лишним весом</i>	
Глава 42. Стыд как вызов	250
<i>Как помочь детям преодолеть чувство стыда</i>	
Глава 43. Остерегайтесь конкуренции	254
<i>Чувство собственного достоинства не должно основываться только на стремлении быть первым</i>	
Глава 44. Мой заурядный ребенок	259
<i>Научите детей принимать свою заурядность</i>	
Глава 45. Спасаем детей от «Инстаграма»	264
<i>Как пережить подростковый возраст, общаясь в социальных сетях</i>	
Глава 46. Отцы и сыновья, матери и дочери	270
<i>Как мы воспитываем детей одного с нами пола</i>	
Глава 47. Бесценное время	274
<i>Что дети запоминают из семейного опыта</i>	
Глава 48. Старомодное воспитание	282
<i>Что наши родители делали правильно и что нам стоит сохранить</i>	
Глава 49. Развод: катастрофа или кризис?	292
<i>Все в ваших руках</i>	

Глава 50. Инструкция для плохой мамы .....	299
<i>Как пережить плохой день</i>	
Глава 51. Восемнадцать вещей, которые я поняла за восемнадцать лет материнства .....	305
<i>Перечень практических советов</i>	
Глава 52. Слова поддержки .....	315
<i>То, что важнее всего</i>	
Глава 53. Восемь лет я разговаривала с ребенком, который смотрел в сторону .....	322
<i>Размышления матери о сыне-аутисте</i>	
Глава 54. «Что, любовь моя?» .....	330
<i>Почему нет другого способа воспитывать детей</i>	

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

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

## ГЛАВА 1

# 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 каждую секунду. 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

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 приходится 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.

## СМЫСЛ МОЕЙ ЖИЗНИ

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.

## ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ О ТОМ, ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ

Стать родителями — все равно что прыгнуть с тарзанки. Это страшно и весело: вы летите, а потом падаете, но после того, как вы решились на прыжок и оказались где-то между небом и землей, где ветер хлещет в лицо, вас ждет несколько мгновений ни с чем не сравнимого восторга и счастья. Помните, что вас держит спасательный трос: ваши дети — лучшая страховка для такого прыжка. Именно дети заставляют нас исполнять нашу родительскую роль, которая требует такого мужества, и только благодаря нашим детям эти волшебные моменты возможны. Так что глубоко вдохните и держитесь покрепче. Мы прыгаем.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

