

## Серия «Родительская библиотека»

Рисунки Юлии Лосевой Фотография на обложке Динары Сафуановой

Млодик И.Ю.

М 727 Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с.

ISBN 978-5-98563-161-6

Эта книга — не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

Книга будет интересна как просто родителям, так и всем, кто так или иначе связан с детьми и проблемами детства.

ISBN 978-5-98563-161-6 УДК 159.9

ББК 88

© Млодик И.Ю., 2006 © ИД «Генезис», 2007

## Млодик ИРИНА

### КНИГА для НЕИДЕАЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ, ИЛИ ЖИЗНЬ НА СВОБОДНУЮ ТЕМУ 3-е издание

МОСКВА 2009

#### От издательства

Новая серия издательства «Генезис» «Родительская библиотека» адресована думающим, мыслящим, любящим родителям, для которых важно, чтобы ребенок вырос счастливым. И не случайно открывает серию «Книга для неидеальных родителей...» Ирины Млодик — замечательного психотерапевта, сотрудника Психологического Центра «Здесь и теперь», совместно с которым и осуществлено это издание.

«Эта книга для родителей, которые понимают или догадываются, что они растят настоящее чудо. И потому в ней не будет умных советов и правильных указаний. Я не знаю, что нужно, чтобы именно ваш ребенок вырос счастливым. Но верю в то, что книга позволит вам лучше понимать своих детей, превращая совместную жизнь в увлекательное путешествие.

Родители хотят знать и любить своих детей. Эта очень простая мысль сподвигла меня к написанию книги, где я могла бы рассказать взрослым все то, что я знаю о мире детей. Для того чтобы родительство не стало кошмаром и тяжелой обузой, а детство — чередой обид и унижений. Для того чтобы не повторялись несчастные родительские и детские судьбы из поколения в поколение, чтобы каждый пришедший на эту Землю новорожденный человек имел шанс прожить свою собственную жизнь на свободную тему».

Эти слова автора как нельзя лучше передают основную идею не только книги, которую вы держите в руках, но и всей серии в целом.

#### Вместо предисловия

С тех пор как родился мой сын, в моей жизни многое изменилось. Помню, как еще в роддоме я испытала неожиданное чувство тревоги, страха за этого человечка, которого я еще почти не знала, но за которого уже так боялась. Я помню и охватившую меня гордость, от которой просто распирало, потому что казалось, что я совершила что-то великое, нечто, что оправдывает теперь мое существование на Земле.

Потом было много всего: переживания, радость, интерес, усталость, болезни, трудности, беспомощность. Многое нам довелось пережить вместе: мне и моему сыну. Родительская роль давалась мне нелегко. Но теперь, когда ему шестнадцать, я понимаю, что его детство закончилось. И, несмотря на то что я всегда буду для него мамой, мне немного

грустно потому, что теперь он уже не нуждается во мне так, как раньше.

В этом году он заканчивает школу. Для любого родителя это — этап. Это начало новой, самостоятельной жизни его «малыша». Это время выборов и решений. А еще это и время расставания, подведения первых родительских итогов.

Я знаю, я была неидеальной мамой. Активно работая с детьми, много зная о них, об их развитии, психологических механизмах изменений, возрастных особенностях, будучи для своих подопечных «хорошей тетей» или «приличным человеком» для их родителей, — для собственного ребенка я все равно оставалась просто мамой, такой, какой была, неидеальной. Поэтому мой родительский опыт, безусловно, не является образцом. Более того, любой опыт трудно применить к какому-то конкретному ребенку, к какому-то особому случаю. И потому то, что вы читаете — не сборник советов по воспитанию детей, в котором я опираюсь только на свой родительский опыт. Это — попытка поделиться с вами тем, что я узнала, приобщившись к сотням детских и взрослых судеб, видя их со стороны глазами психолога и изнутри глазами тех детей, с которыми мне пришлось очень близко соприкоснуться.

Это книга для любящих, мыслящих и немного тревожных родителей, которые понимают или догадываются, что они растят настоящее чудо. И потому в ней не будет умных советов и правильных указаний. Я не знаю, что нужно, чтобы именно ваш ребенок вырос счастливым. Но верю в то, что книга позволит вам лучше понимать своих детей, превращая совместную жизнь в увлекательное путешествие.

Работая психологом, я видела много детских глаз, общалась с огромным количеством родителей, слышала множество детских историй из уст уже выросших детей и отчетливо поняла тогда, какая пропасть нередко лежит между двумя этими вселенными — миром взрослых и миром детей. И эта бездна очень часто не дает возможности и тем и другим ощутить радость от взаимного существования, осложняет жизнь, калечит судьбы. И не потому, что с детьми или родителями что-то не так, просто они мало знают друг о друге, часто говорят на разных языках и не всегда готовы услышать голоса другой вселенной.

Меня очень порадовал и вдохновил тот факт, что мою первую книгу «Чудо в детской ладошке или неруководство по детской психотерапии» читали не только детские психологи, но и просто родители. Это было для меня показателем того, что интерес к детскому миру на самом деле велик. Родители хотят знать и любить своих детей. Эта очень простая мысль и послужила стимулом для создания еще одной книги, где я могла бы рассказать взрослым все то, что знаю о мире детей. Для того чтобы родительство не стало кошмаром и тяжелой обузой, а детство — чередой обид и унижений. Для того чтобы несчастные родительские судьбы не повторялись из поколения в поколение, чтобы каждый пришедший на эту Землю новорожденный человек имел шанс прожить свою собственную жизнь, на свободную тему.

Ирина Млодик

## Часть I БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ ЭТО СЧАСТЬЕ?..

Растить детей — это счастье для многих из нас. Но это прекрасное ощущение нередко омрачается появлением других чувств, которых мы точно предпочли бы избежать. Но не можем. По одной простой причине: мы неидеальные родители, а значит, нам предстоит испытать всю симфонию эмоций и чувств, которые только может испытывать человек, живущий рядом с другим. И только на первый взгляд кажется парадоксом мысль о том, что чем богаче симфония чувств, тем богаче растущий рядом человек. Ребенок, выросший рядом с неидеальным родителем, счастливее, здоровее и действительно «богаче» тех детей, чьи родители демонстрировали лишь «урезанный» набор чувств, стремясь быть идеальными.

Для начала я предлагаю поговорить о непростых родительских чувствах и сложных родительских вопросах. Ведь именно они посещают тревожных и неидеальных пап и мам, запутывая их и мешая насладиться простым родительским счастьем.

## РОДИТЕЛЬСКИЕ ЧУВСТВА

### Почему вы решили завести детей? (осуществление родительского замысла)

Когда-то со своей коллегой Валерией Кульбери, увлеченно занимавшейся в то время возрастной психологией, мы сделали семинар под этим названием. Мы предположили, что те намерения, которые руководят нами при решении обзавестись детьми, потом в значительной мере влияют на стиль воспитания и отношение к ребенку, на то, как он будет расти и развиваться.

Мы задавали очень простые вопросы сидящим на нашем семинаре психологам: «Что вы помните о том, по каким причинам ваши родители приняли решение о вашем рождении?» Ответы были самые разные:

— *Мой папа был против. В то время уже было двое детей в семье — мои братья, и было понятно, что будет тяжело завести еще и третьего ребенка, но мама его уговорила, и я родилась...*

— *Меня планировали, я должна была родиться только после того, как родители закончат институт и получат жилье...*

— *Говорят, меня родила мама, чтобы удержать отца в семье. Но это, судя по всему, так и не удалось, своего отца я так никогда и не видела...*

— *Спустя много лет мама мне рассказала, что я появилась «случайно», они поехали на юг, а потом было поздно делать аборт...*

— *Я была очень долгожданным ребенком, мама часто болела, долго лечилась, врачи, по сути, запретили ей рожать, так что она очень рисковала, рожая меня...*

— *Вместо меня ждали мальчика, старшая сестра не оправдала этих надежд, и я была «последним шансом» и «большим разочарованием»...*

— *Думаю, что меня родили, потому что все так делали. В то время было модно иметь двух детей. Это было распространено, обычное дело — раз семья, значит, должны быть дети...*

Обычные истории. Что-то подобное, возможно, мы найдем и в намерениях наших родителей дать нам жизнь. И какими бы они ни были — их намерения, все мы радовались, что они осуществились. Но то, что причины такого родительского решения потом значительно влияли на всю нашу жизнь — стало очевидно всем.

Многие исследователи считают, и, как мне кажется, вполне справедливо, что психологическая жизнь ребенка начинается задолго до его рождения. Еще в утробе матери он начинает чувствовать, воспринимать, переживать, беспокоиться. По сути, он составляет не только физиологическую, но и единую психологическую систему вместе со своей матерью. И потому если мама спокойна и довольна, то и ребенку хорошо.

Представьте, что будет чувствовать младенец, которого «не хотели» еще до рождения. Или тот, что своим появлением должен будет «удержать» отца, или тот, кто должен обязательно появиться на свет, потому что он — поздний ребенок, «последний шанс». А те, кто должен был непременно родиться мальчиком?

«Нежеланный» новорожденный скорее всего будет часто чувствовать себя ненужным, неуместным. Ему, может быть, никто не скажет: «Тебя не хотели», но это послание будет ощущаться в семейной атмосфере как невидимый укор и угроза. А иногда такое «приданое» и не скрывается. Одна молодая мама с болью и изумлением, вспоминая свое детство, рассказала мне:

— *Я как-то нашла свою детскую медицинскую карту. Там на титульном листе (!) крупными красными буквами было написано: «Ребенок нежеланный!» «Зачем надо было*

*это писать так, что не заметить невозможно?»— с горечью задает она, по сути, риторический вопрос. И сама себе отвечает: «Впрочем, я все равно это всегда чувствовала».*

«Удерживающий отца» — скорее всего не справится с этой задачей и всю жизнь может прожить со смутной виной, или непонятной тревогой, или с ощущением того, что он не способен справиться с тем, что ему поручили.

*Она уже не девочка, ее собственные дети уже выросли, и если Бог даст, скоро будут внуки. Но она сидит передо мной и почти не может сдержать слез:*

*— Я чувствую собственную неполноценность.*

*?*

*— У меня ничего не получается. Муж говорит, что я плохая мать и хозяйка, на работе я тоже не реализовалась. Еще с самого детства я чувствовала, что я хуже всех. У меня всегда была плохая память, я плохо запоминала стихи.*

*Еще тогда, в раннем детстве, она случайно услышала о себе от родителей «недоделанная». И... поверила им. Грустно, правда? Но когда она рассказала историю своего рождения, мне самой очень захотелось плакать.*

*— Я была третьим ребенком. Папа хотел мальчика, мама не хотела, но согласилась, наверное, боялась или еще что... Я родилась почти мертвой, задушенной пуповиной, но моей акушеркой была наша родственница, которая героическими усилиями вернула меня к жизни. После моих родов мама много болела и всегда говорила: «Эти роды подорвали мое здоровье». Я, конечно, чувствовала себя виноватой. И сейчас я думаю: было бы лучше, если бы меня вообще не было. Было бы лучше, если б я не родилась.*

*— Ты все делала для того, чтобы не родиться, даже обмоталась пуповиной. Но скажи мне, ты могла не зачатся у своей мамы? Это было в твоих силах? Ты принимала это решение?*

*— Нет... я не думала об этом. — Глаза ее просветлели, она посмотрела на меня изумленно и вздохнула с большим облегчением.*

*Ей столько лет пришлось прожить с этим ощущением тяжелейшей вины и с верой в собственную «недоделанность», что я ей очень верила, глядя на опущенные плечи и потухшие глаза, когда она говорила: «Я совершенно не умею радоваться, я не помню этого чувства, я вообще не знаю, что это такое».*

Подобные печальные истории не так уж редки. С разными вариациями и нюансами они повторяются и повторяются в детских судьбах. «Они не хотели, чтобы я был» — тяжелое наследство, которое вряд ли прибавит радости, уверенности и здоровья ребенку, как правило, всегда знающему эту «страшную тайну».

Но, как ни странно, быть «супержеланным» и «долгожданным» ребенком тоже непросто.

*Тебя ждали столько лет. Ты — первый и единственный. Ты очень ценен ради тебя теперь все живут. Ты — тот, от которого все зависит. Ты — король, даже когда тебе всего несколько месяцев от роду. Твое состояние здоровья вызывает постоянную тревогу, твой чих приравнивается к катастрофе местного масштаба, а жидкий стул грозит настоящим бедствием. И тогда все доступные медицинские силы бросаются на искоренение ужасных симптомов. Родственники сплываются в этой борьбе, все печали и обиды забываются, и тебе ничего не остается, как ... болеть постоянно. Твой плохой аппетит и забытая шапка вызывают приступы серьезного беспокойства. Тебя не отпускают никуда, где с тобой может что-то случиться, и потому, когда все едут в лагерь на море, ты едешь с бабушкой и мамой в пансионат, где ничего веселого не*

*случалось со времен его строительства в бурные шестидесятые. Так что ты — король без свободы, король под колпаком своей исключительной нужности этим людям. А значит, скорее всего тебе не суждено прожить свою жизнь, потому что фраза «Я тебе всю жизнь отдала, а ты...» будет возвращать тебя туда, откуда ты с раннего детства даже не мечтаешь вырваться.*

Так что, если вы надумали завести детей, ответьте самому себе на этот простой вопрос: «Почему вы решили это сделать?» Любые ваши ответы имеют право на существование, но для самого ребенка будет лучше всего, если в списке причин будет стоять: «просто дать жизнь еще одному человеку», «жить рядом и присутствовать при том, как растет и живет еще один очень близкий человек — мой ребенок», «быть свидетелем и участником чуда чьего-то рождения, становления, жизни».

«Заданность» жизненной темы, как и темы сочинения, определяет ее содержание. Вырваться из нее потом бывает очень сложно, почти невозможно, поскольку как за отступление от темы сочинения есть риск получить плохую оценку, так и за попытку воплощения собственной жизненной темы ребенку иногда предстоит платить страхом получения «плохой оценки» от самых близких и значимых людей в детстве — родителей, страхом отвержения, злости, нелюбви.

### **Теперь с ним может что-то случиться (рождение родительской тревоги)**

Эта мысль посещает многих матерей практически сразу после рождения их драгоценного малыша. И неудивительно, ведь во время беременности он всегда был с ней, точнее, внутри ее, у них на двоих одна кровь, один обмен, одно дыхание. Они были не просто вместе, они были одним целым. Многие беременные женщины потом долго вспоминают удивительное состояние от осознания того, что внутри тебя происходит нечто божественное — создается жизнь, и ты одновременно участник и творец этого удивительного явления.

Ребенок в материнской утробе чувствует себя совершенно удивительным образом. Так, как больше никогда не повторится во всей его жизни. Он, по сути, Бог или волшебник. Там, где он существует, нет времени и пространства, нет собственной границы. Ему не надо ничего хотеть, все получается само собой. Еда, кислород, кровь, температура, безопасность, забота — все так, как нужно, без всяких усилий и просьб, без напряжения и борьбы. Его задача — только расти и развиваться. И если беременность происходит без серьезных нарушений, то жизнь младенца в утробе — настоящий рай, которого не бывает при жизни.

Теперь представьте, каким психологическим стрессом будет для новорожденного малыша процесс рождения! Наступает внезапная автономность, потеря привычногорая. Появляются свет, пространство, тяжесть, разность температур, обретение собственной границы — так много необычного и небезопасного! «Волшебство» заканчивается, и приходится самому дышать, есть, просить, требовать, переваривать, ощущать. К тому же в этом новом и, возможно, враждебном мире пока нет ничего знакомого, кроме стука сердца собственной мамы и ее голоса, который тоже сначала трудно узнать.

Если все происходит хорошо, ребенка приложили к груди, малыш остается под заботливым маминым присмотром, то приспособление к окружающему миру происходит не так травматично, и новый человек начинает быстро осваивать законы новой жизни. Но если сразу после рождения ребенка отвезли в какое-то неизвестное место, где неизвестные люди, где нет ничего, что давало бы ему ощущение безопасности, то, вероятнее всего, малыш начнет беспокоиться, да и любой забеспокоился бы на его месте.

Я согласна с теми исследователями, которые говорят о значительном развитии психических процессов у ребенка еще в материнской утробе. Новорожденный не обладает развитой логикой или способностью к глубокой рефлексии, но я верю в то, что на уровне чувств и ощущений ребенок способен воспринимать не только боль. Катрин Дольто -

французский психоаналитик приводит убедительные доказательства того, что ребенок не только чувствует безопасность или ее отсутствие, но и может контактировать с матерью, иметь и проявлять собственные желания!

Тревога новорожденного малыша значительно снижается, когда он чувствует заботливое прикосновение, особенно материнское. Наверное, мудрая природа специально устроила простые события. Маленький ребенок нуждается в частом приеме пищи и соответственно часто «ходит в туалет». Кормить малыша и устранять «последствия кормления» невозможно без прикосновения к нему взрослых рук. По сути, это и есть самая главная психологическая поддержка в первые месяцы жизни маленького человека, все психические процессы которого состоят главным образом из восприятия: через прикосновение, тело, голос, свет, молоко и еще что-то, что позволяет улавливать материнское настроение.

У мамы, находящейся в сознании, после родов, после того как она увидит свое чудо, одной из первых возникает мысль: «Все ли с ним в порядке?» И эта тревожная мысль до самой смерти так или иначе будет присутствовать в ее голове. Наша родительская тревога, страх за наших детей рождаются вместе с ними, в тот же самый миг, а потом уже никогда не покидают нас. Потому что теперь у него, у нашего малыша, начинается совсем отдельная от нас жизнь. Хорошо еще, что пока он так мал и беспомощен и очень сильно нуждается в нас, в нашей заботе, присутствии, любви. Но даже сейчас у мамы гораздо меньше возможности контроля над ним, над тем, что с ним происходит. И это рождает тревогу. Очень часто, почти всегда.

Непросто смириться с тем, что нечто, бывшее только твоим, частью тебя, очень дорогой и беспомощной частью, вдруг стало отдельным. Навсегда. И это отдельное требует нашего внимания, заботы, ухода, нашего времени и сил. Но чем больше мы вкладываем себя в это существо, тем автономнее оно становится, тем стремительнее уменьшается наша возможность управлять им, обеспечивать безопасность, осуществлять жизненные выборы. Тем ощутимее и страшнее потеря, если «не дай Бог что-то случится». Материнская тревога непременно передается ребенку, который всегда отлично чувствует все, что происходит с его матерью, хотя бы на том основании, что не так давно они были одним целым.

Тревога обычно уменьшается, когда появляется определенность. Тревоги меньше там, где больше структуры и правил. Именно поэтому особенно тревожные мамы стремятся все делать по правилам. И тогда, конечно, доктор Спок — их спаситель. Он так убедительно пишет о том, как просто, когда ребенок живет по часам, по режиму. Тогда все понятно, все предсказуемо. Некие общие правила хороши, но какое же разочарование и беспомощность наступают, когда они вдруг не подходят какому-то отдельному малышу. Маленький ребенок — уже слишком сложная, выражаясь бездушно, «система». И если пытаться постичь эту сложность, понять правила и следовать им, то любую самую «правильную» маму постигнет непереносимое разочарование. Потому что чем дальше, тем в меньшей степени будут эти логичные на первый взгляд правила совпадать с реальностью, с тем, что есть.

Крупнейший английский детский психиатр и психоаналитик Д. Винникотт активно предлагал медицинскому персоналу «не мешать» маме новорожденного своими наставлениями, потому что он часто видел, что от знаний того, как «надо», связь матери с ребенком терялась, а тревога все возрастала. И с таким советом нельзя не согласиться.

Удивительно, но самой природой молодой маме уже дано достаточно знаний, умений, мудрости, любви, чтобы ухаживать за своим малышом. Не случайно материнская любовь и интуиция воспета поэтами. Именно она позволила выжить всем тем детям, возле которых не было медсестер, докторов и бабушек. Потому что «главное, что делает мать с ребенком, не выражается словами» — снова Винникотт.

Я не против чтения книг по материнству и предродовому обучению, ни в коем случае не против медицинского патронажа новорожденных. Просто чем больше, даже имея все это, молодая мама будет опираться на свое чутье, интуицию и любовь, тем легче и здоровее будут складываться самые первые и главные в мире отношения. Тем радостнее будут

события на первом году жизни нового человека.

*Я родила его, будучи достаточно взрослой женщиной, мне было почти тридцать лет. Я ждала его, готовилась, береглась. Перечитала уйму литературы: как вынашивать, рожать и ухаживать. Но я все равно оказалась не готова. Потому что когда он родился, с ним почти все происходило не так, как было написано в книгах. Я беспокоилась ужасно. Мне казалось, я все делаю неправильно. Я не понимала, почему он иногда плачет, что у него болит, почему он хочет есть когда попало, спит, когда ему вздумается. Я очень старалась быть хорошей матерью, но чем больше старалась, тем хуже получалось. От постоянной тревоги и стараний я очень уставала и буквально валилась с ног. Говорят, что материнство — это большое счастье. Я тоже верила в это и ждала именно счастья. Но от всего этого, от старания и беспокойства, я не помню никакого счастья. Даже радость, удивление или интерес, мне кажется, не посещали меня на протяжении первых лет его жизни. Этого всего страшно жаль. Ведь те замечательные годы, когда он был совсем маленьким, уже не вернуть. Грустно и то, что когда меня посещает мысль о втором ребенке, я сразу вспоминаю годы беспокойства и тревоги, и мысль растворяется, не задержавшись.*

Любой родитель имеет право на свою тревогу. Но ее можно избежать или значительно уменьшить, если верить своей природе, самому себе. И тогда возникнет возможность проявиться чему-то более важному для ребенка: радости жизни, удовольствию от общения, теплоты. Тревога и страх для меня отличаются тем, что от страха за своего ребенка невозможно избавиться, потому что страх — это реальная опасность для него прямо сейчас. И если эта опасность случается, мы неизбежно боимся за своего ребенка. А тревога всегда связана с неизвестным будущим, которое мы видим в негативном или даже катастрофичном для нас свете. И если верить в свои силы и возможности, а также в силы и возможности своего ребенка, если верить природе и нашей мудрости, то становится очевидным, что со всем, что преподнесет нам жизнь, мы сможем справиться. Тогда зачем же осложнять себе жизнь тревогой прямо сейчас?

Я была поражена, когда обнаружила в замечательной книге Жан Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым» все то, что начинала чувствовать интуитивно. В этой книге описана жизнь в венесуэльском племени, живущем в джунглях. В свое время люди этого племени привлекли ее внимание тем, что были счастливы от мала до велика, счастливы каждый день. Ледлофф захотелось разгадать загадку этого племени, и она осталась у них жить, наблюдая за их жизнью изнутри. Вот что она узнала о том, как там растут дети.

Родившийся ребенок привязывался матерью к ее бедру и несколько месяцев почти каждую минуту находился рядом. Мать при этом имела возможность заниматься своей привычной женской работой. Когда он хотел есть, она давала ему грудь. Ребенок при этом чувствовал ее тепло, стук сердца, звук ее голоса. Он развивал определенные навыки, привыкая удерживаться на подвязке. Он был с ней все время до того момента, когда начинал сидеть или ползать.

Потом приходило время осваивать жизнь самостоятельно, и еще практически грудной малыш ползал или ходил по всему селению. Если с ним что-то случалось, он всегда знал, куда ему вернуться и попросить о помощи. Никто не кудахтал над ним как наседка. Все женщины селения занимались своей работой, а дети — своей. Малыши быстро обучались управлять своим телом, обращаться за помощью в случае необходимости, контактировать со сверстниками и старшими. Ледлофф поразила картина, как совсем маленькие дети копошились возле самого края глубокого оврага совсем без присмотра взрослых, и ни один из них не падал, так хорошо они научились чувствовать свое тело и окружающее пространство.

Из своих наблюдений Ледлофф сделала выводы о том, что дети в грудной период получали от матери телесный контакт, любовь и безопасность. Именно это позволяло им

впоследствии относиться к миру со здоровым любопытством, без тревожного ожидания неприятностей от окружающего и без навязчивого желания завоевывать чью-то любовь.

В этом племени не было умных книг по воспитанию и уходу за ребенком. И тем не менее большинство детей выростали и становились здоровыми, успешными, счастливыми взрослыми — членами счастливого племени. Ледлофф приводит также письма своих последователей, которые делали что-то подобное со своими собственными детьми — в современных американских семьях. Результаты были замечательными: дети, получившие достаточно телесного контакта и постоянного пребывания вместе с матерью, росли здоровыми, уверенными и активными.

Вот и получается: малышам, чтобы вырасти, нужны совсем простые вещи. Первое — уверенные и любящие мамины руки, молоко и улыбка. Второе — ощущение, что тебя любят, понимают, принимают таким, каков ты есть. Всего лишь. Тревожиться ни к чему.

### **Наверное, я — плохая мать (появление родительской вины)**

Как мы уже говорили, невозможность соответствовать всем услышанным или прочитанным правилам усиливает материнское беспокойство и тревогу. Вслед за этими и без того трудно переносимыми чувствами, возникает вина за то, что происходит не так, как должно быть. Хотя как «должно быть» вообще знают многие, в том числе ваша соседка, которая имела дело с младенцами лет сорок назад. А что хорошо именно для вашего ребенка, знаете лучше всего вы и он. Он даже в большей степени. Ну никак уж не доктор Спок, не соседка и даже не ваша мама. Когда-то она родила и вырастила вас, и, судя по всему, блестяще справилась с этой задачей. Но ваш ребенок — это не ваш клон, и ваш малыш много месяцев ориентировался на стук вашего сердца, а вы — на его шевеление. И потому к вашей маме прислушиваться неплохо бы, но решения, которые подсказывает вам собственная материнская интуиция, для вашего малыша были бы вернее.

**Родительская вина** — сложное чувство, главным образом, еще и потому, что мало осознается, активно вытесняется, трудно поддается управлению. Как и любую вину, родительскую можно подразделить на классы.

**Реальная вина** появляется тогда, когда я сделал что-то, что считаю ошибочным, неправильным, ненужным. Ударил, накричал, был не прав, сунулся не в свое дело, оскорбил, унизил, оттолкнул и т.д. — совершил реальный проступок, последствия которого можно исправить. Можно попросить прощения, искупить свою вину, взять в жизнь как опыт, который случился со мной. Иметь дело с реальной родительской виной, я думаю, доводилось каждому из нас. Замечательно, если нам удавалось с ней «разойтись» подобным образом, что не всегда так просто, как кажется, в случае родительской вины.

Будучи родителями, нам иногда так трудно признавать свои ошибки, свою слабость, глупость, неловкость. Как будто когда-то взрослых и детей разделили: на «самых мудрых, знающих, совершенных, безупречных» — родителей, и «самых глупеньких, беспомощных, недалеких, неспособных» — детей. И теперь наш совершенный родительский пьедестал слишком высок, чтобы мы могли снизойти и попросить прощения, признать ошибку. Я не раз слышала от родителей: «Я не должна просить прощения, я должна быть всегда права, иначе как же мой родительский авторитет?» Как будто авторитет рождается из мнимой безупречности...

Про то, насколько важно для ребенка научиться просить прощения, признавать свои ошибки, анализировать произошедшее, искупать свою вину, накапливать жизненный опыт, я уже говорила и буду говорить. Как он еще научится это делать, если не на вашем примере?

**Неврогическая вина** — вина за часто еще не совершенные поступки, за возможные, но пока не случившиеся нарушения внутренних культурных норм и правил. В этом случае окружающим приписывается не всегда реально существующие недовольство, негативная оценка и желание укорить. Человек постоянно испытывает ощущение собственной «плохости» и страх перед любым проявлением себя.



**Родительская невротическая вина** также сильно ориентирована вовне, то есть отнесена к каким-то другим фигурам. Незатейливая мысль в родительской голове «Что скажут люди?» покалечила не одну детскую судьбу. На ее счету тысячи неудачных аборт, ранних суицидов, а уж невоплотившихся надежд, нереализованных проектов, несостоявшихся счастливых семей — и не сосчитать.

Как будто есть какой-то внешний оценщик ваших родительских успехов и промахов. Он строг и безжалостен. За родительские ошибки (многие из которых вы выдумали себе сами) он карает чем-то ужасным, о чем даже не помыслить. За родительские успехи (которые также выдуманы вами) — вознесет вас на небеса. И этот мифический оценщик, эти виртуально существующие в нашей голове «люди» становятся вам дороже собственного ребенка! И тогда опять интересы самого дорогого существа кладутся на алтарь родительской вины, где уже заправляют тревога и стыд.

Почему нам так важно, чтобы наш ребенок был признан другими «хорошим»? Почему так страшно, что вдруг для кого-то (а такие всегда найдутся) он окажется «плохим»? Потому что тогда мы неизбежно столкнемся со стыдом и виной. И тогда очевидность собственной родительской «плохости» станет непереносимой, задавит нас.

Если в какой-то момент начать доверять своей родительской мудрости и перестать ждать оценки ваших родительских усилий от каких-то внешних фигур, тогда станет очевидным, что вы — лучший родитель для своего ребенка. Если не верите — спросите об этом у ваших детей.

### **На детей кричать...можно (подавление родительского раздражения)**

Я не знаю ни одной мамы, которая, положив руку на сердце, абсолютно честно сказала бы, что ни разу не испытала раздражение на своего ребенка на протяжении его младенчества и детства. Я думаю, что это просто невозможно. Здоровый ребенок обязательно будет так проявлять себя, что это не всегда будет вам нравиться. Чего только не делают дети, что может вызывать в нас раздражение: кусать грудь, просыпаться, когда родителям хочется спать, тащить в рот то, что, по нашему мнению, не должно там находиться, неожиданно оказываться в самых опасных местах, залезать своими крошечными ручками куда-нибудь... А также: капризничать, плакать, балдеть, лазать, прыгать, кричать, убегать, спрашивать, надоедать и много-много другого.

Спрашивается, куда девается родительское раздражение, если большую часть времени оно подавляется непререкаемым внутренним посланием: «**на детей кричать нельзя**»? Против родительских ожиданий, оно никуда не исчезает, остается внутри и либо переплавляется в раздражение на кого-то другого (на мужа, например, или соседку), либо копится до поры до времени. Та самая пора приходит всегда неожиданно.

*Мама сегодня особенно устала, да и у него тоже день не задался — все не так: в животике революция, голова гудит, десны чешутся, на улице дождь, спать хочется, но никак не уснуть, игрушки надоели, настроение плохое. Вид каши вызывает желание немедленно размазать ее по столу, потому что есть не хочется, а так — развлечение какое-никакое. Не успел даже подумать, как на это отреагирует мама. Шлепок. Раздраженный крик. Обида. Слезы. Мамины слова. Много*

*слов, ничего не понятно. Ясно только, что что-то не так. Я что, плохой? Мама теперь меня не любит? Нет, обнимает, прижимает к себе, кажется, просит прощения. Значит, не плохой, значит, любит — кажется, можно перестать реветь и жить дальше.*

Что происходит с мамой, которая хорошо усвоила все правила про то, что «нельзя»? Каждый раз, когда она нарушает хотя бы одно из них, например, позволяет себе накричать, ее охватывает сильное чувство вины и, возможно, стыда. Вина и стыд — сильные и сложные

чувства, но, как ни парадоксально, они снова приводят к раздражению. Привычность вины часто приносит не ожидаемое «исправление», а злость на самого себя, которая присовокупляется к раздражению. Цикл замыкается. Мы кричим, чувствуем себя виноватыми, ругаем сами себя, снова злимся, снова кричим... И в результате не отпускает очень тревожная и навязчивая мысль: «Я все делаю не так. Наверное, я — плохая мать».

Родительское раздражение — чувство совершенно неизбежное. И что же делать бедному родителю, если чей-то голос: «На детей кричать нельзя» — также неизбежно и настойчиво звучит почти каждый раз в голове, как только злость подходит к самому горлу? Ответ прост: важно дать себе право иногда покричать, разрешить самому себе раздражаться. Когда я предлагаю это мамам, они часто в ужасе говорят мне о том, что если только они разрешат себе злиться на своего ребенка, то они либо никогда не остановятся, либо злость будет так сильна, что они в буквальном смысле убьют своего беззащитного малыша. Это и правда, и нет.

Правда в том, что если копить в себе злость месяцами и годами, то тогда сила ее может оказаться действительно весьма разрушительной. Но если позволять

себе злиться именно тогда, когда вас что-то разозлило, то сила злости не велика, и есть шанс, что вас услышат, а значит, почва для возникновения нового раздражения будет появляться все реже.

Конечно, есть семьи, в которых все постоянно кричат или раздражаются, или «шипят». Тогда ребенок перестает воспринимать чье-то раздражение как знак, что что-то «не то». Он просто считает, что мир так устроен — все вокруг должны «наезжать» и ругаться, и будет злиться сам, чтобы соответствовать этому миру.

Итак, как же позволить себе раздражаться на собственного ребенка, чтобы не испытывать потом давящую вину?

Во-первых, есть «справедливая» злость на ребенка, когда он причинил нам боль, заставил нас сильно волноваться, сделал что-то, сильно не совпадающее с нашим представлением о том, как должно быть. Именно по этим поводам часто и возникает «справедливая» злость, тогда наша сильная реакция позволит понять ребенку, что что-то «не то», что вам очень не нравится то, что происходит. Эту сильную и эмоциональную информацию ребенок может принять к сведению, особенно если вы объясните ваши чувства. Он сможет исправиться, понять, что он действительно был не прав, и что каждый раз, когда он будет делать именно это, мама будет злиться. Тогда ваша злость «полезна», особенно если форма ее адекватна тому, что случилось. Что, к сожалению, не всегда просто выполнить.

Во-вторых, есть и «несправедливая» злость. Это когда мы «срываем злость» на нем как на самом безответном существе, а предназначалась она кому-то другому, например, его отцу или продавщице мясного отдела. Мы не позволяем себе выразить злость более «опасным» для нас фигурам — и достается нашим детям. Что самое грустное, мы не всегда успеваем осознать это, уверенные, что им попало «за дело». Несправедливое наказание часто вызывает детскую обиду, которая может помниться десятилетиями.

Но если мы неидеальные родители, то и мы можем иногда случайно «сорваться». Если это произошло, то важно, когда бы вы это ни поняли, попросить прощения у ребенка за то, что случилось. Сказать ему о том, что эта злость предназначалась не ему. С гарантией, приближающейся к ста процентам, он простит вас, потому что ваша просьба о прощении будет для него сигналом о том, что его уважают и любят. А еще и о том, что все могут ошибаться. Слыша ваше «прости меня», он тоже научится анализировать и признавать свои ошибки, раскаиваться и просить прощения. А это очень важное умение для жизни.

Опыт психологической работы показывает, что если позволять себе выражать свою злость сразу, в ситуации, которая ее вызвала, то злости оказывается совсем не много. Выраженная злость, не отягощенная виной и стыдом, выходит из человека и уступает место другим чувствам.

**Какой невоспитанный ребенок! (возникновение родительского стыда)**

Этот пугающий практически каждого родителя возглас приходится слышать достаточно часто. Но обратите внимание, кто обычно произносит эту фразу? Такие же молодые родители, как и вы? Это уж вряд ли! Они уже отлично понимают, что это такое — растить маленького ребенка. Как правило, это старушки, у которых если и были дети, то так давно, что никто этого не припомнит. К тому же детей этих скорее всего вырастили не столько они, сколько наше советское государство в яслях и школах, пока родители мужественно строили социализм. Еще такие замечания делают «педагоги в душе» — те люди, которые сами живут и других учат жить по строгим правилам, принятым непонятно когда и непонятно кем. Но уж точно не теми, кто любил и уважал детей.

Что же такое пресловутый «воспитанный ребенок»? Это тот, который:

- всегда вежливо здоровается, прощается и вообще вежлив со взрослыми, не важно, нравятся ему эти взрослые или нет;
- реагирует на замечания взрослых искренним раскаянием и возрастающим чувством вины;
- не говорит, пока его не спросят;
- всегда помогает старшим;
- никогда не злится, не обижается и не боится;
- уныло и смиренно стоит в очереди больше часа, так же, как окружающие его взрослые;
- не задает много вопросов;
- не интересуется чем попало и не лезет куда попало;
- всегда аккуратно завязывает шапочку, шнурочки, имеет чистый носовой платок и очень чистые руки.

Картина... законченного невротика. Конечно, если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос именно таким, тогда стоит сделать все, чтобы он был «воспитанным». Чтобы пояснить, о чем это я, скажу, что невротики — это те люди, которые всегда готовы считать, что:

«Я, конечно, виноват. И более того, я всегда виноват».

«Нужно жить ради других людей, ведь я — не в счет».

«У меня нет своих желаний, есть только ваши». «Я сижу на краешке стула, потому что я не вправе занимать много места».

«Я не проявляю инициативы и активности, потому что привык слушаться других».

«Самое главное — быть хорошим для вас, и я буду, чего бы мне это ни стоило».

Вы наверняка встречали много таких взрослых людей. Они как раз вырастают из таких «послушных» и «воспитанных» детей. С ними просто. И с детьми — они тихи, пассивны, пугливы, управляемы, и со взрослыми — они всегда пассивно за идею, команду, коллектив, родителей, дело — или не важно за что, но не за себя. Это удобно. Всем, кроме самого ребенка. Ребенок, чей характер складывается по невротичному типу, тревожен, напряжен, запуган, часто печален, может отставать в развитии или не до конца использовать свой потенциал, часто болеет, с трудом контактирует с людьми. Зато «воспитан».

Печально то, что очень многих родителей страх услышать эту нелепую фразу толкает на то, чтобы подчиняться общим правилам, и в итоге приводит к предательству интересов своего ребенка только ради того, чтобы не испытывать все те же вину и стыд. Снова вина и стыд! И получается, что мы делаем ребенка «воспитанным» не для него самого, а для себя, чтобы не стыдиться и не «виноватиться»!

Это означает, что если на каком-то этапе родительства вы бы разрешили себе быть неидеальными родителями, это значительно снизило бы вашу тревогу. Если бы вы позволили себе с улыбкой относиться к комментариям других взрослых, которые на самом деле не знают ни вас, ни вашего ребенка, то это позволило бы вам значительно реже испытывать вину и стыд. Если бы вы смогли довериться своей родительской мудрости, то появилась бы отличная возможность просто радоваться тому, что рядом с вами растет хороший человек.

Потому что для самого ребенка, если он еще здоров, совершенно противоестественно стоять час в очереди без движения и не проявлять любопытства, очень скучно ездить в

переполненном метро и автобусе, необходимо злиться и бояться, совершенно не важна аккуратность, абсолютно невозможно не исследовать все вокруг и много молчать. Ребенок в норме — очень активное существо, стремящееся контактировать со всем миром самыми разными способами, существо подвижное и любопытное. Потому что все это — необходимые условия его роста и развития.

Если обратиться к этимологии слова «воспитание», то окажется, что оно обозначает всего лишь «воспре- емственность в питании». По простому: «что ем сам, тем и кормлю другого». В переводе на психологический язык — это попытка «впихнуть» в ребенка ваш взгляд на мир, мысли, установки, ценности, чувства. И большинству это вполне удается. Вопрос в том, нужно ли это ребенку? Нужно ли именно это и в таких количествах? И вообще, что же теперь — не воспитывать?

В гештальт-терапии есть такой термин «интроек- ция». Он обозначает в том числе те указания, установки, ценности, взгляды, которые воспринял человек в течение своей жизни, то есть, по сути, съел, но не переварил. И человек вынужден действовать и жить, исходя из них, хотя жить они ему больше мешают, чем помогают. Но, зная и чувствуя это, даже очень взрослый человек не в состоянии «ослушаться» этих посланий. Если ребенку всегда говорили: «нельзя обижать маленьких», то в ситуации, когда на ребенка нападут пусть и младшие, но очень агрессивные дети, ребенок будет не в состоянии защитить себя. Если говорили: «хорошие девочки так себя не ведут», то такая «хорошая девочка» может так никогда и не выйти замуж.

Чем жестче транслируются эти установки ребенку, тем труднее ему потом будет принимать собственные решения о том, как поступать. Совершенно очевидно, что гораздо здоровее для самого ребенка — иметь свободу в собственных рассуждениях и решениях. Значительно полезнее для него самого — иметь свободу выбора. Самое интересное, что в большинстве случаев «здоровый» ребенок будет поступать именно так, как ему было «предписано» родителями. Но если это предписание не «торчит» в нем, как непереваренный интроект, то у него появляется возможность поступать по-разному, соответственно ситуации, а не всегда одним, хоть и весьма неглупым, способом. Важно понимать и другое — что наши родительские установки работают не во всех случаях жизни, всегда может случиться что-то, когда родительский опыт окажется не самым лучшим и эффективным.

Нам кажется (а многие считают эту мысль неоспоримой), что взрослые гораздо умнее и опытнее, чем дети. И что на этом основании мы можем свой опыт и ум поместить в ребенка, и тогда он будет защищен от жизненных напастей и без сомнения будет счастлив. Как грустно, что это всего лишь иллюзия! Это кажется парадоксом, но чем больше нашего «ума» в ребенке, тем больше в нем самом невротичности, депрессивно- сти, ощущения жизни под давлением, неудовлетворенности. А иногда наше нарочитое впихивание в детей своего опыта может приводить к протесту, скандалу, раздражению, расстройству, потере доверия.

*Они пришли в мой кабинет совсем с другой проблемой. Молодые родители, обеспокоенные своим сыном. Его мама и его отчим. Мужчину в моем кабинете увидишь не часто. И я радовалась, что этому, по сути, неродному для ребенка человеку так не все равно, что происходит с этим мальчишкой лет девяти, по-моему. Сына они не привели, он отдыхал где-то на даче. Так что я знала о нем только по их рассказам.*

*Мы разговаривали о многом. Но уже почти под конец разговора мама как-то растерянно сообщает, что у них не совпадают взгляды на воспитание, и по моей просьбе они приводят пример. Мальчик плохо ест, не любит то, что ему полезно, мясо его съест не заставишь.*

*— Так вы представляете, он это мясо еще и забывает резать! Я ему говорю: мясо откусывать неприлично, его надо резать ножом и есть кусочками! А он кусает и все! Как будто мне назло!— В отцовском голосе столько возмущения и собственной правоты, что я несколько теряюсь, но мне непонятно, и я спрашиваю:*

*— А что случится, если он так и не будет резать мясо, но вы перестанете с ним*

*ругаться по этому поводу?*

*— Как что? Это же безобразие! Он же вырастет невоспитанным! А окружающие люди, а его будущая жена, они же будут страдать от этого!— Моим вопросом он, похоже, удивлен настолько, что если б я оказалась инопланетянкой, он удивился бы меньше.*

*Его жена разделяла мое удивление и опасение, что постоянные разборки по поводу разрезания мяса приводят к тому, что отношения между сыном и этим взрослым и умным мужчиной портятся, а потом и взрослые начинают ругаться между собой, и общая атмосфера в семье в итоге накаляется...*

*— Так стоит ли разрезанное мясо (которое потом расстроенный ребенок так и не съедает) ваших отношений ?*

*Этот вопрос ввергает отчима сначала в состояние сильной растерянности, а потом глубокой задумчивости.*

*Еще долго после того, как они ушли, я вспоминаю его лицо, обеспокоенность и решительность, уверенность в своей взрослой правоте. И грустно мне до сих пор, что какая-то, на мой взгляд, совершенная глупость может*

*так портить жизнь этим трем замечательным людям. И мне в голову лезут столь же глупые и грустные вопросы: «А что, если у этого мальчишки не будет жены? Или она тоже будет любить кусать мясо? Или ей будет все равно ? А что, если этот парень, когда вырастет, будет так же «мучить» своего сына возмущением от вида неразрезанного мяса? А тот потом своего?»*

Так что же делать? Воспитывать или нет? Мой взгляд на это в следующей главе.

## **...И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?**

### **Детей можно... не воспитывать(освобождение от избыточной ответственности)**

Вы, наверное, знаете много историй про то, как у самых замечательных родителей, хороших людей, кандидатов наук вырастали дети — шалопаи и разбойники. А у матерей, что растили своих сыновей без отца, работая на трех работах, еле сводя концы с концами, вырастали вполне приличные ребята — умные, добрые, надежные, успешные. Неужели кандидаты наук плохо воспитывали, а матери-одиночки — хорошо? Вопрос риторический. Мы не знаем. На самом деле мы не знаем, как подействует чье-то воспитание на того или иного ребенка.

Если понимать под воспитанием некое направленное воздействие на человека, то кажется, что такое воздействие должно приводить к совершенно определенному результату. Ну, как в телевизоре: нажал на кнопку, канал включился, нажал другую — погас экран. Все просто. Но дети — не телевизоры, и кнопок у них нет, и «работают» они уж больно по затейливой «схеме».

Как ни странно, что именно воспримет ребенок после такого воздействия, невозможно предсказать. Иногда все ваши инструкции могут быть восприняты однозначно, и ребенок по некоторым из них будет жить всю жизнь, иногда он будет делать все наоборот (вы не курили — он курит, вы много пьете — для него «трезвость — норма жизни»), А иногда он совершенно не слышит то, что вы ему говорите, но вы удивитесь, насколько точно он повторит весь ваш жизненный сценарий: те же модели, особенности, ошибки.

Еще одна родительская иллюзия: дети воспринимают именно то, что им говорят. То есть воспринимают слова. Это не совсем так. На самом деле дети слышат интонации, улавливают смыслы, повторяют особенности вашего поведения, модели вашей жизни. Вы можете сто раз сказать ребенку, что «надо быть вежливым со старшими», но если при этом вы орете по телефону на собственную тещу, а потом язвительно ее обсуждаете на кухне, то с чего бы ребенку вам поверить и начать уважать старших?.. Если вы читаете ему лекции о

вреде никотина, только что выйдя из задымленного туалета, то выводы у ребенка, против ваших ожиданий, могут быть самыми разными. Например, «курить на самом деле весьма интересно», «все взрослые врут», «они всегда запрещают то, что интересно», «всегда надо говорить не то, что думаешь» и так далее, еще множество затейливых вариантов.

Вот и получается, что воспитывать ребенка — занятие бесполезное, все равно в большей степени он воспримет не то, что вы ему говорите, а то, как живете вы сами. Вы врете — он будет врать; вы не стали личностью — и у него будет мало шансов; вы постоянно ругаетесь и бьете жену — и у него скорее всего с женщинами будут сложности. Недаром психологи говорят, что:

*Если ребенка часто критикуют —*

*он учится осуждать.*

*Если ребенку часто демонстрируют враждебность —*

*он учится драться.*

*Если ребенка часто высмеивают —*

*он учится быть робким.*

*Если ребенка часто позорят —*

*он учится чувствовать себя виноватым.*

*Если к ребенку часто бывают снисходительны —*

*он учится быть терпеливым.*

*Если ребенка часто подбадривают —*

*он учится уверенности в себе.*

*Если ребенка часто хвалят —*

*он учится оценивать.*

*Если с ребенком обычно честны —*

*он учится справедливости.*

*Если ребенок живет с чувством безопасности —*

*он учится верить.*

*Если ребенка часто одобряют —*

*он учится хорошо к себе относиться.*

*Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует*

*себя нужным —*

*он учится находить в этом мире любовь.*

Таким образом, для того чтобы «воспитать» хорошего человека, надо самому быть хорошим, чтобы счастливого — самому быть счастливым, успешного — успешным, и так далее. Ненаправленное воздействие действует вернее.

К счастью или к сожалению, дети не всегда повторяют родительские судьбы полностью. Иногда на их пути встречаются другие взрослые: родственники, учителя, тренеры, знакомые и просто хорошие люди, которые делятся с ними своими жизненными моделями, взглядами. И если в этот момент, не важно, на каком жизненном этапе, у взрослого или маленького человека появляется возможность осознать, проанализировать, оглянуться на свою жизнь, прочувствовать и понять, то шансы прожить собственную жизнь, воплотить собственный сценарий, озвучить собственную тему увеличиваются. Не так уж важно, сколько вам лет: в сорок можно все начать сначала, в шестьдесят — продолжать искать себя, в семьдесят — начать отделяться от родителей. Если та родительская модель, по которой вы автоматически продолжали жить много лет, вам совсем не подходила, всегда можно начать жить по-своему, даже если жить осталось один день.

### **Детей можно просто любить (разрешение на родительскую любовь)**

Значительно важнее воспитания для любого ребенка — безусловная родительская любовь. Как жаль, что она встречается так редко! Что неудивительно, потому что вся наша

идеологическая и педагогическая система на протяжении десятилетий предлагала нам нечто противоположное безусловной любви. Она убеждала нас в том, что любить ребенка надо тогда, когда он делает что-то правильно. Когда хорошо себя ведет, получает хорошие отметки, верен делу Ленина, ходит в магазин, проявляет сознательность и патриотизм. Тогда ты достоин любви родителей и Родины. Ты сам не важен, важно только то, что ты делаешь, твоя, так сказать, функциональность.

*Безусловная любовь — это значит без всяких условий. Так просто и так сложно. Я люблю тебя потому, что ты — есть. Потому что ты родился и живешь. Таков, какой ты есть. Это же так просто! Я люблю тебя, хотя мне иногда не нравится то, что ты делаешь, я могу злиться на тебя, ругаться с тобой, бить несогласной, но любить. Любить все твое существо. Это же так сложно! Потому что тогда мне надо признавать в тебе личность, верить в твою способность управлять собой, позволять тебе совершать ошибки, научиться доверять твоей и своей мудрости, перестать контролировать каждый твой шаг и вздох. Зато мне можно узнать тебя, увидеть твой мир, можно быть уверенной, что ты справишься, участвовать в том, как ты будешь строить свою судьбу, успевай жить своей жизнью, радуясь за тебя, и быть при этом хорошим родителем. Это же так просто!*

Один молодой и умный мужчина, посетив наши лекции для родителей, говорил мне с широкой улыбкой: «Как приятно знать, что можно не воспитывать детей, можно просто любить их! Это так замечательно. Наши отношения так изменились от этого!»

Что же не позволяет нам «просто любить»? Во-первых, отсутствие у нас как у родителей опыта безусловной любви в ту пору, когда мы были детьми. Не умеешь сам, как дашь другому? Во-вторых, все те же тревога, вина и стыд.

**Тревога** : «Все ли идет как надо? А вдруг вырастит бандитом? Надо на улицу не пускать, пусть дома сидит, книжки читает. А вдруг — лентяем? Пусть полы моет! Вот если дома и полы моет, тогда... пусть еще и на хорошие оценки учится!»

**Вина** : «Уроки неделю не проверяла, дел было по горло, а этот двоек нахватал! Немедленно за уроки, двоечник проклятый! (Глаза бы мои тебя не видели. Вот Вера Петровна сидит с Ванькой каждый вечер, и результат: Ванька отличник почти. А мой — охламон, одно слово). Будут тройки в четверти — никакого велосипеда!»

**Стыд** : «Какой ужас, описался (испугался, выругался, напился, в подоле принесла и т.д.)! Что люди скажут?!»

Тем, кому повезло и опыт безусловной любви был дан им как подарок, живут с ясным ощущением, что они — хороши, что они — ценны и уникальны. Они уверены в себе и многого добиваются просто потому, что не боятся. Потому что мир вокруг тоже хорош. Это не значит, что с ними ничего не случается. Доклад может оказаться неудачным, проект провалиться, в песне сфальшивил, не успел к сроку — все, что угодно. И они огорчатся, расстроятся, но будут знать, что могут ошибиться или провалиться, однако по-прежнему будут хороши просто потому, что они таковы. И тогда легче все исправить. Если я хорош, значит, я смогу разобраться. Легко взять и начать все сначала.

Тем же, в чью жизнь все время вмешивалось сослагательное наклонение (ты — хорош, если...), придется доказывать всю свою жизнь собственную «хорошесть» либо смириться с тем, что ты охламон (двоечник, хулиган, неудачник, подкаблучник, недобитый алкоголик и т.д.). Смириться и стать им, потому что тебя уже им «назначили».

*Я когда-то умела смеяться, я точно помню. Хотя это было так давно.' Лет в пять я точно умела смеяться. А потом, что случилось потом? Не помню точно. Была школа, я очень старалась, я не могла*

*позволить разочаровать тебя, папа. Было много всего. Еще музыка. Я должна была успевать все и не ошибаться. Принося домой дневник, полный пятерок в году, я*

*заглядывала тебе в глаза, надеясь отыскать там одобрение, я же так старалась. И ты говорил: «Неплохо, но вот в музыке по сольфеджио ты до пятерки не дотянула! Надо стараться». И я продолжала стараться.*

*Когда я выиграла городскую олимпиаду по математике, ты сказал: «Ну если бы ты выиграла областную, тогда...» Тогда что? Неужели б я дождалась твоего одобрения?! Как бы не так! Когда я на музыкальном конкурсе заняла первое место и моя строгая учительница жала тебе руку, смахивая слезы умиления, ты сказал, что мне надо больше заниматься. Когда я поступила в лучший московский ВУЗ, ты сказал: «Поступить — это что, ты выучись, тогда посмотрим!» На защите диссертации ты выглядел взволнованным и довольным, я не могла отвести от тебя глаз. Мне казалось, вот уже... близко. Но ты сказал: «Ну что, теперь докторская когда?»*

*Тогда я поняла, что все, хватит, никакой докторской не будет! Этого никогда не случится. Я никогда не услышу от тебя: «Какая ты умница у меня, дочка, я так люблю тебя! Так горжусь тобой, моя девочка!»*

*И вот тебе предстоит умереть, коварный рак отнимает тебя у меня, ты увядаешь, как осенний листок от мороза. И я пришла побыть с тобой, хоть мне и трудно. Я люблю тебя, но мне так трудно с тобой, папа! Я пришла, а ты смотришь старые фотографии, протягиваешь мне ту, где я хохочу во весь рот, оттого что так высоко летят качели. Ты говоришь, задумчиво глядя в фотографию, не на меня: «Ты так хорошо смеялась! Почему теперь ты всегда такая серьезная и хмурая?» В твоём голосе я опять слышу укор и глотаю подступившие слезы. Но ты умираешь, и я не*

*могу тебе сказать: «Потому что я очень старалась, но все равно выросла без ощущения твоего признания и твоей любви, папа!»*

Любить безусловно — для многих из нас не просто непривычно, а очень рискованно. Очень страшно — вдруг из него ничего не получится? И как это вообще — не воспитывать, а просто любить? А родительский долг, ответственность? А вдруг вырастет охламон, если не воспитывать? Стыда потом не оберешься! А не вдолбишь с самого детства уважения к старшим, так он в старости и стакана воды не подаст? И вообще, если ему не указывать, как жить, ведь сам он ни за что не разберется!

Столько разных родительских чувств: тревога, страх, вина, стыд (все те же). Родительских — это важно. Ваших, моих. Ребенок здесь ни при чем. На самом деле из него непременно что-то получится, если доверять ему, интересоваться, любить, поддерживать. Он может вырасти кем угодно: счастливым охламоном или несчастным «пай-мальчиком», или сам собой. Заранее не угадаешь, есть ли смысл тревожиться? Что скажут другие? Всегда кто-нибудь что-нибудь скажет, более того, будут говорить постоянно, и все — разное. Разве подстроишься подо всех? «Вдолбить» уважение можно, а любовь — нет. А в старости стакан воды поднесут скорее всего по любви, а не из страха: бояться стариков смешно. А если ему не указывать, как жить, то он сам разберется, ошибаясь и участь у жизни всему тому, чему стоит научиться.

Начать любить ребенка непросто, если не умеешь изначально. Так много придется осознать в себе: на что-то взглянуть по-другому, иногда отсоединиться от того, как воспитывали тебя самого, разобраться со своим стыдом и тревогой. Научиться любить себя таким,

какой есть, других... Сложно, но возможно. И тогда вс( просто, потому что

*Любить — это:*

- считать тебя равным;*
- считать тебя свободным;*
- доверять тебе даже тогда, когда ты совершаешь ошибки;*
- верить в твою мудрость и силу;*
- быть честным с тобой;*



- *рисковать своим спокойствием ради свободы твоего выбора;*
- *быть собой и позволять тебе быть;*
- *самому быть живым: в том числе слабым, смешным, глупым, несовершеннолетним.*

## **РОДИТЕЛЬСКИЕ ВОПРОСЫ (С ОТВЕТАМИ)**

### **Как быть с детскими желаниями?**

#### **Нет слова «не хочу», есть слово «надо»**

Очень многие родители уверены в значительном воспитательном эффекте данного высказывания. И неудивительно: нынешним родителям не раз повторялась эта фраза их родителями. В нашей коллективистской культуре, где приоритет коллективных целей и желаний поддерживался и культивировался социалистической идеологией, думать по-другому было просто стыдно или даже опасно. И поэтому не одно поколение русских людей впитало в себя приоритет «надо» над «хочу». С «надо» народ более управляем, стоит ему только подсказать или приказать... А если бы все начали хотеть, кто во что горазд, то... и тут всегда вырисовывается катастрофическая картина разрушительного будущего.

«Хотеть» должен был всегда один — самый умный, самый достойный: царь, председатель, президент. Он всегда «хочет» правильно, а все остальные могут ошибаться в силу своего невежества или «недостойности». Так мы и научились не «хотеть», а «делать, что скажет», естественно, кто-то более умный и проницательный, чем мы. Так мы отучились верить себе, а стали слепо верить кому-то, кто «лучше знает». Он про себя, вполне возможно, знал и неплохо, а вот про нас... Но модель работала и прочно вошла в сознание не одного поколения.

В более узком контексте семьи что кому «хотеть» также решал старший, наделенный большей властью и большими полномочиями. В русской патриархальной семье таковым был отец семейства. В силу наличия у него власти он как бы автоматически наделялся особым знанием про всех членов семьи и часто без всякого сопротивления с их стороны распоряжался их настоящим и будущим. Семьи от этого не становились счастливее, а выросшие дети стремились компенсировать недостаток проявления собственной воли в детстве в своих собственных семьях, где становились часто еще авторитарнее и жестче с собственными детьми.

Политическая система давно изменилась, но воспитательные модели и стратегии, видимо, не могут измениться так быстро, не одно поколение должно смениться, прежде чем уйдет такая тотальная ориентация на чье-то «надо». Рождается закономерный вопрос: если ориентироваться только на «надо» так плохо, то почему эта модель столь долго сохраняется? Очевидно, что она очень выгодна для обеих сторон. Тому, кто все решает, проще осуществлять контроль. Тому, кто подчиняется, не надо принимать собственные решения и ответственность нести за эти решения тоже не надо. Удобно всем. На каком-то этапе.

Потом тот, кто все решает, устает от решений, ответственности и постоянного контроля. Тот, кто подчиняется, начинает чувствовать неудовлетворенность, тоску, подавленность или желание вырваться из-под контроля. Часто, когда вырваться все-таки удастся, бывший подчиненный узнает, что «хотеть»-то и не получается. Нет привычки. И про ответственность ничего не понятно, когда нет того, кто приказывал. Отвечать не понятно перед кем и за что. Жизнь усложняется. Свобода не приносит ожидаемого облегчения и радости, а, наоборот, оборачивается гнетущей неопределенностью и растерянностью. И тогда стремление вернуться к прежнему или похожему контролю начинает казаться единственным вариантом и «свободным выбором».

Но ближе к нашей теме, к детям. Превалирование родительского «надо» (в настоящем историческом моменте патриархальное устройство семьи уже не столь распространено, все

чаще вопросы воспитания детей перекладываются на мать) над детским «хочу» объясняется несколькими причинами:

- устойчивыми родительскими представлениями о якобы большей способности взрослого ориентироваться в жизни другого (ребенка), как настоящей, так и будущей;
- родительской тревогой, связанной с иллюзией невозможности управления собой и своей жизнью самим ребенком;
- стремлением воплотить собственные нереализованные желания;
- невозможностью выйти за рамки воспитательной модели, принятой в его собственной семье;
- уверенностью в собственной непогрешимости в определении критериев и планировании счастливого будущего своего ребенка.

Примечательно, что сам ребенок, только родившись, очень хорошо разбирается в собственных желаниях. Он отлично знает, когда ему хочется есть, когда спать, когда двигаться. Здоровый ребенок умеет исполнять свои желания или требовать и добиваться от своего окружения их исполнения, потому что они для него жизненно важны. Постепенно на смену простым желаниям приходят более сложные: хочется телесного контакта, внимания, эмоциональной поддержки, возрастает исследовательский интерес, двигательная и познавательная активность. Тогда рождаются первые ограничения на пути детских желаний: «Высоко! Горячо! Опасно! Нельзя!», пока просто ограничения, не отрицающие и не заменяющие желаний как таковых.

Это первое столкновение ребенка с границами и ограничениями, выставляемые внешним миром. Ребенок, в зависимости от его активности и исследовательского интереса, либо усваивает их с первого раза, либо неоднократно «проверяет на прочность», пока не убедится, что действительно опасно. Чем больше у ребенка появляется степеней свободы, тем чаще тревожный родитель выставляет ему ограничения, постепенно заменяя желания ребенка своими собственными. И вскоре им не принимается во внимание нежелание малыша опять есть эту «полезненькую и вкусненькую кашку», его стремление залезть на эту лесенку во дворе, его желание играть с тяжелыми плоскогубцами, а не с надоевшим пластиковым зайцем. Тревожный или властный родитель знает «что для него лучше и полезнее». И в принципе это — правда. Родитель многое понимает в жизни, в развитии детей, у него много самого разнообразного опыта. И определять для ребенка моменты его диеты или жизненного расписания (тем более что есть еще и остальная семья, которая не должна «вращаться» исключительно вокруг потребностей маленького человека) важно и необходимо. Но здесь, как и во всем остальном, нужна мера.

Есть моменты, где без ваших условий и представлений ребенку будет очень трудно. Его будет «разносить» изнутри неопределенность, невозможность опереться на что-то стабильное и ясное. Его тревога будет повышаться, он начнет провоцировать родителей на агрессию, которая будет для него четкой границей, ожидаемой реакцией, показателем специфической стабильности.

Детям, как и всем людям, для комфортного существования и возможностей развития нужно особое, присущее каждому из них сочетание свободы и структурированности. Слишком много свободы — много тревоги: есть возможности для развития, но большинство энергии при этом может уходить на обеспечение психологической безопасности. Мало свободы, много структуры — есть безопасность, но нет энергии и мотивации к развитию, собственные желания не успевают реализовываться или они замещаются чьими-то другими, соответственно нет поступления энергии, а та, что есть, расходуется на подавление и удерживание в подавленном состоянии собственных потребностей.

### **«Хотеть — не вредно, вредно — не хотеть»**

В гештальт-подходе, активно применяемом многими психологами-консультантами, понятие «потребности» является ключевым. Удовлетворение нашей истинной потребности

приносит нам много дополнительной энергии, которая наполняет нас и позволяет «хотеть» дальше и реализовывать это «хотение». Поэтому и получается, что наши желания нам нужны для того, чтобы продолжать жить, для постоянного протекания психологической энергии через наш организм. Когда одно реализованное желание сменяет другое, тогда в нашем организме происходит гармоничный энергообмен.

Важно разделять потребности и желания.

Потребности — это то, без чего мы не можем существовать как организм (низшие потребности) или как личность (высшие потребности). Они не могут быть плохими, потому что жизненно важны.

Желания могут быть самыми разными: «плохими», разрушительными для себя или окружающих. Но если разобраться, что же именно стоит за каждым из них, окажется, что всегда чуть глубже за желанием находится важная потребность, которую и пытается удовлетворить человек не всегда, к сожалению, самым творческим способом.

Взрослый мужчина курит — желание явно деструктивное для его здоровья. Какую потребность он пытается удовлетворить не самым лучшим способом, стоит узнать. Это может оказаться потребность успокоиться, прийти в себя, потребность сосредоточиться, отвлечься от тревожных мыслей. Ребенок может курить, чтобы казаться взрослее, тем самым завоевывая авторитет среди сверстников. Он может хотеть «быть своим парнем», то есть быть принятым в компанию. Или он может курить из протеста, тогда за этим стоит потребность отделиться от родительских фигур — очень важный для подростка момент. Ребенок дерется в школе: он, возможно, также завоевывает себе авторитет или, наоборот, стремится не выделяться, если все дерутся в школе. Возможно, школа — единственное место, где возможен выход его агрессии. Может быть, драка — это просто желание телесного контакта, которого другим способом трудно добиться.

Обнаружить постоянно откладываемую потребность и помочь найти способы ее творческого удовлетворения — одна из задач психотерапевта или психолога-консультанта. Но если уметь быть внимательными к своим собственным потребностям и потребностям своих детей, к тем самым истинным желаниям, которые не могут быть «плохими», тогда и к психотерапевту незачем обращаться. Тогда можно легко доверять в этом собственным детям. Простой вопрос «Чего ты хочешь?» приучит вашего ребенка прислушиваться к себе. Если у вас возникло подозрение в том, что желание деструктивное или не совсем подлинное, задайте еще один вопрос: «А для чего тебе это нужно?» И если тогда еще не совсем понятно, можно продолжать спрашивать: «Если у тебя это будет, то что?» Одно условие: вопросы стоит задавать только в том случае, если вы действительно хотите понять своего ребенка, а не ищете повод отказать ему в его желании.

Безусловно, чем старше мы становимся, тем чаще приходится отодвигать и откладывать удовлетворение той или иной потребности, к сожалению. Тем постепенно все меньше становится в нас активности, удовлетворенности, увлеченности самим процессом — жизнью. Именно отсутствие энергии и усталость от жизни зачастую отличает взрослого от ребенка. И только подлинно мудрый взрослый, следующий своим путем и за своими настоящими желаниями, даже будучи стариком — энергичен, активен, увлечен. Таких людей немало, но все же значительно меньше, чем хотелось бы.

Конечно, в нашей жизни неизбежно присутствует «надо». Нечто, чего совсем не хочется или пока не захотелось. Совершенно очевидно, что делание того, чего не хочется, а «надо» — это не очень естественный для человека процесс. Если не хочется, а надо, то не заснешь, не полюбишь, не получишь удовольствия, не научишься, в конце концов! Можно заставить ребенка учиться, но информация превращается в знания только при желании. Можно обязать ребенка относиться уважительно, но невозможно заставить полюбить или даже уважать по-настоящему. Важно и то, что на «надо» затрачивается много усилий, а эффект чаще всего не соответствует затраченной энергии, которая к тому же не восполняется.

Часто родители, приходящие на консультацию, задают мне резонный вопрос:

— *Как же заставить моего ребенка делать то, чего он не хочет (заниматься музыкой, ходить в школу, пить теплое молоко, есть полезную кашу, делать уроки и т.д.)?*

— *А как вы реагируете на то, когда вас заставляют делать нечто, что вы совсем не любите? Что вы чувствуете? Как поступаете? — задаю я им встречные вопросы.*

— *Злюсь (расстраиваюсь, саботирую, протестую, возмущаюсь...).*

— *Неудивительно, что ваши дети поступают точно так же! Ведь это совершенно естественная реакция. А что вы чувствуете к тому человеку, который вас заставляет ?*

— *Злость (обиду, ощущение предательства, ненависть...).*

— *Значит, вам легко представить чувства вашего ребенка.*

— *Что же делать, ведь ему все равно надо ходить в школу (есть полезное и т.д.)?*

— *Мы можем выяснить вместе с ним и вами, что мешает ему, в чем именно сложность, каково препятствие. И тогда можно будет обойтись без его сопротивления, принуждения и протеста. Возможно, нам с вами удастся понять, что вашему ребенку совсем не подходит, а что и полезно, и привлекательно для него самого. И таким образом отказаться от чего-то одного в пользу чего-то другого.*

На самом деле, как мне кажется, гармоничный человек — это тот, в жизни которого нет «надо», все происходит исходя из его истинных потребностей, подлинных желаний. Это мудрый человек, знающий себя, умеющий прислушиваться к себе, способный творчески подходить к изменяющемуся окружающему миру. Если приглядеться, все это отлично умеют делать маленькие дети, чья мудрость еще не утеряна или не отдана в угоду социально приемлемым нормам.

Когда я рассказываю про это, то часто встречаю активный протест со стороны тревожного родителя: «В нашей жизни невозможно без «надо»! Я тогда по утрам вставать не буду и на работу ходить не захочу!» На это у меня рождается закономерный ответ: «Может, вы действительно устали и вам стоит отдохнуть хотя бы пару дней, выспаться, сменить обстановку? И зачем вам работа, на которую не хочется идти?» Ведь если творчески подходить к своей жизни, то всегда можно найти любимое дело, подходящие только вам меню или режим.

Почему-то у многих из нас есть внутри разрешение на то, чтобы отдых был таким, каким хочется. А вот работа или учеба уже нет. Работают, к сожалению, многие потому, что «надо». И не там, где хочется, а где почему-то удобно или выгодно. А это часто совсем не одно и то же. На праздничный ужин мы позволяем себе есть то, что нам нравится, а на каждодневный — нет. Как будто для себя самих, для своих желаний есть только совершенно определенное время, а все остальное время должно быть отдано... Кому? И ради чего? На ум приходит старая пословица: «Делу — время, потехе — час». Хорошо еще, если дело любимое, тогда и время не важно. А если нелюбимое? Тогда на него уходит вся жизнь, потому что «время» — это и есть жизнь, которая складывается вовсе даже не от праздника к празднику, не от «потехи» к «потехе», а день ко дню, час к часу, из каждой минуты, когда мы на нелюбимой, к примеру, работе.

«Это все прекрасно. А как же школа? А как же вредные привычки?» — непременно спросит тревожный родитель. Переедание, употребление сладкого в больших количествах, алкоголь, курение, наркотики. Как же можно всем позволять делать то, что им хочется?! Я абсолютно уверена, что вредные привычки рождаются из незнания себя, неумения быть к себе бережным и внимательным. Если с самого детства позволять ребенку прислушиваться к себе и выбирать есть то, что ему нравится, он никогда не будет отравлять себя, потому что это противоестественно. У здорового организма — здоровая программа самосохранения. Животные не станут есть того, что не полезно для их организма (за исключением тех, кто «испорчен» влиянием человека). Когда появляется неестественное ограничение — одна

конфетка в неделю, возникает нездоровое желание, дорвавшись до сладкого, наестся «впрок», то есть до отвала. Тем самым, ограничивая ребенка, мы часто провоцируем его на то, чтобы возникла его психологическая зависимость от чего-то, что ему хочется, а «нельзя».

Зависимость может возникнуть по многим причинам, но в том числе и в те моменты, когда функция собственного контроля организма («мне хватит», «больше не хочу») заменяется внешней («я знаю, когда тебе хватит»), в результате организм вообще может потерять способность сам регулировать собственные процессы. А потом кто-то, кто осуществлял внешний контроль, предъявляет претензии: «Я так и знал, что ты не можешь удержаться от сладкого (алкоголя, курения, игр за компьютером или в казино и т.д.)». Хотя у того просто не было шансов научиться делать это самостоятельно.

Совершенно очевидно: чем больше у ребенка будет возможности собственного контроля, тем лучше он научится это делать — контролировать сам себя. Чем больше контроля извне, тем меньше шансов вырасти самостоятельным, гармоничным, здоровым, удовлетворенным жизнью. Перестать контролировать — это не значит не любить, не заботиться, не оберегать от очевидной опасности. Это значит — доверять ребенку в решении тех вопросов, с которыми он, очевидно, может справиться сам.

*Я слушала традиционный запрос: он ленится, часто болеет, совершенно несамостоятельный в свои 10 лет и ничего не хочет. Мама — ухожена, явно образована, красива, напряжена. Сын — худ, бледен, апатичен, с опущенными плечами, потухшим взглядом.*

— *А что значит, что он «ленится»? — спрашиваю я, глядя на него с сочувствием.*

— *Ну, приходит с музыки, я ему: «Садись за уроки!», а он ходит все, слоняется по квартире. И так может полчаса ходить, за уроки его не усадишь!*

— *Интересно, а какое у него расписание? Из чего вообще состоит его день?*

— *Ну, как обычно, как у всех детей. С утра школа, потом музыкальная школа, потом уроки. Еще у нас два раза в неделю плавание и два раза английский.*

— *А есть ли у него свободное время? И чем он занят тогда?*

— *Да чем занят, все играет в игрушки, как маленький!*

— *Как часто ты можешь позаниматься тем, что тебе просто хочется? — спрашиваю его, пока он тревожно болтает ногами, сидя на стуле.*

— *Да иногда, но, в общем, времени на это совсем нет.*

— *А что из того, что ты делаешь, тебе нравится? Музыкальная школа? Плавание? Английский?*

— *Музыкалку не люблю совсем, английский — так себе, плавание тоже не нравится.*

— *Вот видите! — Его мама торжествующе смотрит на меня, как будто то, что он сказал, подтверждает ее версию. — Ничего не хочет, ничего ему не нравится!*

*То, что он просто «играет в игрушки», явно не бралось в расчет, даже наоборот, судя по всему, казалось ей очень предосудительным. Весь его день был построен почти по минутам. И там совершенно не было места его желаниям, о которых он теперь уже и вспоминал — то с трудом. Я долго объясняла ей важность его желаний, ценность его личного времени. В ее глазах проглядывали недоумение и скепсис.*

— *Представьте, — тогда сказала ей я. — Вы весь день провели на работе, которая, между прочим, не очень вам нравится. Вы только приходите домой, опускаетесь на диван с невинным желанием посмотреть любимый сериал, как в этот момент кто-нибудь очень важный говорит вам: «Тебе еще надо приготовить ужин». Вы готовите ужин, и, наконец, долгожданный диван... «И еще ты не пропылесосила квартиру». Через час снова на диван, и... «Еще необходимо сделать одно важное дело, сосредоточься!» Уже и сериал закончился, посмотреть бы хоть что-нибудь... «А теперь тебе пора спать, ложись немедленно, а то завтра проспишь на работу!» И так каждый*

день. *Что вы будете чувствовать?*

— *Да, да, да... — пробормотала она в задумчивости. — Я, кажется, понимаю, о чем вы говорите. Но что же теперь, ему музыку бросать?*

*В иерархии ценностей их семьи занятие музыкой, хороший институт, хорошо оплачиваемая работа занимали точно не последнее место, и потому перевернуть их ценности с ног на голову не представлялось возможным, и надо ли?*

— *Я не знаю, если честно. Это вам решать и ему. Но поймите одну важную вещь: если человек вынужден по каким-то причинам делать то, что ему не нравится, но он должен делать, то обязательно в его дне, неделе, месяце ему положены периоды, когда он может заниматься тем, чем хочет, даже если это, на чей-то взгляд, весьма «глупые вещи». В эти периоды он будет отдыхать и заряжаться энергией одновременно. Если такой возможности в его каждодневной жизни будет мало, человек станет уставать, болеть, впадать в апатию и депрессию.*

— *А вы знаете, мы вообще-то хотели занять его еще больше. Он ведь совершенно не умеет общаться, вот мы и хотели занять его, чтобы на улице не болтался и не связывался с кем попало. — Мама понизила голос, чтобы сын не узнал об этом важном плане по «спасению его от безжалостной и опасной улицы».*

— *Может, все же лучше научить его общаться? Есть много возможностей: психологический лагерь и группы... Иначе, как мне кажется, риски очень велики. Ведь тогда вам придется контролировать его всю оставшуюся жизнь. А если недосмотрите? Поймите, если он сейчас не научится общаться, то жить ему потом будет совсем не просто даже с хорошим английским и способностями к музыке.*

*Мы разговаривали с ней еще не раз. В отличие от некоторых родителей она все-таки пыталась понять мое видение и представление о ее ребенке.*

— *Но вы понимаете, мне так трудно переделать себя, меня ведь воспитывали совсем по-другому. Я всего лишь воспитываю его как умею.*

*Я ее понимала, и очень хорошо. В ее детстве тоже все решали родители. Выбор у нее был: пойти в «мамин» институт или в «папин». Выбрала «мамин». Работает. Успешна? Внешне да. Счастлива? Не похоже. Ей трудно, я понимаю. И на самом деле я действительно благодарна ей хотя бы за попытку посмотреть на привычные вещи по-другому.*

*В идеале, конечно, ему надо было бы бросить музыку, и английский, и плавание. И играть, пока не наиграется. Пока не поймет, что же хочется именно ему. Он бы смог. Я знаю. Ведь смог же он выбрать футбол вместо плавания. А чем футбол хуже? И к музыке бы мог вернуться лет в двадцать, когда в «стройке» все под гитару поют. Не был бы в консерватории, это правда. Но он и так бы там не был. Музыка — она ведь для души, если ты не музыкальный гений. А английский язык мог бы выучить на курсах, если б захотел работать в международной компании. Вот именно, если б захотел!*

Но ведь как страшно не развивать ребенка! Вдруг взять и предоставить ему возможность балбесничать, выбирать. Предлагать можно и даже нужно, а настаивать, наверное, не стоит. Пусть попробует и сам разберется. У здорового ребенка всегда есть стимул к развитию, есть здоровое любопытство, активность и желание в чем-либо преуспеть, отличиться. Долго и постоянно балбесничают только те, у кого по каким-то причинам нарушилась возможность творчески взаимодействовать с миром себе на пользу.

Вы наверняка знаете людей, которые в школе учились с двойки на тройку, а вот попали на свою дорогу, занялись своим делом и обошли всех отличников школы и в успехе, и в делах. Подлинно успешные и счастливые люди — те, которые занимаются любимым делом. Им легко в нем продвигаться. Они занимаются им без долженствований и титанических усилий, без ненависти и навязчивых мыслей об отпуске. Такие люди хорошо понимают свои желания и устраивают свою жизнь так, чтобы они выполнялись.

Но ведь для этого когда-то им доверяли осуществлять простой выбор: «Что ты будешь есть (надевать, смотреть и т.д.)?», «Когда будешь делать уроки (заниматься музыкой, читать

и т.д.)?»), потом «С кем дружить, куда пойти учиться, на ком жениться, где работать...». И так у него, мудрого и гармоничного, была возможность научиться выбирать и нести ответственность за собственный выбор. А чтобы научиться выбирать «правильно», ему приходилось изучать себя, свои возможности, желания, способности, таланты. Ему приходилось. Он и научился.

Но тревожному и любящему родителю важно знать наверняка, важно предусмотреть, важно выбрать самому, чтобы получилось как можно лучше. А получиться- то на самом деле может как угодно...

### **«Хочется, перехочется, перетерпится...»**

Воистину мотивация движет нами! Чего только не готов свершить человек, когда он действительно что-то хочет. У него легко и непринужденно находятся самые неожиданные и творческие идеи и ходы, появляются недюжинные силы, открываются удивительные возможности. Никакого «надо» и принуждения, все сам — и все с удовольствием. На то, что действительно хочется, всегда находятся и время, и силы. И если по каким-то причинам вы не делаете то, чего очень хотите, то либо из каких-то соображений вы запрещаете себе это, либо хотите чего-то совсем другого. Потому что стоит только начать делать то, что вы хотите, как становится очевидным некий парадокс: силы прибавляются, даже если вы очень устали. Человек «хотящий» способен «свернуть горы», достичь чего угодно и получить при этом удовлетворение и дополнительные силы.

Может, именно поэтому много лет подряд нас Целенаправленно отучали «хотеть», поскольку позволить «хотеть кому попало» было политически невыгодно, в какой-то мере даже опасно. Им удалось. Более того — они «запрограммировали» на это не одно поколение, которое без устали продолжает транслировать в будущее: «Не вздумай хотеть, делай как надо», и что еще печальнее: «Осуждай тех, кто отваживается хотеть».

Как мы уже говорили, к желанию ребенка очень важно прислушиваться. Это совсем не значит, что нужно исполнять любое его желание. Но неплохо бы понимать, что стоит за ним. Еще проще — спросить самого ребенка. Ведь на простые вопросы «Ты устал? Тебе скучно? Ты по мне соскучился? Ты разозлился?» вполне способен ответить даже малыш. Таким образом, просто поощряя вопросами понимание своих желаний, мы учим детей опознавать собственные потребности, озвучивать и удовлетворять их.

Только маме грудничка приходится догадываться о его желаниях, ориентируясь иногда лишь на специфику плача. Если ребенок вырастает, а мы по-прежнему стараемся «догадываться», что с ним происходит, то есть вероятность, что он будет ожидать того же самого от всех окружающих. И... будет разочарован, так как они — не матери грудного младенца и догадываться не хотят или не умеют.

Для чего же ребенку хотеть? Это ведь на самом деле так неудобно для любого родителя. Куда удобнее хотеть и планировать за него. Поскольку родитель (и любой другой член семьи) такой же человек, как и ребенок, значит, у каждого из членов семьи будут свои потребности (не менее важные, чем потребности даже очень маленького человека). И задача в том, чтобы каким-то чудесным образом каждый раз определять, чьи желания сейчас самые срочные, самые необходимые, а чьи можно отодвинуть и выполнить потом. Во многих здоровых семьях, где принимается важность каждого человека в семье, это определяется просто, без особых раздумий, в контакте, разговоре или простом взаимодействии.

Издавна умение терпеть считалось одной из самых важных добродетелей, особенно для девочек — будущих жен. Что есть терпение? Умение отодвигать на время или насовсем свою потребность, свое истинное желание. Здоровому организму для этого требуются определенные усилия. Потому что желание никуда не пропадает, а на удерживание его в стороне требуется немало психических сил. Может, поэтому те люди, которые терпят всю жизнь, как правило, утомлены, измождены, часто болезненны и апатичны.

Терпение — важный навык. Но одно дело, когда вы осознаете, ради чего вам

приходится временно отказываться от своего желания. И в этот момент у вас есть выбор: терпеть или не терпеть. Другое дело — терпение как стиль жизни, просто потому, что оно вошло в привычку или задано семейным сценарием.

Поэтому когда приходится отказывать ребенку в его желаниях или откладывать их, неплохо бы объяснять ему, ради чего он должен потерпеть. Простыми словами: «Мы не можем купить тебе это сейчас, у нас не хватает денег», «Я не могу с тобой поиграть прямо сейчас, только через пять минут, когда я закончу разговаривать по телефону», «Я очень устала, тебе придется немного пройти самому, а потом я снова возьму тебя на руки». Безусловно, это не значит, что любой ребенок воспримет ваш отказ с энтузиазмом или безоговорочным послушанием. Когда вам отказывают в чем-то очень важном, у вас ведь тоже возникают при этом чувства: обида, злость, тревога, страх, грусть, растерянность, беспомощность. Так и ребенок может потерпеть и не обратить особого внимания на отсрочку, а может серьезно расстроиться. Имеет право. Но если обычно вы держали слово и, когда отсрочка заканчивалась, ребенок получал желаемое, то скорее всего его расстройство будет недолгим.

Если ваш ребенок привык терпеть, то почти всем окружающим с ним будет очень удобно: такой человек всегда «отодвинет себя» ради любого другого человека. Все они будут всегда важнее, чем он сам. За это его будут уважать или любить — главным образом потому, что он удобен. Он сам будет чувствовать себя принятым всеми, «хорошим мальчиком», но все равно будет очень стараться, чтобы все вокруг были им довольны, даже если ему плохо, он ужасно устал, замучен и несчастен. И если когда-нибудь его терпение лопнет, то энергия, обрушившись на окружающих, ничего не оставит от его «положительного» имиджа, статуса, отношений, здоровья. Стоило ли тогда столько терпеть?

Если ваш ребенок нетерпелив и желает получать то, что он хочет, немедленно, то у него есть возможность научиться достигать этого. Это позволит ему проявить свою энергию, смекалку, дар убеждения, творческие способности. Научит его выдерживать сопротивление среды, которая не всегда захочет радостно идти ему навстречу. Это научит его управляться с собственной агрессией, будет развивать здоровую способность к риску, позволит научиться заявлять свою позицию и отстаивать ее. Ребенок будет понимать, что есть он, со своими потребностями и желаниями, и есть мир с тем же самым. И научится решать те проблемы, которые могут возникнуть на границе этих потребностей. Важно не делать это за него, участвовать, сочувствовать, помогать, но не делать. Это важно.

Чем один ребенок, когда вырастет, будет отличаться от другого? Скорее всего «терпеливый» станет хорошим исполнителем, самозабвенно «служащим» своему делу, или отличным руководителем с язвой желудка. Он периодически будет сильно тревожиться от невозможности предугадать все возможные варианты развития событий или впадать в уныние и тоску от того, что все его используют, чувствовать свое бессилие перед тем, чтобы изменить свою жизнь. Да и что именно в ней должно будет поменяться, он будет знать очень смутно. У него будут сложности с выбором чего бы то ни было, потому что для того, чтобы выбирать, надо знать, что ты хочешь. А вот с этим у него будут проблемы. К тому времени он приучится хорошо определять только желания окружающих, а свои собственные потребности так и останутся для него трудной задачей. Вскоре он будет включаться в проблемы других людей еще усерднее, чтобы ни в коем случае случайно не задаться вопросами: «А кто я такой на самом деле? Для чего я живу?»

Нетерпеливый поначалу будет доставлять много хлопот и проблем. Ему будет все интересно, он будет ввязываться в истории, идти на авантюры, будет постоянно чем-то увлечен. Отклики «среды» будут доноситься до вас постоянно. Детский сад и школа будут знать его имя и, возможно, видеть в кошмарных снах. Он будет много пробовать, начинать, бросать, начинать снова. Пока не найдет то, в чем он станет «номер один». Из таких вырастают творческие личности, лидеры, революционеры, успешные бизнесмены. Они творят историю, потому что могут творить свою жизнь. В зависимости от их моральных качеств они могут стать и главарями преступных группировок, и высокодуховными



лидерами, оказывающими влияние на судьбы народов и стран. А главное, их жизнь будет яркой, полной постоянных перемен и событий. В отличие от первых они будут знать, для чего им дана их единственная жизнь.

### **«Мы знаем, что для тебя лучше»**

Редкого родителя никогда не посещала эта незатейливая мысль. В ней много спасительного для тревожного родителя, но столь же много опасного для самого ребенка. Спасение в том, что кажется очевидным: взрослые умнее, опытнее, практичнее. Они, в конце концов, несут ответственность за ребенка, за его жизнь, здоровье, за счастливое будущее, наконец! Все так. Только непонятно — ответственность-то перед кем? Иногда кажется, что перед кем-то извне. Может, перед собственными родителями? Тогда ребенок точно растет с ценностями и приоритетами старшего поколения, а не со своими собственными. Или перед Родиной и партией.

Такое тоже было и не так уж давно. Перед Богом? Тогда ребенок точно должен соответствовать представлениям соответствующей религии, которую еще неизвестно выбрал ли бы, вырасти он свободным.

Экзистенциальная психология считает, что мы становимся гармоничнее и здоровее, когда несем ответственность за свою жизнь, прежде всего перед самим собой. Если я — творец собственной жизни, то я свободен в том, какой она будет, и я же отвечаю за это. За то, каким будет каждый мой день и каким буду я. Все просто. Так и по отношению к нашей родительской роли. Если мы будем фокусироваться на том, какими видятся окружающим наш ребенок и мы как родители, то будет получаться, что мы воспитываем детей не для них самих, а для незримого «кого-то». Если же мы отдаем себе отчет, как мы живем рядом с ребенком, каковы мы сами по себе и по отношению к нему, тогда у нас больше шансов самим быть счастливыми и ребенку давать такую возможность. Ведь у ребенка тоже есть своя ответственность за то, какой он есть. И чем он становится старше, тем ее больше.

Но в тот самый момент, когда мы говорим: «Я знаю, как лучше для тебя», мы забираем у него возможность научиться выбирать, а вместе с ней и возможность нести ответственность. Потом мы непременно вернем ему это: «Ты такой несамостоятельный, ну ничего решить не в состоянии! Тебе ведь уже 10 (15, 30, 40...) лет!» Хотя какая разница, сколько лет, если ему ни разу не довелось даже попробовать принять решение, пусть самое малое. Ему никто не дал шанса, ведь заранее знали «как лучше».

*Ему давно за сорок. Никогда не был моим клиентом. Так, дальний знакомый. Выглядит... не поймешь на сколько лет. Вроде бы лысина и небольшие морщины на широком лбу, а с другой стороны, какие-то детские повадки, в голосе — обиженные детские интонации. Возникает автоматическое желание позаботиться и пожалеть, как маленького мальчика, не мужчину.*

*Работает практически за копейки, но место «не пыльное», много не требуют, главное — вовремя приходи и делай что скажут. Ему в самый раз. Спокойно, стабильно, неизменно... вот уже пятнадцать лет.*

*Живет с мамой. Доволен. Потому что мама — богиня! Они друг для друга — все. Он ее вечный «принц», она — его «любимая мамуша». Он бы без нее пропал. На мамуше держится их маленький мир. Она зарабатывает деньги, она же — по дому, по хозяйству. Двужильная. Очень энергичная для своих лет и букета болезней. При ней он постоянно капризничает, дуется, становится совсем «малышом» и никак не тянет ни на «принца», ни на «рыцаря», как она его все время называет. Она всегда знает, как лучше для него, предугадывает любые его желания и всячески старается их исполнить. Получается, но не всегда, от чего он слегка дуется, временами впадает в уныние и мрачнеет, и тогда мамуша хлопчет еще больше. Она вывозит его в санаторий, чтобы «рыцарь» прошел процедуры и оздоровился. Он возвращается еще более хмурым, устав*

*от бесцельного лежания в номере с прошлогодним бестселлером.*

*Был женат полтора раза. Один раз удалось. Девушка оказалась «крепкая», довела дело до женитьбы, хотя мамуша, по рассказам, старалась предотвратить свадьбу как могла: намекала, уговаривала, рисовала мрачные картины «семейного счастья» с такой «прохиндейкой», позарившейся на ее дорогого «принца», даже легла в больницу накануне свадьбы. Не вышло. Зато отыгралась потом, и две хозяйки, одна из которых всегда знала «как лучше», как это часто бывает, не ужились в одном доме. Жена вынуждена была оставить «чокнутой старухе» ее дорогого «принца». Со второй — даже до свадьбы дело не дошло: и мамуша уже стала опытнее, да и ему*

*быстро стало понятно, что любить его и ухаживать за ним так, как мамуша, никто никогда не будет.*

*За те несколько лет, что я была с ним знакома, я ни разу не видела его счастливым или просто довольным. К сорока он стал пить, пока только пиво, но каждый вечер, «для настроения», мамуша наливала. Не помогало: он по-прежнему был апатичен и угрюмо-капризен. Общаться с ним особенно не хотелось, да и не о чем было разговаривать. Вблизи него все время возникало ощущение какой-то тягостной пустоты и собственной вины непонятно за что.*

*Конца истории я не знаю, но по рассказам, когда мамуша слегла в больницу с какой-то сильно запущенной хворью, он так растерялся, что запил по-настоящему, запоями, из-за которых неделями не посещал безумно обеспокоенную мать, которая, устав от тревоги за любимого «принца», выписалась не долечившись.*

Очевидно, что они любили друг друга, мать и сын из этой истории, но это не делало их счастливыми. Она всегда отвечала за них обоих и почти все время чувствовала себя виноватой. Он, похоже, никогда не знал такого простого счастья, как захотеть чего-нибудь по-настоящему и добиться этого. Как ни странно, при всей заботе и любви он всегда чувствовал себя чем-то обделенным и недовольным.

Вторая история более оптимистична, тоже о любви, хотя боли и страдания там ничуть не меньше.

*Давным-давно он был моим клиентом. Молодой мужчина, лет тридцати или около того. Судя по всему, довольно успешный невропатолог. В силу своей смежной с психологией специальности он много общался с*

*психологами, что, видимо, и помогло ему решиться обратиться ко мне как психотерапевту с весьма странным запросом «изменить жизнь». Что именно в ней ему хотелось поменять, сначала было совершенно не ясно. Формально все было замечательно: любимая работа, хорошая специальность, прекрасная семья, пока вполне приличное здоровье.*

*— Я не чувствую радости жизни. Мне даже иногда кажется, что я живу не совсем свою жизнь. Наверное, вам это странно слышать... Я не знаю, чего мне не хватает. Я делаю вид, что все в порядке, что я всем совершенно доволен. Но это совсем не так! Я устал делать вид даже перед собственной женой, а ведь она мне очень близкий человек... Мне совсем не так хорошо внутри, как может показаться.*

*В «делании вида» он действительно преуспел: подтянутая фигура, дружелюбный взгляд, ослепительная улыбка даже тогда, когда говорит о самом больном и грустном. Но при ближайшем рассмотрении чувствуется, как он напряжен, тревожен, потерян. Было очевидно, что подобные признания давались ему с большим трудом, но он послушно преодолевал свое сопротивление.*

*На одной из встреч мы вспоминаем его родителей и детство. Папа — военный, вся семья живет «по уставу», в котором совершенно не допускаются «бабьи нюни», «телячьи нежности», мужская слабость и разгильдяйство. Весь день расписан. В школе должны быть одни пятерки, за «недостойные будущего офицера отметки» и прочие*

*провинности — отжимания или приседания, исчисляющиеся сотнями, в зависимости от степени нарушения «устава». Он должен был вырасти «настоящим офицером», у него не было шансов и даже мысли стать кем-то другим. Он любил футбол и своих друзей-мальчишек во дворе, но имел возможность выбраться во двор только тогда, когда отца отсылали в командировки и жить становилось не так душно.*

*Любил ли он своего отца? Да, любил... и ненавидел. Сначала любил открыто и тайно ненавидел. После случая «ужасного унижения» в подростковом возрасте, о котором старается никогда не вспоминать, открыто ненавидел, несмотря на жестокую расплату за эту ненависть, и совсем не любил. В семнадцать лет уехал из дома — еле дотерпел. Стал врачом, не знал, кем быть. Офицером — ни за что, даже если завтра война!*

*— Вы знаете, что самое ужасное? — вдруг осеняет его, и как-то так сильно, что неподвижное в своей дружелюбности лицо искажается от явной душевной боли. — Я — никакой не врач. Я по-прежнему — НАСТОЯЩИЙ ОФИЦЕР! Я — офицер! Хотя я не хотел этого больше всего на свете. Я все делал для того, чтобы не быть похожим на моего отца!*

*Несмотря на шквал чувств, ему так и не удалось тогда заплакать. Позже, гораздо позже. Не зарыдать, конечно, крохотная слеза в углу глаза — совершенно не по-офицерски, очень по-человечески. Ему удалось и позлиться на отца (тогда я не знала, за что больше бояться: то ли за стулья, то ли за его ноги, в ярости их пинающие).*

*По прошествии какого-то времени он даже позвонил ему, тому, которого так много лет ненавидел. Сын не слышал голоса отца больше десяти лет. Отец плакал прямо в трубку, нарушив домашний устав про «нюни». Сын тоже потом, при жене. Оба совсем не по-офицерски, абсолютно по-человечески.*

Почему именно в этой главе я вспомнила эту историю? Наверное, потому, что наше знание «как лучше для моего ребенка» необходимо до того времени, когда ему исполнится годик, с года до трех — оно важно, с трех до семи оно может временами «отдыхать», с семи до тринадцати его стоит применять только в крайних случаях, с тринадцати и до... только если ваш ребенок обратится к вам за советом или помощью. Опыт многочисленных историй и свой собственный опыт красноречиво говорят: «знание о том, как лучше для кого-то», — возможно, единственное знание, способное искалечить судьбу. Не только потому, что оно может оказаться ошибочным в отношении хоть и самого близкого, но тем не менее совершенно отличного от вас человека, но и потому, что, решая за кого-то, вы отнимаете у него шанс быть собой, хотеть и решать самому, прожить свою собственную жизнь. За что он вам точно не скажет «спасибо», несмотря на то что вы всю жизнь старались и делали все «как лучше».

## **Как «правильно» запрещать ребенку?**

### **«Вот избалуете ребенка, вырастет эгоистом»**

Молодой родитель до момента совершеннолетия собственного ребенка услышит эту заботливо-угрожающую фразу не один раз. И, без сомнения, на тревожного родителя она не может не подействовать. «Что значит избаловать? А как не баловать? А вдруг он уже стал эгоистом и ничего нельзя исправить? А если он уже эгоист, что тогда?» — возникнут эти и многие другие тревожащие вопросы. И если в разрешении этих вопросов он будет опять опираться на чье-то внешнее мнение (бабушка считает конфеты баловством, бабушка — когда мы много держим его на руках, соседка — когда он громко плачет и т.д.), а не на свое собственное родительское ощущение, то усиление тревоги весьма вероятно, причем не только у родителя. Ребенок, чье выживание зависит от матери и других взрослых,

ухаживающих за ним, необыкновенно чувствителен к тому, что происходит с ними. И если они тревожатся, то он скорее всего начнет тоже беспокоиться, только не сможет понять почему.

Действительно, давайте попробуем понять, что значит «избаловать ребенка». Избаловать — это «разрешать ему все, что он хочет»? Но если мы выяснили, что у человека не бывает «нездоровых» потребностей, то все, что по-настоящему хочет ребенок, ему полезно. Особенно если потрудиться выяснить, чего же он, действительно хочет. Тогда помогать ему в осознании и удовлетворении собственных потребностей — не значит его «испортить».

Если «баловать» — это значит «ничего не запрещать», то это, пожалуй, действительно не полезно, но совсем не потому, что он вырастет эгоистом, а потому, что ребенку нужны ограничения и нужна структура, максимально приспособленная под него, потому что на нее он может опираться, а опираться на хаос невозможно. Так, маленькому ребенку нужен собственный режим (границы временные), нужна своя комната или своя кровать (границы пространственные), нужен чей-то эмоциональный отклик (границы психологические). Быть строгими и одновременно гибкими в обозначении этих границ — необыкновенно важно, но, конечно, не всем удастся, что неудивительно, ведь мы — неидеальные родители.

Если «баловать» — это позволять постоянно отодвигать собственные важные потребности ради желаний ребенка, то, пожалуй, есть риск вырастить эгоиста.

Ребенку, пока он младенец, запрещают ситуативно, и, как правило, запреты связаны с актуальной опасностью для его жизни и здоровья: «Горячо! Высоко! Грязно!». Но чем старше становится младенец, тем больше появится запретов, направленных на избегание внешней негативной реакции. «Не кричи так громко, а то нас отсюда выгонят!», «Прекрати кривляться (грубить, шуметь, бегать и т.д.), а то...» Далее описываются последствия того, что может случиться, если не прекратить. Так ребенок привыкает ориентироваться на внешний мир (и это, безусловно, важно), на внешнюю оценку (от чего потом так трудно избавиться), на внешнюю «важность» (которая не всегда бывает априори весомее нашей внутренней «важности»),

К сожалению, очень часто родители совершенно забывают, что они — часть этого мира, а для ребенка — самая важная часть. И если бы они вместо послания: «если ты будешь делать нечто, что не нравится миру, он тебя отвергнет», давали другое: «мне не нравится то, что ты делаешь, меня это расстраивает (утомляет, огорчает, злит, раздражает, пугает и т.д.), но я все равно люблю тебя», то это было бы более адекватным запретом, важным для будущей и настоящей счастливой жизни маленького человека. Просто потому, что ребенок будет знать, что он — хорош и любим, но иногда может вызывать у других людей самые разные чувства.

### **«Нельзя — значит нельзя!»**

Распространенное объяснение, не правда ли? И не важно, что оно ничего не объясняет. Им все равно можно пользоваться, особенно в тех случаях, когда ребенок прекрасно понимает, почему «нельзя». И самое главное, когда вы это также прекрасно понимаете. Беда в том, что запрещаем мы часто автоматически, только потому, что так было принято в нашей родительской семье, или потому, что нам лень подумать, или привычно отказывать ребенку в том, в чем ему всегда бывает отказано. Если разобраться, за многими родительскими отказами уже не стоит забота о жизни или здоровье, а стоит привычка или неосознанная тревога.

Детям, например, часто запрещают иметь беспорядок в их комнате. Если это личная комната ребенка, то разбросанные штаны вперемешку с дисками ничьему здоровью не

угрожают. Тем более что дети в собственном хаосе весьма хорошо ориентируются, зачастую вполне честно считая его «порядком». Но наше материнское представление о порядке никак не сходится с представлением самого хозяина комнаты, и потому в дело идет запрет: «Ты не можешь жить так, как тебе заблагорассудится. Убери в своей комнате!» Если вдуматься, то совершенно непонятно, почему на личной территории, каковой является комната, нельзя иметь все по собственному усмотрению? В местах общего пользования еще понятно: есть другие люди, им беспорядок может создавать неудобство, — но в своей-то комнате? Ведь не произойдет никакой катастрофы, если все будет так, как удобно ребенку. К тому же я уверена, что даже если бы вы не вмешивались и не тратили свои нервы, комната все равно была бы убрана перед приходом друзей или любимой девушки, в крайнем случае по вашей просьбе.

Другой часто наблюдаемый запрет из раннего детства: гуляющий малыш радостно несется к турнику и качелям, которые он увидел в незнакомом дворе. «Стой, нельзя!» — в крайнем случае «Осторожно!» обязательно услышит он вслед. Большинство мам не разрешают детям лазать где вздумается, тем самым давая любимому ребенку незамысловатое послание: «Ты неловкий, ты не справишься, обязательно упадешь и расшибешься!» Так, постепенно, внимая запрету, ребенок перестает верить своему телу, у него значительно сокращаются возможности в исследовании пространства и развитии своей крупной и мелкой моторики. Мамина тревога и часто совсем безосновательное неверие в возможности ребенка рождают запрет, спасающий только ситуативно. Потому что такой малыш, оставшись всего на несколько секунд без присмотра, наверняка захочет сделать то, что обычные дворовые дети делают легко и с удовольствием, и вероятность травмы его нетренированного тела может стать, к сожалению, весьма очевидной. Мне кажется, что полезнее научить ребенка лазать, чем запрещать ему это. Хотя запретить, конечно, проще.

При консультировании я столкнулась с тем, что в каждой семье есть определенная система запретов. В одной семье совершенно невозможно пойти гулять, не отпросившись, в другой не пообедать — настоящий криминал. Где-то категорически нельзя прогулять урок, а где-то испачкать штаны. В каждой семье, исходя из ценностей, принятых именно там, запрещаются или разрешаются иногда совсем простые вещи.

*Из нее не растили идеального ребенка. Просто запрещали так много, что сейчас, когда она выросла и сидит передо мной, я не понимаю, как она умудрялась оставаться ребенком в том каскаде ограничений и запретов.*

*— А я, мне кажется, им и не была. Во всяком случае, я ничего не помню из своего детства. Мне трудно что-то вспомнить... Помню только в бабушкиной комнате, где мы часто оставались, можно было лишь смирно сидеть на стуле, не создавая при этом никакого шума. Потому что бабушка любила порядок и тишину. Однажды мы с сестрой забрались под стол, огромный деревянный бабушкин стол. Там был такой манящий темный угол. Мы накинули сверху красивый бабушкин платок, и получилась прекрасная пещера! Мы шептались о*

*нем-то секретном и представляли себя отважными путешественниками. Но наше волшебное счастье было недолгим. Боже, как же нам досталось за это от бабушки!*

*— Что-то случилось со столом, платком, вами?*

*— Нет, все было в порядке, но кричала она очень сильно.*

*— Как ты думаешь, что вы тогда сделали неправильно?*

*— Даже не знаю, тогда казалось, что она правильно кричит, мы же плохо себя вели. А сейчас кажется — такая глупость. Мы же были детьми и просто хотели поиграть!.. Но вы знаете, что самое отвратительное? Сейчас меня временами точно так же «клинит» с моими мальчишками! Когда я их родила, я поклялась себе: у них будет другое детство! Но периодически мерзким бабушкиным голосом я вдруг начинаю орать: «Прекратите шуметь! Посидите спокойно!»*

*Она, взрослая, кажется, и теперь сплошь состоит из ограничений и запретов: она удерживается от слез в те моменты, когда не плакать нельзя, из нее с трудом вытягиваешь мысли и комментарии, которые тем не менее весьма остроумны и метки. Она запрещает себе все, теперь уже сама: вспоминать, грустить, бояться, радоваться жизни, уйти из отношений, которые уже давно разрушают и ее, и детей, поменять работу, которая ей опостылела. Она создала себе клетку из запретов, в точности следуя бабушкиному макету, и теперь в свои «чуть за тридцать» уже не чувствует себя живой.*

### «"Нельзя" бывают разными, желтыми и красными...»

Когда-то моя коллега делала семинар для родителей с таким же названием. Силу запретов и ограничений действительно, можно выразить в красках.

- Есть «красные» запреты, которые не обсуждаются, просто нельзя и все! Жестко, однозначно, всегда так.

- Есть «оранжевые»: их можно обсудить, объяснить, взвесить все «за» и «против».

- Есть «желтые», из серии «мне бы не хотелось, я буду очень беспокоиться, для тебя это не очень полезно».

- И «зеленые» — «решай сам».

Только вы сможете решить, какова будет палитра ваших запретов. Эта задача по силам лишь неидеальному родителю.

Запреты ребенку необходимы, но они ему нужны точно так же, как и разрешения. Если ваше семейное равновесие смещается в сторону повсеместных «красных» запретов, то ребенок может вырасти строгим, требовательным и в чем-то беспощадным к себе и окружающим, пассивным и замкнутым, напряженным, тревожным и скорее всего несчастным. Если равновесие сильно сдвинуто в сторону разрешений, то ребенок может вырасти активным, идущим на риск, но будет конфликтовать с социумом: с детьми и взрослыми, которые будут окружать его. У него будут плохо сформированы ощущения чужой границы, и это тоже будет приносить ему неприятности.

Идеальный вариант (которого, правда, как мы уже знаем, не существует): всегда понимать, что стоит строго запретить, о чем подумать, про что договориться. В любом случае, если опираться на материнскую интуицию, а не на материнскую тревогу, такое разграничение будет легко находиться. Для этого «всего лишь» нужно уметь останавливаться и отделять внутри себя одно от другого.

Важно помнить, что запрет практически неизбежно вызывает у детей (да и у взрослых) весьма сильные чувства: разочарование, обиду, гнев — и уж точно не стоит ожидать, что ребенок воспримет ограничения с радостью. Запрещая что-то, важно быть готовыми к этим сильным чувствам... Или предоставлять ребенку столь же интересную альтернативу. Например, нельзя рисовать на обоях, но можно дать старый рулон — рисуй сколько хочешь. Нельзя прыгать на дедушкином диване, у него слабые пружины, но можно — на подушках от тахты. Нельзя есть много чипсов каждый день, можно один пакетик по воскресеньям. И так далее. С ребенком можно договориться, и более того — стоит это делать, потому что потом он тоже будет стремиться договориться с другими, в том числе и с собственными детьми. К тому же он будет понимать: в этом мире нет ничего безнадежного, всегда есть вполне подходящая альтернатива, стоит только немного подумать.

### Как не перехвалить ребенка?

На самом деле такой вопрос на консультациях впрямую звучал довольно редко. Наверное, потому что до последнего времени вопрос о том, «как хвалить», вообще не стоял. Потому что почти каждый родитель в нашей стране хорошо знал, «как критиковать», и делал это непринужденно и с упоением. Конечно, в основном потому, что его так воспитывали в

свое время его родители, школа, страна.

Убеждение, что критика — главная движущая сила на пути к успеху, сейчас по-прежнему очень распространено:

- Смотри, как ты неаккуратно все сделал! Так пятерку никогда не получишь.
- Ты очень громко кричишь. Хорошие мальчики так не кричат.
- Почему у тебя в дневнике столько троек, ты что, ничего не соображаешь?!

Это еще весьма мягкие выражения, в которых часто выражается критика в адрес детей. Не заметили ли вы, что вас часто так и подмывает дать оценку кому-нибудь: некрасивое платье, дурацкий голос, глупое выражение лица, отвратительные манеры. Мы делаем это, не замечая, так же естественно, как дышим. И нас трудно за это судить, потому что с самого раннего детства мы, сами того не зная, усвоили одну незамысловатую мысль: «Все, всем и всегда дают оценки». С первых дней нашей жизни мы были окружены ими: «у него такой симпатичный носик», «он так мило улыбается», «он такой нервный — постоянно кричит». При этом не очень важно, что временами оценка положительная, все равно это — оценка.

Чем же это плохо, тем более если все так делают? На мой взгляд, внешнее оценивание дает два, на самом деле совсем не помогающих жить, послания.

«Ты будешь нами любим, если будешь хорошим, если все будешь делать правильно» — послание безусловности любви, рождающее созависимость.

«Ты должен быть таким, как я. Ты не можешь быть собой» — послание непринятия тебя, если твой мир отличается от моего.

По данным психологов Берри и Дженея Уайнхолдов (Уайнхолд, Уайнхолд, 2003), 98% американцев созависимы. Я уверена, что в России этот процент ничуть не ниже, если не выше (хотя куда уж выше-то). Созависимы — это значит:

- ощущают потребность в постоянной поддержке и одобрении;
- зависимы от настроений и впечатлений других людей;
- часто не могут проявлять истинные чувства, боясь реакции извне;
- живут так, будто они — жертвы обстоятельств;
- ощущают невротическую необходимость в алкоголе, наркотиках, еде, работе, сексе и других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний, от собственной жизни.

Список может быть огромным, но это — основное. Дело в том, что в возрасте двух-трех лет ребенок должен получить психологическую автономность, как говорят Уайнхолды — «второе психологическое рождение», в процессе которого приобретает важное умение: «полагаться на внутреннюю силу, то есть заявлять о себе, а не ожидать, что кто-то другой будет управлять его поведением». Но у подавляющего большинства населения эта стадия не завершается вовремя, во многом потому, что родители такого ребенка также не завершили эту стадию, а значит, не могут помочь в этом своим детям. Более того, часто осознанно или нет сопротивляются попыткам ребенка «психологически родиться». Именно поэтому в ответ на вопросы из серии «Что же тогда делать?» я снова и снова предлагаю заняться прежде всего собой и часто вижу скрытое неудовольствие родителей. Я их понимаю: ребенком заниматься легче, чем разбирать «завалы» собственного детства.

Наша коллективистская культура обучала нас на протяжении нескольких поколений ориентироваться на внешнее. Фокус внимания всегда вовне: как посмотрят, что скажут, что будут думать, как оценят? Безусловно, так проще. Потому что народные массы (или один человек) становятся более управляемыми, ими легче манипулировать, получать желаемое, вести к светлому будущему (чьему только?). Так и с ребенком. Если отвечать на вопрос «Как легче всего воспитывать ребенка?», то ответ будет: «Оценивать, манипулировать, подавлять». Тогда стоит только строго сказать: «Плохие мальчики так не делают», и готово — он исправился, подчинился вашей воле. Если стоит задача вырастить свободного, здорового, активного и ответственного за свою жизнь человека, то важно давать ему возможность самому составлять свое мнение обо всем.

Жизнь без оценок вполне возможна, хоть и кажется с непривычки довольно трудной. Одна из основных задач психотерапии, например, и есть создание таких безоценочных отношений, в которых человек бы мог найти самого себя и «психологически родиться», то есть попытаться сделать то, что ему не удалось в детстве. В подростковых группах, которые я проводила на протяжении пяти лет, такие непростые люди, как девиантные подростки, после принятия правил группы втягивались в такую безоценочную жизнь, и во многом именно это помогало им меняться. Правила были просты. Каждый имеет право быть собой: думать и высказывать свои мысли, чувствовать и проявлять свои чувства, вести себя так, как посчитает нужным. При этом никто не скажет: «Ты сказал глупость» или «Перестань злиться». Есть правила обратной связи: говорить о том, как это отражается на тебе. Например: «Меня обижает, когда ты злишься на меня» или «У меня есть свое мнение по этому вопросу». Простые «Я-высказывания», о чем неоднократно писали в психологической литературе. Я не буду повторяться.

Жизнь с оценками значительно проще, потому что они расставляют ориентиры, помогают определяться. Уверена: «Что такое хорошо и что такое плохо?» Маяковский написал из лучших побуждений, он, советский поэт, хотел облегчить жизнь детям и родителям, рассказав, что есть что. Ведь если нет оценки извне, некоторые не в состоянии купить себе вещь в магазине, выбрать книгу, фильм, жену, религию, родину. Неудивительно, что вопрос «Как ты думаешь, как будет лучше?» почему-то заставляет нас немедленно откликнуться и выступить экспертами в области, в которой мы зачастую совсем не эксперты. А вполне здоровый ответ «Я не знаю, как лучше для тебя, подумай сам» может вызвать досаду: вас просили как легче, а вы ответили как труднее.

Поэтому на вопрос «Как не перехвалить ребенка?» хочется ответить: «Подумайте сами!» По моему мнению, лучше не хвалить его вообще. Не хвалить — не значит «не замечать». Это значит откликаться на то, что он сделал (радостью, грустью, сочувствием, раздражением...), рассматривать, интересоваться, выслушивать, высказывать свое мнение, но не хвалить, потому что ему почти наверняка захочется сделать что-то похожее, чтобы услышать похвалу еще раз. Гораздо важнее, на мой взгляд, чаще повторять: «Я тебя люблю». Ведь для него вы — самый важный человек на земле.

Стремление к похвале рождает впоследствии личность с нарциссическими нарушениями. Людей с такими нарушениями разной степени тяжести если не те же пресловутые 98%, то незначительно меньше. Такой человек периодически чувствует себя чуть ли не богом (получив положительное подкрепление и оценку), а в следующий момент он уже — «червь» (получив отрицательный отклик). И жизнь становится невыносимо трудной, когда ты не знаешь, кто ты такой: бог или червь, или кто-то еще. Появляется сильнейшая зависимость от оценки, и, несмотря на то что со временем такой человек начинает прислушиваться к внутренней оценке, это не спасает, потому что он по-прежнему оценивает самого себя, а не свои действия. Согласитесь, есть некоторая разница:

— Я ужасно глуп, что так ошибся!

— Как жаль, что здесь я допустил ошибку.

Простое правило: если тебя оценивают, ты становишься кем-то, кем хотели тебя видеть другие; если не оценивают, у тебя есть шанс стать и оставаться самим собой, что бы ни случилось, а также позволить это же самое своим детям; а те, может быть, дадут возможность так жить своим детям.

Вера в своего ребенка, в его возможности и таланты, в его природную мудрость помогает, на мой взгляд, значительно больше, чем любая оценка. Именно вера помогает ему вырасти тем человеком, которым он предназначен стать. Лично я очень верю в простую буддийскую мудрость: миру не нужен еще один Иисус или Будда, миру нужен ты. Ведь миру ни к чему однообразию, ему нужна твоя уникальность, кем бы ты ни стал.

**Как вырастить из ребенка настоящего человека?**



Так и хочется ответить на этот вопрос просто: «Любить и не мешать ему расти». Но для тревожного родителя это, конечно, мнимая простота. «Не мешать» — это непонятная инструкция! «Скажите, что нужно делать?» — часто спрашивают меня тревожные родители. «Перестать тревожиться», — иногда говорю я им, зная, что и это — бесполезная инструкция, идиотский совет. Если «просто» — не получается. Предлагаю предпринять попытку разобраться.

Важно, конечно, понять, что значит «настоящий человек». Критерии «настоящести» будут в каждой семье разные. Более того, у каждого родителя разные, а еще есть бабушки и дедушки, братья и сестры, крестные матери... Так что даже если ребенок будет точно знать все критерии, ему предстоит нелегкий выбор — на чью же картину мира опираться, кого из важных для него людей порадовать воплощением ожиданий.

*Когда я был маленьким, я очень старался быть хорошим. Потому что тогда я знал, кто я такой: «Я — хороший». Но, честно говоря, получалось у меня совсем плохо. Все вокруг были мной постоянно недовольны: мама раздражалась, когда я не хотел есть; папа кричал, когда я боялся застрять в нашем лифте; бабушка постоянно ворчала насчет беспорядка по всей квартире; брат тихо ненавидел за то, что я занимаю его комнату; младшая сестра обижалась, когда я не хотел с ней играть. Очевидно, роль «хорошего» мне не очень удавалась. Видимо, я был плохим.*

*Быть плохим — не то чтобы уж так непереносимо, но довольно грустно: не понимаешь, к чему себя приложить. Ведь что бы ты ни начал делать, получится очень «так себе», и ты снова оказываешься плохим. А я ведь очень хотел быть хорошим, очень-очень! И готов был сделать для этого все, что угодно. Но чем больше я старался, тем хуже почему-то получалось.*

*Иногда от всего этого меня охватывало тоскливое уныние, и тогда я заболел и не ходил в школу. Это помогало, потому что все вокруг начинали беспокоиться, и мне казалось, что я — вполне хороший, потому что так волноваться можно только из-за очень хороших людей, но когда температура спадала и я вылезал из кровати, моя «плохость» снова начинала заполнять все вокруг.*

*Я очень мучился и не знал, с кем об этом можно поговорить. Я пробовал с моим другом Митькой, но его эта проблема совсем не волновала, и он, бросив свое: «Забей!», убежал, даже не дослушав до конца мою, видимо, не очень увлекшую его мысль. Я пробовал с нашей Светланой Васильевной, учительницей, остававшейся с нами на продленке, но она сказала: «Надо просто больше стараться, делать больше добрых дел, помогать маленьким и старшим». И это тоже не помогло, потому что мне кажется — я старался. А как стараться еще больше, я не знал.*

*Я уже почти был готов смириться с тем, что хорошим мне никогда не быть, как однажды поздно вечером с нашей полутемной кухни до моих вездесущих ушей донеслись обрывки взрослого разговора.*

*— Боюсь, из него ничего толкового не получится,— устало говорила мама, прихлебывая чай.*

*— Это точно! Все дети как дети, а этот — ни рыба ни мясо,— со вздохом вторил ей папа.*

*— Он просто не приспособлен к жизни, вот и все,— встала свое слово бабушка.*

*Почему-то я сразу понял, что все это — обо мне. Внутри меня что-то неприятно затвердело, и, чтобы не упасть, я облокотился на полочку, на которой стоял телефон. Разговор на кухне продолжался.*

*— Ив кого он такой?*

*— Да уж, я таким не был! Меня боялся весь двор! Да что двор, вся школа! А этот — хлюпик, да и только, сам всего боится. Кто из такого вырастет?!*

*— Не хлюпик он, просто у него здоровье слабое, не ест ничего. Кабы ел, как все дети, так и был бы сильным... А так, может, в ученые пойдет, он ведь зато совсем не*

*глупый мальчик.*

— *Да уж, мне только не хватало ученых хлюпиков в моей семье! Он мужиком должен быть, ты поняла?!*

— *Тише ты, детей разбудишь...*

— *Не мужиком, а божьим человеком, христианином должен быть.*

— *Вы, мама, как скажете... Может, в попы его еще отдадим?*

*Спор в кухне накалялся, в животе у меня что-то сжималось все больше, и уже стало трудно дышать. В этот момент проклятая полка с противным хрустом отвисгилась от стены и рухнула на пол со мной и телефоном, произведя невероятный по накалу последующих эмоций фурор...*

*Спал я плохо и потому даже не могу сказать точно, сон это был или я слышал все наяву. Мне казалось, что я лежу на красивом лугу, чувствую, как солнце припекает мне лоб, стрекочут кузнечики и вдалеке шумит лес. Подходит мама, берет меня за руку и говорит:*

— *Главное, сын, чтобы ты вырос здоровым.*

— *Что это значит, мама? — спрашиваю я ее, не открывая глаз.*

— *Важно, чтобы ты ел кашу каждое утро, одевался по погоде, держал ноги в тепле, не портил зрение.*

— *И тогда я буду хорошим и ты будешь меня любить?*

— *Ну конечно!*

*Я начинаю чувствовать, как счастье и большое облегчение заполняют меня, и я становлюсь очень легким. И тут кто-то берет меня за другую руку. «Папа», — не открывая глаз, узнаю его большую шершавую ладонь.*

— *Главное, чтобы ты вырос сильным, чтобы стал мужиком: смог постоять за себя. В этой жизни, сын, главное — чего-то добиться, стать первым, стать чемпионом, всем показать, что ты — лучший!*

— *Главное — быть добрым и аккуратным, внучек. Смиранным надо быть и верить в божественную справедливость. — Бабушка говорит ласково, но почему-то крепко держит меня за ногу.*

*Счастье давно улетучилось, и от страха мне уже страшно пошевелиться и открыть глаза.*

— *Главное, братик, когда вырастешь, занимай поменьше места, не трогай чужие вещи и не путайся под ногами! — Мой брат крепко стискивает мою другую ногу и начинает тащить ее на себя.*

*Все они начинают тянуть меня в разные стороны и говорить одновременно. Они тянут меня все сильнее...*

*Я уже представляю, как лопну, словно огромная резиновая лягушка, и тогда никакого будущего не будет, потому что я умру.*

— *Я не буду! — кричу я что было сил и просыпаюсь.*

*«Я не буду хорошим. Я так решил», — сказал я себе в то утро. С тех самых пор я иногда чувствую себя очень одиноко, потому что не могу быть хорошим, а значит, я не уверен в том, что меня любят. Это трудно — не знать этого наверняка. Зато у меня будет будущее, мое будущее. И я стану таким, каким захочу.*

Он стал настоящим человеком, этот парень, можете мне поверить. Стал таким вопреки, а вовсе не благодаря родительским ожиданиям. Только грусть в его глазах выдавала в нем человека, который не верит в то, что его можно любить таким, какой он есть. Ведь любят только «хороших»...

Многих родителей ставит в тупик мой простой вопрос: «Для чего вам нужно, чтобы ваш ребенок вырос настоящим человеком?» И я их понимаю, потому что, честно отвечая на него, есть риск столкнуться с нашей неизменной троицей: стыдом, виной, тревогой.

— Если он станет настоящим человеком, я буду за него спокойна (не буду

тревожиться).

— Я не буду чувствовать себя плохой матерью (не буду чувствовать себя виноватой).

— Я буду знать, что он — не хуже других (мне не будет за него стыдно).

Неужели и здесь они? Эти дурацкие чувства вмешиваются даже в будущее!

Скажите, что делать? Как искоренить эти труднопереносимые эмоции, которые так искажают воспитательный процесс?

Искоренить невозможно, мы же — неидеальные родители. Можно осознавать стыд, тревогу и вину, научиться узнавать их «в лицо», замечать, как они влияют на нашу жизнь и жизнь наших детей. И постепенно чувства перестанут управлять нами, они будут появляться и уходить, предоставляя нашим детям уникальную возможность: создать и прожить свою жизнь рядом с людьми, создавшими и прожившими свою.

### **О чем родители предпочитают не спрашивать, не говорить и даже не думать...**

О том, что иногда чувствуем себя абсолютно беспомощными перед детскими вопросами, перед ребячьими сильными чувствами, истериками, требованиями и желаниями. Нам не нравится собственная беспомощность, и потому мы стараемся все это немедленно прекратить.

О том, что многим из нас совсем не интересно играть с детьми, особенно с маленькими, пищать резиновой игрушкой или методично ставить кубик на кубик так скучно! Нам становится стыдно от этой невозможности долго играть со своим любимым малышом, и мы стремимся заняться чем-то полезным, например, еще раз вытереть пыль или сходить по какому-то важному делу.

О том, что ребенок значительно меняет нашу жизнь: ограничивает нашу свободу, отнимает некоторые возможности, требует большой вовлеченности именно в него, а не в те наши интересные дела и контакты, что были до него. Временами нам это обидно, иногда грустно, часто раздражает и вызывает усталость. Если мы позволяем себе отвлечься от детского мира даже ненадолго, нам становится стыдно, мы скучаем и нередко виним себя. Тогда мы стараемся позабыть о той части жизни, что была нам так дорога, и посвящаем себя ребенку. Усталость и раздражение не заставляют себя долго ждать...

О нашей растерянности от того, что мы не можем понять нашего малыша до конца, не можем быть всегда абсолютно уверенными в том, что все, что мы делаем как родители — правильно, необходимо, оправдано и отразится на его развитии и жизни самым лучшим образом. И эта родительская вина заставляет нас страдать, унося радость от общения с нашими детьми.

О нашем страхе перед даже подозрением в том, что наш ребенок может нас не любить, особенно после того, как мы его отшлепали или отругали, были несправедливы или невнимательны. Его потенциальная нелюбовь вызывает у нас боль и сильно расстраивает. С ней трудно смириться, и хочется загладить свою вину. Мы стараемся сделать для него что-то приятное, но не всегда удается ему угодить, это может подтверждать наше подозрение о его нелюбви и расстраивать еще больше.

О том, что нам очень сильно не нравятся люди, которые не любят или критикуют нашего ребенка. Нам кажется, что когда кто-то оценивает наших детей, на самом деле они оценивают нас как родителей и как людей. И мы не прощаем другим их нелестной или несправедливой оценки.

О том, что мы очень-очень не любим, когда кто-то вмешивается в процесс воспитания нашего ребенка, даже самые близкие люди. Нам часто кажется, что другие влияют на него и, конечно, не лучшим образом. Нас начинает раздражать внутренний конфликт между любовью к ребенку и любовью к этому «влиятельному» близкому, между страхом за последствия влияния и необходимостью позволять им контактировать.

О том, что все мы совершенно не готовы смириться с тем, что он вырастет и мы ему уже не будем так нужны. Что в его жизни появится другой — мужчина, женщина или

ребенок, значительно более важный, чем мы сами: вырастившие его и полюбившие иногда больше, чем сами себя. Нам почти невозможно позволить себе отпустить его...

Итак, быть родителем — это счастье? Конечно, если вам удастся не стремиться к идеальности, уметь ошибаться и признавать свои ошибки, смотреть в лицо своему родительскому страху, справляться со своей родительской тревогой, считать себя вполне хорошим родителем, а своего ребенка — прекрасным человеком, имеющим такой замечательный и неповторимый детский мир, о котором неидеальному родителю всегда будет интересно узнать.

## Часть II ДЕТСКИЙ МИР

*Несмотря на то что ребенком я была уже давным-давно, а родителем, к счастью, остаюсь по сей день, в детский мир я готова погрузиться вместе с вами с неизмеримо большим удовольствием. Там все живее: краски ярче, тело легче-, жизнь интереснее. Там невозможное возможно и каждый день открыт для чуда. Там обыкновенное оказывается потрясающим, обыденное — фантастичным, важное — скучным, простое — увлекательным. Мне так жаль, что теперь для нас с вами это — запретная страна. Побывать в ней уже никогда не получится, увидеть — если повезет, да и то из «иллюминатора» — с высоты взрослого роста.*

*Мне повезло: я знаю, что они чувствуют, о чем мечтают, чего боятся и что бывает им так трудно пережить. Я хочу рассказать вам об этом, потому что знаю, как они хотят, чтобы мы их понимали. Я приглашаю вас в полет. Внимание, пристегните ремни. Перед вами чужой мир, пожалуйста, помните об этом и будьте к нему бережны.*

## ДЕТСКИЕ ЧУВСТВА

### Злость

«Есть ли разница? — спросите вы. — В чем отличие детской злости от взрослой?» Небольшая, но есть. Взрослым злиться неприлично, но, в общем, разрешается: на соседа, на ситуацию на дороге, на правительство, на дождь за окном... Но практически нет ситуаций, в которых бы детская злость была принята взрослыми как само собой разумеющийся отклик. «Злиться нельзя!» — эту аксиому передают из поколения в поколение, а зла в мире не становится меньше. Просто потому, что невыраженная злость остается злостью и никуда не уходит.

Среди взрослых распространено мнение, что если не злиться, то зла не будет. Мне кажется, это иллюзия, не более чем. Есть люди, достигшие просветления, принявшие сами себя и этот мир таким, как он есть. Они не злятся. У них нет причин. Но для того чтобы достичь этого, им пришлось пройти путь постижения себя и мира. Был момент, когда они даже не поняли, а именно постигли уникальность и разнообразие мира и смогли принять его. Живя в нашем мире, это не так-то просто. Дай Бог кому-то из нас пройти этот путь. А пока мы живем в мире, где агрессия — каждодневная данность жизни, где гораздо здоровее злиться, когда нас разозлили.

Важно понимать, что если разобрать злость на составляющие, понять ее природу, то окажется, что злость — это всего лишь энергия, причем большая энергия. И если человека или ребенка лишить возможности ее испытывать, то важно осознавать, что мы лишаем его возможности пользоваться огромной энергией. Она блокируется где-то в организме, «отрываясь» на внутренних органах ребенка, разнося его иногда в буквальном смысле в

ключья. Часто именно подавленная злость становится причиной депрессии. У ребенка или взрослого уходят все силы на удерживание злости внутри, его энергообмен нарушается, злость утрамбовывается, ложась ненужной тяжестью. Желания пропадают, свет тускнет, жизнь становится обузой.

Кроме того, злость — это еще просто реакция. «Реакция на не то», как говорит моя коллега Валерия Кульбери. Мы злимся, когда происходит что-то, чего мы не ожидали, к чему не были готовы, что не соответствует нашим представлениям. Мы злимся, когда происходит нечто, что виделось нам совсем другим, когда не выполняются наши желания, когда пропадает безопасность и возникает необходимость кого-то защитить.

Злость — это еще и возможность отстоять свои желания, часто это — единственная возможность продвинуться в их осуществлении. Наличие внутри злости приводит всех нас к непростому выбору: позлиться и получить желаемое, рискуя при этом напряжением в отношениях, ответной агрессией, потерей всенародной любви, имиджем и еще бог знает чем, или удержаться от злости, подавив в себе ее на время, наступив на горло своим потребностям, но избежав всего перечисленного. Таким образом, злость — это еще момент нашего выбора между собой и другими.

Как мы видим, если раскладывать злость на составляющие, то она оказывается не такой уж страшной. Почему же нам, взрослым, так трудно переносить именно детскую злость? Мне кажется, потому, что в нашем представлении ребенок просто не должен злиться. Ведь это говорит о том, что:

— он не воспитан (то есть не умеет отказываться от своих желаний) — стыд и вина родителей;

— не любит своих родителей (чаще всего — полный абсурд) — вина и тревога;

— не желает подчиняться (имеет свое мнение) — тревога и стыд;

— не уважает окружающих (ему важнее выразить собственные чувства) — снова стыд и вина. Детская злость нам, взрослым, как мне кажется, еще

страшна своими «перспективами», которые с готовностью предлагает нам наше паникующее сознание: «Сегодня побил товарища, завтра — Родину предаст!» Хотя «товарищ» почти наверняка активно нарывался. «Сегодня нахамил учительнице, а завтра...» — даже страшно подумать. Хотя, быть может, перед этим учительница тоже не была безупречна в своих высказываниях.

К счастью, дети — здоровые существа и выходят из ситуаций, несмотря на запреты. Они сражаются в солдатики, строят и разрушают игрушечные башни, рисуют войну и скелеты, пинают игрушки, толкаются с одноклассниками по дороге в столовую. Ничего не подделаешь, злость же должна находить выход. Поверьте мне, практически у каждого, особенно городского, ребенка есть масса поводов для злости.

*Он ненавидел школу, но мама расстраивалась, если он говорил об этом вслух, и потому он предпочитал молчать. Хотя иногда ему хотелось завопить об этом на весь мир или завывать, как волк на луну, особенно по утрам. Там, в этой школе, все было неправильно. Его страшно раздражал несмолкаемый школьный гам, от него к концу дня голова раздувалась и начинала трещать, как переспелый арбуз. Он любил тишину, музыку и уединение.*

*Его обижали мальчишки, потому что он не любил драться. Он всегда уходил от потасовок и возможности поучаствовать в «куче», когда кто попал поддает кому попало. Им нравилось, было весело. Он всего этого не любил. За это получал регулярно подстроенные «шуточки», от которых зверел, но внешне оставался спокойным. Драться он не любил, да и побаивался, если честно.*

*Несмотря на то что он «вел себя хорошо», учителя его тоже явно недолюбливали, называли «не от мира сего», «сонной тетерей», из-за чего за ним закрепилась обидная кличка «проснись-и-пой». А он не спал, он думал! Думал о многих интересных вещах, например, почему синицы с желтым опереньем, а снегири с красным. Почему когда вода*

*замерзает, иногда превращается в пушистый снег, а иногда в крепкий лед. Почему люди так любят говорить, если слушать гораздо интереснее. Про все это не рассказывали на уроках, и потому он думал сам. А на уроках сильно скучал и раздражался оттого, что через него все передавали записки местной красавице, сидевшей прямо перед ним с самым противным мальчишкой в классе, которого он про себя называл «придурком» за идиотские шуточки и подлые приколы. За передачу записок от учителей ему все время несправедливо попадало.*

*По дороге домой ему непременно подставляли подножки мальчишки, разбегавшиеся своей шумной компанией. А он, как всегда думая о своем, каждый раз спотыкался и часто, к их идиотскому восторгу, падал, иногда прямо в самую грязь. Дома за это попадало от мамы, которая в сердцах порой шлепала его этими грязными штанами. Не больно, конечно, но обидно. Он же не специально в грязи валялся.*

*Когда приходил старший брат, он с несвойственной ему прытью бежал в коридор: брат уже полгода обещал купить ему плеер, чтобы слушать музыку вместо школьного шума. По суетливым глазам его быстро понимал: не купил. Он сразу же уходил, не дослушав очередной оправдательной истории. Его злило, когда ему откровенно врал, потому что в этот момент он чувствовал себя дураком. А дураком он не был.*

*И вот спустя год после обещанного дня у него появилась эта штука. Теперь он мог вставить наушники, и мир вокруг менялся. Музыка позволяла ему оставаться с собой и не участвовать в этом шумном и несправедливом мире. Но однажды плеер пропал. Он никогда не оставлял его без присмотра и всего лишь отвлекся на соседа, больно тыкающего его карандашом прямо в спину, как плеера нет. Он взглянул на соседа справа, тот отвернулся к окну и усиленно делал вид, что ничего не произошло. Посмотрел вперед и по ухмылке этого придурка сразу все понял. Он с трудом может вспомнить, как вскочил и ударил его по голове, он даже что-то кричал, но не помнит что. Он бил его куда придется и никак не мог остановиться. Учительница кричала на него, пыталась оттащить, побежала за помощью, а он никак не мог остановиться, его злость все поднимала кулак и методично опускала, не глядя...*

*Закончилось все плохо: его выгнали из школы за «жестокое избиение прямо на уроке», мать куда-то отдала или спрятала плеер, брат неоднократно разговаривал с ним «по-мужски», а он хотел только одного — никого не видеть и не слышать, быть одному, навсегда.*

*Нам пришлось с ним учиться многому: доверять друг другу для начала, потом научиться замечать в себе злость, как она появляется и растет. Мы размышляли и спорили на тему: зачем ее выражать, что бывает, если она копится? Зачем вообще нужна людям злость? Мне нравилось, что он хоть и вяло, но спорил, не принимал на веру, думал, размышлял, переваривал. И конечно, я была не согласна с его мамой в том, что она вырастила «жестокое животное», это была суцая ерунда. Он был замечательным парнем, которому просто было трудно играть по общим правилам и еще не злиться на это. Он умел многое, то, что не было дано его сверстникам. К неудовольствию матери, он со временем стал чаще злиться, зато, как ни странно, завел себе друзей в новой школе. К тому же стал чаще улыбаться, не кривой улыбкой меланхолического философа, а широкой улыбкой увлеченного жизнью ребенка.*

Практически с каждым из пришедших ко мне на консультацию или терапию детей нам приходится обсуждать тему злости. Почти у каждого, даже самого маленького, есть устойчивое представление о том, что злость — это очень плохо. У очень многих — что если он будет злиться, его не будут любить родители и близкие. У некоторых злость влечет за собой большую опасность для жизни: либо тебе в ответ разозлятся так, что ты не выживешь, либо ты сам разозлишься так, что кого-нибудь можешь убить.

В вышеописанной истории очевидно — злость копилась-копилась, и пришел час, когда она выплеснулась наружу, разрушая все вокруг. Конечно, именно такой выход

накопленной злости происходит не всегда и не у всех. Агрессия, запертая внутри, часто превращается в аутоагрессию. То есть ребенок как бы начинает злиться на самого себя. Он начинает разрушать себя самыми разными способами: то насаждает себе синяков, то порежет палец, сломает ногу, разобьет лоб. Или начинает болеть всеми болезнями по очереди, особенно часто аллергиями, бронхитами, астмой, гастритом, простудами. Крайний случай аутоагрессии — суицид, самоубийство. Встречается не так уж и редко, особенно у подростков. Во взрослом варианте — это часто алкоголизм (как медленное, но верное разрушение себя), наркомания, криминал, «поиск приключений», экстремальные виды спорта с сильным риском для жизни и т.д.

Если ваш ребенок не злится, это еще не значит, что у него нет повода, возможно, он просто не умеет этого делать вовне. Поэтому важно не запрещать злиться, а научить злиться. То есть научить делать это в приемлемой форме. Какова будет приемлемая форма в вашей семье — выбирайте сами. В каких-то семьях повышение голоса будет расценено как крайняя грубость. В каких-то — ударить ребенка и получить от него в ответ — суровые будни.

Я считаю естественным, если маленький ребенок выражает злость, рисуя какие угодно рисунки, если он швыряет игрушки на пол или играет в войну, в разбойников или любые другие агрессивные игры. Я бы не разрешала ему наносить при этом вред людям и окружающим детям.

Своему ребенку я разрешала злиться на меня в любой форме (кроме физического нападения), когда агрессия была естественным чувством в данный момент. Я обижалась на это, переживала, но понимала, что он не может не злиться. Кстати сказать, форма выражения его агрессии, как правило, была адекватной. Со стыдом признаюсь, что, к сожалению, я на него злилась значительно чаще в не совсем адекватной форме, что неудивительно, ведь я чаще терпела, копила, а накопленная злость имеет тенденцию выражаться неадекватно.

Удивительно, но факт — у накопленной злости нет «срока давности»: сколько бы лет назад вас ни разозлили или обидели, знайте — ваша злость еще там, внутри вас, в каком-то вашем внутреннем ящичке, особенно если вы не смогли тогда отозлиться как следует. Самые незлобные люди, как ни странно (если не брать патологию), те кто злится в тот момент, когда его разозлили. Потому что в итоге у него нет камня за пазухой, нет «залежей» агрессии, которая может в любой момент превратиться во что угодно.

Еще Фрейд в свое время мудро отметил, что больше всего на нашу взрослую жизнь влияют наши детские обиды и травмы. И чем раньше они состоялись, тем сильнее они влияют, исподволь заставляя нас быть не тем, кто мы есть. Не будучи психоаналитиком, я с ним совершенно согласна. Я много раз наблюдала, как, позволив себе злиться хотя бы в моем кабинете, отдавая «долги» своим должникам по обидам и злости, просто играя в агрессивные игры или рисуя агрессивные рисунки, ребенок постепенно начинал жить совсем по-другому: переставал болеть, конфликтовать в школе, у него улучшались отношения. Хотя, конечно, далеко не всем так просто удавалось научиться злиться...

Вот взрослая история про накопленную злость. Из тех, что протекала драматически, но закончилась хорошо.

*Высокий, красивый, умный, успешный. Даже не знаю, что еще про него можно было сказать. Руководящая должность, ранняя успешная карьера, жена, ребенок. Все при нем, как говорят в народе. Только рядом с ним почему-то становилось страшно. В «спинном мозгу» что-то съезжилось в тревоге и не верило его широкой улыбке и приветливому взгляду.*

*Очередная грустная история детства — очередной «воспитанный мальчик», с мешком правил за спиной про то, что можно и что нельзя. Мама строго следила за их выполнением, не позволяла никаких чувств, а уж злиться было категорически запрещено. В детстве его спасает спорт, но в подростковом возрасте он ломает ногу, которая долго и мучительно заживает, закрыв навсегда ему двери в мир спортивных достижений. После окончания школы он предпринимает усилия, чтобы вырваться из*

*дома и уехать в другой город. С тех пор с родителями не живет, но мешок правил — всегда с ним. Они давно уже устарели, тянут спину, мешают жить, а он все никак не может с ними расстаться...*

*Когда говорит про маму, все так же улыбается, но челюсти при этом как-то странно сжимаются, от чего становится жутковато. Когда он говорит о своей злости по отношению к ней, это звучит как легкий укор очень воспитанного мальчика. Я предлагаю пойти дальше в выражении злости и прислоняю подушку к стене. Говорю, что бить надо сильно, но беречь руки. Кричат громко, но беречь связки. Он начинает бить по подушке, сначала слабо и робко, потом все сильнее и агрессивнее. Говорить — сначала тихо и воспитанно, потом громко и нецензурно.*

*Он не мог остановиться несколько долгих минут, показавшихся мне вечностью. Все потому, что я весьма ошутимо боялась. Его злость была так велика, что казалось — мне может от нее достаться немалый кусок. В нем было столько силы и энергии, что он мог легко разнести весь кабинет. Он закончил только тогда, когда совершенно обессилел.*

*— Я надеюсь, ты не сломал себе руку?— спросила я скорее автоматически, снова присаживаясь напротив него.*

*— Кажется, сломал, — сказал он, счастливо улыбаясь и потирая кисть.*

*— Как же так! Тебе больно? Я же просила, осторожнее. Что теперь делать? Наверное, надо в травмпункт.*

*— Да, я сейчас пойду, — сказал он, потирая на глазах опухающую руку. — Но нисколько не жалею. Рука заживет. А я чувствую себя свободнее.*

*Мне ничего не оставалось, как, обмирая от беспокойства за него, пролепетать:*

*— Мне было довольно страшно. Теперь ты видишь, как сильна была твоя злость, она стала разрушать тебя самого!*

*Когда мы увиделись через две недели, он выглядел совсем другим: расслабленным, улыбающимся, довольным, мой «спинной мозг» чувствовал себя в безопасности. Рука действительно зажила, хотя периодически напоминала о себе тупой болью. Он впервые за долгое время смог съездить к матери и поговорить с ней. Ему показалось, что они поняли друг друга. Через месяц все заметили, как он изменился.*

*Мой супервизор, когда я поведала эту историю, сказала: «Сломал руку — дешево отделался, а мог сломать себе жизнь. Иногда такие вдребезги разбиваются в какой-нибудь нелепой автокатастрофе».*

Нам, родителям, как мне кажется, важно понимать простую мысль, кажущуюся мне истинной: **дети в глубине души хотят быть хорошими, они не хотят быть плохими**. В ребенке, каким бы он ни был, не может быть сосредоточение мирового зла. Ребенок добр и мудр по своей природе. Он может быть больным, но злым по своей природе — нет. А вот злиться он может. Имеет право, поскольку он — тоже человек, только маленький.

## **Страх**

Страх — столь же естественная человеческая реакция, как и злость, но практически также не принимаемая взрослым миром. К девочкам, испытывающим страх, еще будут проявлять понимание, стремиться защитить. К мальчикам — у матерей чаще всего бывает тревожное сочувствие, у отцов — пренебрежение, раздражение, насмешка. Именно для таких отцов объясняю: **нигде не написано, что мальчики должны бояться меньше девочек!** Более того, иногда именно мальчишки боятся больше, поскольку у них сильно развита фантазия, у них много энергии и любопытства к неизведанному. Однако именно для них страх — самое запретное чувство. Совершенно очевидно, что те, кто позволяет себе бояться, наиболее приспособлены в жизни, потому что у них развито трезвое чувство опасности, потому что они не «заикливаются» на страхе, а проживают его до конца и могут жить



дальше.

Непрожитый, подавленный страх, как и злость, может вечно жить в человеке с самого детства, сидя в какой-нибудь потайной «коробочке» и исподволь управляя его жизнью. На удерживание страха в надежном укрытии уходят огромные психологические силы.

В нашем обществе страх изгнан из разряда приемлемых эмоций из-за стыда. Бояться стыдно. Непонятно почему. Ведь страх — это всего лишь ощущение, что есть нечто, что тебе угрожает. Угрожает тебе как человеку, как существу. Страх — это очень человеческая эмоция, биологически оправданная эмоция, полезная эмоция, часто помогающая нам выживать. Страх появляется, когда ты понимаешь, что не защищен. Дети — наиболее беззащитны, поэтому они боятся больше всего. Это очень естественно.

Нужно иметь потрясающее мужество, чтобы позволять себе бояться. Потому что если не страшно, то не требуется никакого мужества. Это так просто — не бояться. А вот если вы боитесь и позволяете себе проживать этот страх, встречаться с ним — это настоящий подвиг. Для некоторых малышей — подвиг каждый день.

Высмеивая же или осуждая детский страх, вы как будто говорите маленькому человеку, который еще к тому же чувствует себя очень незащищенно: — Ты трус (с тобой явно что-то не так)!

— Ты мог бы быть лучше, если б не боялся (такой, как ты есть, ты нам не подходишь).

— Я же не боюсь (я — большой и смелый, а ты — маленький и ничкемный).

— Если будешь трусом, тебя никто не будет любить (я — в первую очередь).

— Если не перестанешь бояться, вырастешь настоящим трусом (из тебя ничего не получится, и ты меня разочаруешь).

Как вы понимаете, такие послания вовсе не позволяют перестать бояться, а, наоборот, рожают еще один страх: оказаться трясущимся зайцем в ваших глазах, показать свою слабость и в итоге — навсегда потерять вашу любовь. И тогда так больно смотреть на мальчишек, которые идут на войну с одной неосознанной целью — доказать своим отцам, что они — не трусы.

Страх, как любая другая эмоция, живет по своим законам. Страх зарождается, растет, достигает своего пика, держится на нем какое-то время, а потом постепенно уходит. Страх начинает возвращаться вновь и вновь и превращается в фобию тогда, когда случилось так, что мы не прожили эту эмоцию до конца в тот самый первый раз, когда она нас настигла. Есть такое понятие: страх страха. Когда-то вы начали бояться и испугались самого страха, самой интенсивности эмоции, которая наверняка была близка к пику. В этот самый момент вы что-то сделали, чтобы страх ушел: убежали, попытались отвлечься — в общем, вырвали себя из ситуации. Вам удалось тогда избежать накала переживаний, но как только вызрела похожая ситуация, ваш страх выскочил, и вы снова попытались его подавить. В результате он будет к вам возвращаться все снова и снова с удручающим постоянством, пока вы не минуете злополучный пик ваших переживаний.

Как ни странно, рецепт здесь один: позволить себе отбояться. С детьми проще: мы рисуем страх, разговариваем с ним: начинаем дружить или злиться на него, как получится, главное — начинаем смотреть ему «в лицо». Иногда играем во что-нибудь страшное, иногда играем в те самые страшные жизненные ситуации, которые заставили малыша испугаться.

*Моему сыну было лет пять, когда он стал бояться привидений. В то время я еще не изучала психологию так пристально, и мы действовали обычными родительскими методами: убеждали его, что бояться нечего. Мы говорили, что привидения живут только в старых домах, старых городах и странах. Мы убеждали, приводили факты, обоснования, рассказывали истории — ничего не помогало. Он боялся и все. Не давал выключать свет, плохо спал, вскрикивал по ночам. Продолжалось это, наверное, больше года.*

*Однажды вечером, укладывая его спать, я задержалась возле его кровати и стала спрашивать про это привидение. Какое оно, когда приходит, что оно может*

*сделать, чем опасно? Мой сын почти плакал, рассказывая все это, и сильно боялся. Я все время держала его за руку, и мне было так жалко его, я чувствовала себя мучительницей, но что-то мне подсказывало, что не надо останавливаться. Я слушала его, расспрашивала, и мы боялись вместе. В какой-то момент сын притих и сказал:*

*— Я устал, я буду спать. Ты иди, я тут сам. На следующий день в его спальне можно было выключить свет и закрыть дверь, привидения оставили нас в покое.*

История про котенка по имени «Гав», который ходил на чердак бояться грозы вместе со щенком, — кладезь мудрости. Если бояться вместе — не так страшно, ты становишься не таким уж слабым и никчемным, ты разделяешь свой страх с кем-то, и это позволяет тебе перевалить через пик переживаний.

Со взрослыми страхами, переросшими в укоренившиеся фобии или панические атаки, разобраться будет куда как сложнее. Потому, пока малыш еще мал, его по крайней мере лучше не осуждать за страх, а еще лучше помочь — самим или с помощью психотерапевта.

Повторюсь, что для маленьких детей бояться — естественно. Еще и потому, что именно так они проживают свое столкновение со смертью. Понимание неизбежной вероятности смерти в этой жизни, в их детской жизни может появиться в любой момент. Но, как правило, это происходит в возрасте 5—6 лет, при условии, что ребенок не имел прямого столкновения с чьей-то смертью раньше. Дети, может, головой и не понимают того, что есть смерть. Но их чувства и иногда опыт говорят им о том, что это какая-то страшная и непонятная потеря. И тогда:

— им становится страшно засыпать, потому что смерть так похожа на сон,

— они не хотят вырастать, потому что умирают в основном старые люди,

— они начинают беспокоиться, когда уходят близкие люди, потому что боятся их потерять,

— они начинают «перестраховываться», потому что боятся быть незащищенными.

Поскольку взрослые по большому счету о смерти знают примерно столько же, сколько дети, то они, как правило, всячески избегают детских вопросов на эту неприятную и болезненную тему. А детям важно знать. Ну, чтобы хоть как-то ориентироваться. И если взрослые с ними про это не разговаривают, им остается только одно — фантазировать. Фантазии часто могут оказаться страшнее реальности.

Чтобы как-то справляться с этой темой, дети придумали рассказывать друг другу страшилки и коллективно пугаться. Детский фольклор «В одном черном- черном городе стоял черный-черный дом...» и многие другие, которые непременно рассказывались во всех пионерских лагерях загробным голосом после отбоя, имели колоссальный успех и немалый психотерапевтический эффект. А игра «Панночка померла...» — это же практически психодрама похорон! Дети — совершенные существа, и если даже их лишить нашей поддержки, они смогут найти выход, как помогать себе сами. Потому что в их психике природой заложено колоссальное стремление выжить и вырасти. При этом взрослым желательно не очень упорствовать в подавлении этого стремления, в чем они, к сожалению, преуспели.

И все же, безусловно, было бы здоровее разговаривать с детьми о смерти, когда они про нее спрашивают. Рассказывать стоит только то, что считаете нужным сказать, что принято в традициях вашей семьи, только то, во что вы верите сами. Если вы убеждены, что бабушка теперь на небесах и наблюдает за вами из-за облаков, тогда честно поделитесь своей уверенностью. Если вы подозреваете, что соседский дедушка теперь точно в раю, то так и сознайтесь. Если вам кажется, что теперь уже никто и никогда не сможет увидеть погибшего котеночка живым, не сможет гладить его и играть с ним, лучше признайтесь в этой горькой правде, как она есть. И если после этого ваш ребенок расстроится или заплачет — это будет естественной, здоровой реакцией на потерю. Чего точно не стоит делать в данном вопросе — это лгать ребенку. Потому что он всегда почувствует неправду, и если в результате не скажут хотя бы принятую в этой семье правду про смерть (а всю правду про

нее не дано знать никому), он непременно начнет фантазировать, скорее всего почувствует себя очень одиноким и, возможно, станет вам чуточку меньше доверять.

Мы с детьми, конечно, разговариваем о смерти, хотя не всем им так уж приятна эта тема. Но мне кажется, она важна, что часто подтверждают ребята уже после того, как разговор состоялся. Тем более что мой опыт таких бесед доказывает: люди боятся в смерти точно того же, чего опасаются в собственной жизни. Так что диалог про смерть — это еще одна возможность соприкоснуться с собственным страхом и немного больше узнать о жизни.

*Мы заговорили с ним о смерти «случайно». В Москве тогда взрывались террористами дома, и ужас навис над городом, и не было, наверное, человека, кто бы так или иначе не думал о смерти в те дни. Ему было уже девять, и на мой вопрос, а думал ли он о ней, он ответил утвердительно. Сначала мы рисовали смерть, я — свою, он — свою: страшную, черную, противную. Потом я спросила его:*

*— Что произойдет с тобой, когда ты будешь умирать ?*

*— Мне будет больно и страшно. — Он почти не дышит, вглядываясь в свой черный рисунок.*

*— От чего тебе будет страшно?*

*— От того, что я не знаю, что со мной будет потом.*

*— А что с тобой будет?*

*— Хуже всего, если ничего не будет. Если б я мог еще попасть в ад, еще куда ни шло.*

*— Подожди, а рая там нет?*

*— Нет, рай — это сказки.*

*— Как это?*

*— Вот так. Тот, кто всю жизнь жил правильно, все делал хорошо, тот попадает в ад, где надо все время много работать. А вот тот, кто жил неправильно, совершал плохие поступки какие-нибудь, тот не попадает никуда, для него все прекращается.*

*— Тебе рассказал кто-нибудь про это?*

*— Нет. Я сам так думаю.*

*— Умирать тогда, наверное, совсем страшно. Или ад — или ничего. Ничего себе перспектива! — неподдельно изумилась я.*

*Это была, безусловно, в большей степени картина его жизни, чем смерти: он был почти отличником, стремящимся к безупречному поведению и знаниям с настойчивой подачи его строгой мамы. Все свое свободное время он посвящал урокам, и все равно никак не удавалось получать одни пятерки. Ко мне он попал с сильной тревогой и неумением за себя постоять.*

*— А я не знаю, что будет со мной после смерти, — честно призналась я. — Может, я буду просто духом, живущим в других мирах, а может, ничего и не будет: я просто умру, и все на этом закончится.*

*— И вам не страшно?*

*— Страшно, конечно. Поверь мне, многим людям действительно очень страшно, почти всем, просто в этом не так легко сознаться.*

*— Ну ладно тогда, — сказал он с явным облегчением и заерзал на стуле.*

*— Может, мы зря с тобой затеяли весь этот разговор, как думаешь?*

*— Нет, не зря. Со мной никто об этом не говорил. Но рисунок я оставлю у вас, он получился неаккуратным, мама будет недовольна.*

Дети чувствуют сильное одиночество, если такую сложную тему им не удастся разделить с друзьями или взрослыми. Им тогда кажется, что они одни боятся смерти, что с ними будет как-то по-особенному плохо и они с этим не справятся. Поэтому они придумали защитные механизмы, которые, кстати, остаются с нами до старости. По данным Ирвина Ялома, американского психотерапевта, активно исследовавшего эту тему, эти механизмы

таковы:

— **Вера в конечного спасителя** . Берет свое начало от всеобъемлющей родительской заботы и защиты. Вера в то, что мама или папа всегда меня пасет, важно только, чтобы они постоянно были рядом.

— **Вера в то, что дети не умирают** . Это распространенное утешение, к которому начинают прибегать дети (особенно если эту ложную мысль поддерживают их родители).

— **Персонификация смерти — наделение ее чертами, образом, ликом** . Дети придумали смерть с косой, смерть-скелетину. Все, что угодно, все, что имеет очертания и форму, с чем легче бороться, чем противостоять чему-то неведомому, данному тебе при рождении.

— **Высмеивание смерти, вызов ей** . Это способ почувствовать себя сильнее и хитрее, чем смерть.

Защитные механизмы, с одной стороны, оберегают нас всех от чрезмерного стресса, с другой стороны, не позволяют взрослым почувствовать конечность собственной жизни, понять, что мы не вечны.

Безусловно, раннее столкновение со смертью может сильно травмировать малыша, но еще никому не удавалось контролировать этот процесс. Люди, животные, насекомые, рыбки все равно умирают, и от этого невозможно оградить ребенка. Но помочь ему пережить эту утрату — вполне посильная задача для любящего родителя.

## Горе

Детское горе, пожалуй, чуть больше, чем злость и страх, «разрешено» во взрослом мире. Оно меньше осуждается, запрещается и высмеивается. Но при этом, как ни странно, активно пресекается или подавляется. Хотя горе — не более чем совершенно естественная реакция на потерю. Взрослые узурпировали за собой право переживать из-за проблем и потерь и лишили этого права детей, почему-то решив, что маленьким людям переживать совершенно не из-за чего. А это абсолютная неправда. У детей иногда случаются моменты вселенского, по меркам детского мира, горя, хотя взрослым все это будет казаться сущими пустяками: умер любимый хомячок, потерялась любимая игрушка, сломался любимый компьютер, уехал хороший друг. Все это — ситуации потери (а не только смерть близких людей). А также развод родителей, переезд на другую квартиру или в другой город, перевод из одного садика в другой, вынужденный уход из спортивной секции, смена учителя, окончание школы. Любая из этих ситуаций означает, что нечто, чем он, быть может, очень дорожил, закончилось. Это неизбежно когда-то случается, но тем не менее это — потеря, на которую некоторые дети вполне естественным образом реагируют горем.

В нашей культуре плакать почему-то почти неприлично. Даже когда тебе больно, когда грустно или невыносимо тяжело. Даже когда расстаешься с любимыми или кого-то хоронишь. Если бы вы только знали, насколько это неправильно с точки зрения психологии! Непрожитое, неоплаканное горе делает из людей «живых мертвецов», по-другому не скажешь. Множество взрослых клиентов, обратившихся ко мне за консультацией, чувствовали «эмоциональную тупость», которую они описывали как «ничего не хочется», «ничего не радует, не задевает», «не могу ничем увлечься, почувствовать вкус жизни», «кажется, жизнь уходит сквозь пальцы», «не чувствую, что живу». Почти за каждой из таких историй оказывалась неоплаканная потеря, непрожитое горе.

Людям неприятно видеть чужие слезы, у них портится настроение, появляется вина или непонятная ответственность. И тогда первое, что они говорят, видя плачущего ребенка: «Не плачь, все образуется, все будет хорошо!» И они, как правило, правы в том, что «все будет хорошо», но это потом, когда-то в будущем. А прямо сейчас плачущему ребенку очень плохо: обидно, горько, грустно. И это «плохо» ему разделить не с кем, потому что кое-кто не переносит его слез и старается быстро запихнуть его в будущее, в котором «все будет хорошо». Мне кажется, это происходит из-за того, что мы сами не умеем переживать горе и

потому не даем переживать его другим. Грустно, не правда ли?

В старые времена к горю относились мудрее. Кто-то мне рассказывал, что его бабушка, когда он начинал плакать, обнимала его и приговаривала: «Горе-то какое, ну поплачь, поплачь, детка моя!» Слезы проходили сами через 10 минут, и жизнь снова становилась прекрасной. А плакальщицы на похоронах голосили: «Да на кого ж ты нас покинул?! Да улетел наш сокол ясный...», тем самым провозглашая право на горе, поддерживая его и помогая прожить.

У горя тот же механизм, что у злости и страха: если с ним не бороться, оно нарастает, достигает своего пика и постепенно уходит, освобождая от себя владельца, оставляя при этом светлую печаль о случившейся потере. Непрожитое горе висит камнем в нашей душе, мешая чувствовать жизнь во всей ее полноте.

Какое счастье, что маленькие дети все-таки умеют плакать! Как жаль, что, вырастая, многие из них отучаются это делать, потому что когда-то их за это начинали ругать и стыдить. Особенно мальчиков. Для строгих пап опять хочется сделать заявление: **мальчики точно так же чувствуют горе, обиду и боль, как и девочки!** Часто даже острее, потому что иногда им совершенно некому пожаловаться и получить сочувствие.

*Когда-то с учительницей математики моего сына, он тогда был в пятом классе, у нас состоялся такой диалог.*

— *Представляете, ваш сын плачет прямо на уроке, когда получает тройку!*

— *Ну конечно, он, вероятно, очень расстраивается. Это означает, что ему не все равно, что он получил. В чем, собственно, сама проблема?*

— *Ну как же, он плачет!*

— *А почему бы ему не поплакать, если ему обидно и горько?*

— *Но он же мальчик!*

— *И что с того?*

— *Мальчики не должны плакать, это — слабость!*

— *Я так не считаю. Более того, вы никогда не задумывались, почему так много молодых мужчин погибают от инфаркта? Потому что их с детства учили сдерживать свои чувства. Они привыкли все самые сильные чувства держать в себе. И когда вдруг переживания становятся слишком сильными, сердце просто не выдерживает такой нагрузки. Я не хочу, чтобы так случилось и с моим сыном, пусть уж лучше плачет, когда ему горько.*

— *Да... — Она явно озадачилась и задумалась. — А я своей трехлетней дочери запрещаю плакать, говорю, что надо быть сильной...*

Позвольте лить слезы вашему ребенку, разделите с ним его горе, и вы окажете ему неоценимую помощь: он будет знать, что он — не один, что всегда есть близкий человек, кто переживет и разделит с ним моменты его «слабости», отчаяния и грусти. Чем интенсивнее детское горе, тем оно недолговечнее.

Есть определенные этапы проживания горя, которые характерны как для детей, так и для взрослых.

**1. Ощущение нереальности происходящего.** Своего рода шок. Неверие, что это случилось именно с вами. Невозможность поверить в необратимость потери.

**2. Фаза страдания.** Сильное горевание, частые или почти постоянные слезы. Злость и обвинение в потере. Или, наоборот, чувство вины к тому, кого уже нет. Невозможность концентрироваться на настоящем и тем более на будущем.

**3. Постепенное принятие потери.** Слез меньше, только периодически, они уже не столь горьки и продолжительны. Появляется возможность постепенно чувствовать настоящее и заниматься чем-то еще, кроме проживания горя.

**4. Стадия восстановления.** Вместо горя появляется печаль. Воспоминания о потере не вызывают слез. Потеря воспринимается как неизбежное и произошедшее в прошлом.

Появляется возможность активно жить в настоящем и планировать будущее с учетом произошедшей потери.

Если по каким-то причинам люди застревают на одной из стадий или выдергивают себя из горя (как правило, с посторонней помощью), не прожив все до конца, то они рискуют изменить свое восприятие от жизни, поведение, здоровье, характер.

Если горе случилось с кем-то из ваших близких и после этого у них сильно изменились привычки, поведение, настроение, характер, то скорее всего им нужна помощь в проживании горя. К давним потерям труднее вернуться и отплакать их, возвратив себе ощущение жизни. Если с вашим ребенком случился сильный стресс и вам трудно помочь ему с ним справиться, отведите его к психологу — это не реклама, это — разумная предосторожность, возможность оказать ему реальную помощь.

В заключение главы так и хочется скатиться к прямому совету. Скорее даже выразиться языком агитационного плаката: «Дорогие родители, позволяйте детям плакать! Не мешайте им оставаться здоровыми!»

## Стыд

Вот мы наконец добрались до эмоции, которую родители не только разрешают испытывать детям, но и зачастую всячески поощряют проживание ее в полном объеме. Более того, они отслеживают малейшую возможность, когда ребенок пытается обойтись без этого весьма дискомфортного чувства. «Как тебе не стыдно?» — то и дело возвращают они стыд на место. Хотя сами родители, как мы могли наблюдать с самого начала книги, делают все, чтобы избежать появления этой эмоции в собственном сердце.

В нашей культуре стыд является необходимым и важным атрибутом приличного человека. Про отъявленных негодяев так обычно и говорят: «Ни стыда ни совести!» Считается, что стыд помогает быть лучше, помогает нам изменяться. На самом деле, как это у нас водится, все перевернуто с ног на голову.

Стыд (вслушайтесь в себя) — это всего лишь ощущение собственной «плохости». Стыд — это «я не хорош: недостаточно умен, красив, образован, успешен, мужествен...» Стыд — когда кто-то важный может об этом узнать. Стыд — это страх разоблачения. Невозможность принять себя таким, каков ты есть. Стыд — это способ нами манипулировать. Заставить нас измениться ради кого-то. А вовсе не возможность переосмыслить собственные ошибки, как говорят психологи-гештальтисты, «взять в опыт». Стыд — это укрепление созависимости. Сравните:

— Ты так расстроил меня своими грязными штанами. Опять стирать! Я так устала стирать их снова и снова!

— У тебя опять грязные штаны! Тебе должно быть стыдно за то, что ты такой неряха и мне постоянно приходится стирать за тобой!

Первый ребенок подумает в следующий раз: забыть про штаны или опять расстроить маму, или постирать их самому? Второй: ни в коем случае нельзя пачкать штаны, а то от мамы снова влетит, опять буду плохим. С большой долей вероятности и в том и в другом случаях штаны снова не минует прежняя участь. Только первый ребенок вновь будет переживать за маму, а второй — будет ее бояться и чувствовать себя плохим. Выбирайте, что вам больше подходит.

Ощущение собственной «плохости», вопреки расхожим представлениям вовсе не делает нас лучше. Потому что когда ты — плох постоянно, начинаешь думать, что ты именно такой — плохой. И тогда нет смысла становиться лучше. Многие дети так и вырастают с ярлыками: «хулиган», «трусливый», «глупышка». И чем больше их стыдят за трусость, тем трусливее они становятся, если постоянно тыкают в нос хулиганством, то так и хочется подтвердить это гордое звание, а уж из «глупышки» вырваться невероятно трудно, потому что быть ею выгодно — какой с нее спрос?..

Я не раз слышала об экспериментах, когда брали два примерно одинаковых по уровню

подготовки школьных класса. Одним говорили, что они — талантливы. А других об этом не ставили в известность. Учили их одни и те же учителя по одной и той же программе. «Талантливые» очень быстро начинали учиться гораздо лучше, становились активнее, любознательнее, повышали успеваемость. И вскоре значительно превышали «неталантливых» по всем показателям.

Вера в своего ребенка, в его мудрую природу, на мой взгляд, — лучшее «лекарство» и спасение. Похоже, я уже повторяюсь. Но действительно, я считаю это очень важным. Там, где стыд может убить все: мотивацию, доверие, уверенность в себе, — вера и любовь могут сотворить чудеса. Любовь — это не собственничество, а вера — это не противоположность стыду. Это не беспредельное восхваление, и не манипуляция: «Я верю в тебя, ты сможешь». Это принятие всем сердцем того, что ваш ребенок уже уникален, прекрасен, хорош — такой, каков есть.

*Я не помню ни одного моего клиента, который бы стыдился, как она. Ей приходилось невероятно тяжело. Долгие месяцы, когда она что-то начинала рассказывать о себе, она делала это в воротник собственного свитера. В ее рассказах не было ничего ужасного: ни распутства, ни убийства, ни предательства, ну совершенно ничего, чтобы хоть кто-то мог ее в чем-то упрекнуть. И тем не менее каждый раз, рассказывая о себе, она чувствовала почти непереносимый стыд. В течение сеанса на столе образовывалась внушительная горка из салфеток (которая тоже была объектом ее стыда), потому что иногда она плакала почти все отведенное время. Иногда порывалась уйти прямо в середине часа. Я не отпускала. Она мужественно продолжала стыдиться, никогда не смотрела на меня, часто вообще не вылезала из воротника до самого конца встречи.*

*Особенно она стыдилась того, какой она была в детстве. Этого она простить себе вообще не могла.*

*«Я была забитой, подстраивалась подо всех, была слишком правильная, много училась, не умела общаться, часто боялась. Это ужасно и нельзя простить!» Самое печальное, сколько бы я ей ни говорила, что не считаю все это ужасным, что мне грустно, что у нее по этому поводу столько переживаний, ей было все равно. Ее стыд давно не нуждался во внешней подпитке, она давно научилась генерировать и питать его сама. И очень страдала от этого. Она то начинала ненавидеть себя всей душой, непонятно за что, то всех остальных, непонятно почему. Она отвергала и постоянно ждала отвержения, а если его не было, она придумывала его сама. Это значительно осложняло ей жизнь: делало ее труднопереносимой.*

*Временами она приходила с открытым лицом, смотрела в глаза и говорила о том, что она, в общем, хороша необыкновенно и никто не дотягивает до ее уровня. Что неудивительно: совершенно невозможно всю жизнь жить с ощущением, что ты — «ниже плинтуса». Она утверждала, что я задаю избитые вопросы и ей давно все совершенно понятно, к тому же очень скучно.*

*Потом снова появлялась и начинала отчаянно себя стыдиться. Нельзя было угадать, какой она придет в следующий раз. Она, похоже, и сама мучилась от того, что не знала, каким будет ее следующее утро. В жизни это оборачивалось большими и маленькими проблемами. Она не могла долго находиться в отношениях, стыдилась собственной матери, и молодого человека у нее не было. С отчаянием она говорила: «Мне уже девятнадцать лет! Но кто на меня взглянет?», и почти одновременно: «Мне нужен самый интересный, самый потрясающий парень. Другие мне не нужны!» — и влюблялась в звезд своего института, в звезд шоу-бизнеса, недоступных, как Альфа Центавра.*

*Постепенно она научилась переносить свой стыд без упрятывания в воротник и слез. Стала оценивать себя, свои умения, внешность, таланты более адекватно, ближе к тому, как я видела ее со стороны. Я считала это большим продвижением.*

*Но ее по-прежнему «качал» как маятник: она то говорила, что изменилась настолько, что теперь ей скучно со всеми ее бывшими знакомыми, то начисто отрицала хоть какие-то собственные достижения. Стыд уже не был ее врагом, но другом так и не стал, да и не мог стать.*

Если вам захотелось постыдить своего ребенка, вы можете задать себе вопрос: я хочу, чтобы он изменился из страха оказаться плохим и отвергнутым, или мне важно, чтобы он понял, что в этой ситуации я думаю и чувствую совсем по-другому, и тогда у него будет выбор — прислушаться ко мне или остаться при своем мнении.

Спросите себя, чего вы хотите: чтобы, когда он вырастет, он продолжал стыдиться себя (и вас, быть может) уже без вашего участия, зависел от чужой оценки, был неуверен и боялся любой активности и инициативы, не верил в то, что достоин всего самого хорошего? Или вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос ответственным за собственные поступки, успешным, реализованным, не боящимся жить, достигать вершин, заводить друзей, любить, быть счастливым? Тогда выбирайте, как вам поступать: стыдить или нет.

## **Тревога**

За те девять лет, что я работаю в психологии, число тревожных детей выросло в разы и все продолжает и продолжает расти. Я много думала над причинами этого явления. И первое, что мне кажется совершенно очевидным, так это то, что неуклонно возрастает число тревожных родителей. Тому есть наверняка много причин: социальных, политических, экономических, экологических и многих других. Меня, конечно, главным образом интересовали причины психологические.

Совершенно очевидно, что за последние девять-десять лет нынешние взрослые пережили колоссальные перемены: распад СССР, смену экономического строя, «полет страны над пропастью», как говорили в те времена, перемену политического устройства, разрушение партийной системы и диктата идеологии. За это время мы все четко усвоили:

- в этой стране в любой момент может случиться все, что угодно;
- теперь ты не можешь рассчитывать на государство, а должен рассчитывать только на себя;
- жить хорошо — возможно и очень хочется;
- пора учиться зарабатывать деньги. Соответственно любой взрослый был как-то вынужден обходиться с нестабильностью теперешнего мира, с невозможностью предугадать будущее, с необходимостью быть все время в тонусе для обеспечения достойного будущего своим детям. Время предъявило свои требования нам, мы их предъявляли своим детям.

Психологи говорят, что тревога в отличие от страха, который связан с прямо сейчас происходящей ситуацией, связана с будущим. С тем, что может произойти, если... Мы, не зная, что будет, часто рисуем себе наихудшую картинку из возможных и начинаем тревожиться.

Тревога, как и другие чувства, как мне кажется, состоит из нескольких компонентов.

Одна из них — **прогнозирование мрачного будущего**

(о чем мы уже начали говорить). Поскольку для маленьких детей будущего не существует, они мыслят только в категориях настоящего, то и тревожиться о нем они не умеют, пока любимые тревожные взрослые их не научат: начиная с «Ты куда полез, сейчас как грохнешься!», продолжая: «Ты хорошо выучил математику? А то завтра опять наделаешь кучу ошибок!» и заканчивая: «С такой успеваемостью ты кончишь свою жизнь под забором». С такими посланиями ребенок твердо усваивает: что бы он ни начал делать, скорее всего провалится или ошибется, поэтому надо стараться, — и он начинает тревожиться, перестает верить в свои силы, способности, знания или в крайнем случае соглашается с перспективой «кончить жизнь под забором» и планомерно начинает двигаться в выбранном направлении. Родителям потом только и остается, как увериться в своей великой



«способности к предвидению».

Вторая составляющая тревоги — **завышенные требования**. Если мы говорим себе: я не имею права ошибиться, запнуться, быть невнимательным, оказаться неподходящим, не справиться, не поразить всех своим видом, то тревога перед предстоящим событием возрастает до небес. И, замечу, совершенно не помогает нам к нему подготовиться. Давно замечено: чем больше «накручивают» детей перед контрольной работой, тем хуже они ее пишут. Чем ответственнее мероприятие, тем сильнее тревога. Как только появляется внутреннее разрешение быть не самым совершенным — тревога значительно снижается, а часто уходит совсем.

Тревожные дети — это чаще всего достаточно интеллектуально развитые натуры, с тонкой душевной организацией, с не по возрасту развитой ответственностью, имеющие чувствительную нервную систему, при этом они достаточно честолюбивы, часто с задатками лидерства, активные и талантливые. И поэтому игра на их ответственности и амбициях приводит к еще большему росту тревожности и, как следствие, частым болезням, психосоматике, нервным срывам, развитию перфекционизма.

Такой ребенок будет перепроверять себя много раз, будет стремиться исполнить все суперкачественно и идеально. А поскольку идеал недостижим в принципе, его часто будет ждать разочарование и неэффективная растрата душевных и физических сил. При всем своем усердии, работоспособности и старании он далеко не всегда будет успешен, что часто оказывается сильным ударом по его честолюбию. Это приведет к ощущению великой несправедливости при попытке сравнения с детьми, получившими лучшие отметки, но не затратившими на все это много времени просто потому, что они не собирались быть идеальными. Итогом, к сожалению, будет еще большее старание и еще большая тревога.

Еще одной из составляющих тревоги является волнение, или, как говорят гештальт-психологи, возбуждение. Когда внутри нас появляется много энергии, которая хочет вылиться в какое-то действие, мы иногда почему-то эту энергию блокируем, не пускаем. В тревожных детях она все равно вырывается наружу: они часто как будто куда-то хотят бежать и не могут, останавливают сами себя, начинают что-то теревить, перебирать, ковырять, ломать. Они не могут усидеть на месте, их руки и ноги все время в движении, которое при этом как будто чем-то сковано. Поэтому лучший способ справиться с тревогой — подвигаться. Начать дышать, двигать руками и ногами, не стесняясь, походить, побегать, попрыгать. Еще лучше, конечно, — научиться не тревожиться. Научиться осознавать тревожность, замечать, разбираться с мрачным прогнозированием и завышенными требованиями, начать жить прямо сейчас, когда ничего еще не случилось и можно просто дышать и радоваться тому, что есть.

*Ему было десять лет, когда он попал ко мне. Его рассуждения могли сойти за мысли молодого министра развивающегося государства, и жизненное расписание, кстати, тоже. Как это часто водится в таких случаях, он был практически круглым отличником, но уже не мог ходить в школу. Потому что по пути туда он начинал чувствовать сильнейшую тошноту, а к первому уроку его уже рвало. Никаких нарушений в его организме врачи не находили. Было очевидно, что это психосоматика. Требования, которые он предъявлял к себе, были запредельно высоки. Прежде чем ответить на мой вопрос, он тщательно формулировал свою мысль. Когда далеко не на первой встрече я попросила его нарисовать самый небрежный и ужасный рисунок, он задумался, а потом сказал:*

- Мне нужна тема. Поясните, на какую тему должен быть рисунок.
- На любую, это могут быть просто кляксы и ка-ляки-маляки.
- Мне нужна линейка, — сказал он, сморщив лоб.
- Ну зачем тебе линейка, это должен быть небрежный рисунок, плохой, несовершенный, понимаешь?
- Хорошо, я понял.

*Через долгих 10 минут простым карандашом он нарисовал мне войну. Прокомментировал, что война получилась не очень хорошо, но война — это «плохо» и «ужасно», и поинтересовался, соответствует ли это моему заданию.*

*Конечно, мы занимались с ним не только этим. Его тошнота по дороге в школу стала проходить через несколько дней после нашей первой встречи. Но только еще через несколько недель он согласился рисовать красками, и мы повторили эксперимент с небрежным рисунком. Он пришел в восторг от того, что вышло: из абстрактных каляк-маляк получилась удивительная картина, полная своей красоты и смысла.*

*— Я и не думал, что это так интересно и что я умею рисовать красками! — Теперь, кроме озабоченности и тревоги, он мог испытывать еще и восторг.*

*А еще через несколько недель он уже радостно распевал в моем кабинете песни в сопровождении своего мобильного телефона так, что я наконец поверила, что передо мной всего-навсего веселый и здоровый десятилетний мальчишка, а не уставший молодой министр развивающегося государства.*

Тревожные дети часто совершенно лишены очень важных вещей: детского незатейливого отдыха, свободного времени, которое можно провести как хочешь, и простой радости от каждого дня детства, а для ребенка все это необходимо, о чем я собираюсь вам рассказать в следующей главе.

## **Радость**

Наконец-то мы добрались и до «позитивных» чувств. На первый взгляд с радостью все понятно: радость — это хорошо. И я полностью с этим согласна. Только вот вопрос: как много времени в жизни наших детей выделено на радость? И разрешены ли на самом деле бурные проявления этой радости? Сознаться сами себе, что детская радостная активность нас часто очень утомляет, нам смертельно скучно именно то, что детям радостно. Нам мешают громкие детские голоса, ребячья неугомонность, болтовня, любопытство и совершенно неумная энергия. И мы очень часто, заботясь о себе, тушим эту энергию, а вместе с ней и радость, и говорим: «А ты сделал уроки?» или «Сядь лучше почитай книжку», что, кстати, звучит как наказание, и добровольный поход за уроки или за книжку со временем будет почти невозможным.

*Был чудесный осенний день. Один из тех, что наполняет мир цветом и запахом опавших листьев. В парке, по которому мы неспешно прогуливались, я замечаю такую картину.*

*Детская площадка — сосредоточение бурной жизни. Все живое здесь от трех до восьми лет постоянно движется: лазает, качается, прыгает, кричит, смеется, толкается, ссорится и мирится, радостно визжит и расшибает колени.*

*Чуть поодаль стоят скамейки: там совсем другая жизнь — от нее веет унынием и скукой. Сидят мамы — неподвижны и усталы. Сгорбленные спины, потухшие глаза, не разговаривают, не читают — смотрят куда-то на площадку или даже сквозь нее. Картина маслом: «Жизнь ушла, не обернувшись». Грустно, тоскливо, обыденно.*

*Совершенно естественно в моей голове рождается вопрос: что же произошло с этими людьми между их пятью и двадцатью пятью годами? Почему одни — сосредоточение энергии и радостной активности, а другие — олицетворение скуки и неподвижности? Что случилось с радостью и энергией, куда они подевались? Ведь резервы человеческого организма в двадцать пять лет отнюдь не исчерпываются. Как ни грустно, видимо, их жизнь была устроена так, что они отучились радоваться каждой дарованной минуте и удивляться каждой случившейся возможности, зато научились «сидеть тихо и никому не мешать». И потому теперь представляют такой разительный контраст с собственными детьми, которым, дай Бог, посчастливится вырасти радостными и активными взрослыми.*

Детский мир здорового ребенка сплошь состоит из радости: дети всегда способны найти себе увлекательное занятие. И если у них не будет под рукой крутой пожарной машины или игрушечного градусника, в них может превратиться любая палочка, камешек, листочек. Все, что найдется под рукой. Игра все равно состоится, потому что для этого нужно всего лишь немного фантазии, желания и радости.

Важно помнить, что радость ребенка — это его энергия, это его неудовлетворенное любопытство, это его развитие. Если вы «тушите» энергию малыша, вы тушите в нем радость. Вялые дети — печальны, депрессивны, послушны и пассивны. Физически хуже развиты, медлительны и боязливы, часто скучают и не знают, чем себя занять.

Радость во взрослом мире почему-то не считается неизменным атрибутом детства. Многие совершенно не задумываются, из чего часто состоит день отдельно взятого ребенка.

*Он просыпается не тогда, когда ему хочется, а когда пора вставать. Ему еще совсем не хочется есть, а в него уже впихивают «такую вкусенькую кашку», от которой тошнит всю дорогу. Его ведут туда, где ему хотелось бы быть меньше всего на свете. От этого становится ужасно грустно, и слезы начинают катиться по пухлым щекам. Но ему говорят: «И нечего плакать, большие мальчики не плачут! Тебе там будет знаешь как интересно!» Он знает, что это вранье. Не такой уж он и большой мальчик. Да и место это, честно говоря, весьма так себе. Потому что там немедленно начинают говорить, как сидеть, где стоять, что делать, опять кормят по часам и, конечно, совсем не тем, что он любит. Между всем этим иногда бывает весьма интересно, но бесконечные окрики: «Прекратите бегать! Хватит баловаться! Не надо так кричать!», конечно, портят все дело. Там все надо делать по кем-то выдуманному расписанию и вместе со всеми, а вовсе не тогда, когда ты этого захотел. Это очень утомительно. Когда приходит мама, жизнь, конечно, начинает налаживаться и мир кажется не таким уж неприветливым. А если еще подвернется подходящая лужа по дороге домой... Но мамин окрик не дает предприятию осуществиться, и мир снова начинает казаться таким же унылым, как был с утра. Неудовольствие от жизни накапливается, и хочется разозлиться на что-нибудь безобидное, например, на кошку. Ну, пнул он ее слегка, кошка-то давно привыкла, как тут же ему лекция минут на сорок про то, как нехорошо злиться и надо любить животных. Будто он сам не знает! Потом его снова кормят не тем, что он любит, и не тогда, когда хочет. Наконец настает время, когда можно заняться чем-то интересным: бомбардировкой города из кубиков, которые разлетаются с таким замечательным шумом! Но в этот самый момент так некстати заходит папа и говорит, что пора спать. Спать ну совсем не хочется, но папа строг, и с ним лучше не спорить. Приходится ложиться, но сон все не идет... А на завтра он просыпается не тогда, когда ему хочется, а когда пора вставать...*

По-моему, радость ребенка должна стоять в его расписании и занимать там не меньше места, чем дисциплина и режим. Иначе, извините, это — не детство, а трудовая повинность, способ жизни: «Как умудриться вырасти хорошим и никому при этом не помешать?» Если в жизни вашего ребенка не остается места радости, игре, балбесничанью, шуму, возне, крикам, гулянью, то это означает, что детства у него не было. Это означает, что вы останетесь должны своему ребенку детство. И через несколько лет станет совсем поздно — этот долг вам будет уже никогда не отдать.

## Удивление

Мне кажется, что взрослые становятся гениями, когда не утрачивают, пройдя сквозь взрослую социальную жизнь, детскую способность удивляться. Ведь удивляться — это обнаруживать необычное в обычном, вбирать все это в свою душу и превращать во что-то

новое. Дети ведь так креативны и способны к творчеству потому, что умеют удивляться. Искренне, глубоко, ярко. Они необыкновенно изобретательны, поскольку не понимают удручающего приговора «это — невозможно» или «такого быть не может». Им кажется, что возможно все. И это делает их мир необъятным, волшебным и поистине удивительным!

Детская фантазия позволяет ощущать мир бесконечным в своих возможностях и простым в способах достижения желаемого. Ограничивать ребенка в фантазировании — значит не только убивать в нем творческий потенциал, ограничивать его способность в развитии, но и учить его заранее отказываться от собственных возможностей, амбиций, великий свершений.

Часто взрослые считают своим долгом объяснить детям, как именно устроен мир. И даже на простой детский вопрос дают развернутые, почти научные ответы. Если на вопрос шестилетнего ребенка «Почему гремит гром?» развернуто отвечать про заряженные частицы, то важно понимать, что на второй вашей фразе ребенок перестанет вас слушать, потому что, видимо, не зря физику начинают проходить в седьмом классе. Ребенок почти наверняка потеряет интерес к тому, что вы ему уже объяснили, даже если он ничего не понял. И перестанет удивляться, перестанет думать о громах как о споре больших туч или гнев неведомых богов. Взрослому часто не приходит в голову хотя бы иногда сказать: «А как ты думаешь?» или «Я не знаю. Но если ты узнаешь об этом, расскажи, мне тоже интересно».

Сейчас так много источников информации, возможностей узнать о чем-то. Можно помочь ребенку ими пользоваться, покупать книги, энциклопедии. Если он будет открывать мир для себя сам, он не перестанет удивляться. Если вы все время будете предлагать ему только собственные версии явлений или событий, он может утратить это свойство.

Способность удивляться — вечный источник познавательной мотивации, двигатель интереса к жизни, к развитию, к движению. Рассказать, как устроен мир — значит ограничить его жизнь вашими представлениями (не всегда истинными, так как в науке продолжают все новые и новые открытия), поместив удивление ребенка и его возможность самому узнавать мир в клетку ваших истин.

«А как же школа?» — спросят многие из вас. В хорошей школе учат детей размышлять и самим находить ответы, а в плохой — пытаются впихнуть много знаний, а потом жалуются, что у учеников нет мотивации к обучению. Неудивительно.

*В детстве он был очень любопытен. Мир ему казался полным самых загадочных тайн. Куда улетают майские жуки? Что будет, если подмешать мамину пудру в кисель? А если приделать к дедушкиной табуретке крылья покрепче и вытолкнуть ее в окно, она полетит? Что можно найти, если долго копать яму возле гаражей? И еще много-много вопросов крутились в его голове постоянно и почти одновременно. Новые вопросы лезли в голову раньше, чем находились ответы, и от этого он часто был взбудоражен, не мог усидеть на месте и не любил засыпать, потому что сны снились не всегда. А просто спать — такая трата времени! Жизнь была невероятно захватывающей. Каждый день.*

*Сейчас он вспоминает об этом с трудом, не только потому, что ему уже сорок, но и потому, что он так далек от того любопытного мальчишки, как одна галактика от другой. Он не может восстановить, когда и как это произошло, что мир для него стал познаваем, ограничен, прост, скучен, невыносим. На взгляд человека в метро — он в полном порядке: дорогой костюм, машина, приличная работа в хорошей организации, крепкая семья... Только почему-то у него есть ощущение, что он умирает и, что самое тяжелое, никак не может умереть.*

*В какой момент он потерял вкус к жизни? Когда предал себя? Когда пошел в школу и за постоянное «безобразное поведение», вызванное страшной скукой, которую он испытывал на некоторых уроках, его вызывали на унижительный допрос к директору? Или когда не смог отстоять себя перед отцом и, смирившись, пошел в этот странный ВУЗ, где его интерес окончательно умер? Или когда согласился с доводами жены и ушел от аппаратов, которые чувствовал, понимал и по-своему любил, на руководящую*

*должность? Они все были в чем-то правы. На все его «безумные» идеи «А вот интересно,если бы...» они отвечали: «Да, но...» — и приводили доводы, логичные, веские доводы. В итоге он соглашался с ними и делал все, как они хотели, как казалось разумным со всех точек зрения.*

*Только совсем потерял себя. И когда теперь его посещает какая-то интересная идея, он сам немедленно находит к ней самые разные «но...», и ни одна из них не проходит дальше преграды из этих «разумных» обоснований. Он лучше всех теперь знает, почему скорее всего не получится тот или иной проект. Почему лучше не переходить на другую работу, не переезжать в другой район, не просить надбавки к зарплате, не ехать на отдых за границу. Теперь он мастер по «неосуществлению» идей. И ничего в этом мире уже не вызывает его удивления. Только то, что он еще жив.*

## **ДЕТСКИЕ ЖЕЛАНИЯ**

Дети хотят так много, и в силу того, что их мир необъятен и волшебен, они могут иметь такие необычные желания, что взрослым даже не приходит в голову, например, чтобы:

- Дед Мороз мог жить в холодильнике и каждое утро выдавать подарки;
- перемещаться из школы домой, просто нажав кнопку на какой-нибудь коробочке;
- превратить маленькую сестренку в крысу, посадить ее в клетку и кормить раз в неделю;
- была ручка, которая сама делает уроки;
- жить на вилле на острове одному или вместе с собакой, а маму приглашать раз в месяц прибраться и продукты привезти;
- стать президентом, запереться в комнате дворца и наесться мороженого;
- подружиться с самым главным клоуном, с которым будет всегда весело;
- уметь летать и быть невидимкой;
- иметь волшебную палочку...

И много-много разных, интересных, тревожащих, смешных детских желаний. Почти все из которых сводятся, по сути, к нескольким:

- быть любимым и точно знать, что тебя не бросят;
- находиться в безопасности;
- иметь возможность быть собой и быть принятым другими;
- получать признание и чувствовать себя умными, красивыми, смелыми, хорошими;
- жить интересно, не скучать.

Я точно знаю также, что очень многие дети НЕ желают, а то и не любят, может, даже ненавидят:

- чувствовать пренебрежение, насмешки, унижения, давление от взрослых;
- стоять в очередях и вообще ждать;
- мириться с тем, что мама будет любить кого-то еще;
- говорить правду, когда многие взрослые вокруг них врут;
- слышать, что они «разгильдяи», «бестолочи», «тупые», «двоечники» и так далее;
- долго заниматься тем, что им смертельно скучно;
- тратить свою детскую жизнь только на уроки и школу;
- слушать нотации, содержание которых им давно известно;
- думать о будущем, которого они не чувствуют;
- одеваться потеплее, когда им не холодно;
- есть полезное, а не вкусное;
- чувствовать себя нелюбимыми, плохими, покинутыми, неуспешными.

Этот список легко можно расширить персональными нежеланиями.

А самое главное, дети могли бы поведать всему взрослому миру простую и мудрую мысль о том, что мир прекрасен и прост, если относиться к нему открыто и с удовольствием, а не рассудительно и серьезно. Если не убегать в погоне за взрослыми наградами и победами

от себя самого, от того, что прямо сегодня, в этот миг, прекрасно, неповторимо, удивительно. Если уметь видеть чудесное в каждом явлении нашей жизни: от волшебства листопада до удивления над бесконечностью мира, когда смотришь на звезды. Дети так много знают об этом! Причем не только знают, но и могут рассказать, нужно лишь только, чтобы хоть кто-то захотел их услышать.

## ОТМЕТКИ НА ДВЕРНОМ КОСЯКЕ

Дети — растут. Эту нехитрую правду знает каждый родитель. Ребенок растет — значит, меняется. Значит, с каждым его прожитым днем в нем появляется что-то новое, а что-то уходит. Эти изменения не так легко заметить, еще труднее принять. Ведь если ребенок меняется, значит, и нам, взрослым, предстоит измениться и приспособиться к тому человеку, что живет и растет рядом.

Во времена моего детства во многих семьях дверной косяк был хранителем детских «годовых колец». Наши родители оставляли на нем отметины, по которым можно было видеть, как мы растем. Я до сих пор помню ощущение деревяшки на моем затылке и пятках, придвинутых к ней как можно плотнее, и предвкушение всеобщего удивления оттого, что я снова выросла. Прошло немало лет, прежде чем, глядя на этот косяк, я испытала странное чувство: неужели я когда-то была такой маленькой?! Я присела на корточки и представила себя девочкой, которой, согласно отметине, только что исполнилось пять лет. Каким большим сразу стал окружающий мир! И я вспомнила, как он пугал меня своей величиной и непредсказуемостью. Как многое в нем могло случиться, как много в нем и вправду происходило! Каким длинным был день, и каким загадочным казался старый шкаф. «Я совсем другой человек теперь», — пришла мысль, крепко замешенная на печали о чем-то безвозвратно ушедшем. В тот день мне шел шестнадцатый год...

Я была уверена, что родители делают эти отметки для нас, чтобы мы видели, как растем. Теперь я уверена, что делали они это и для себя тоже, даже, наверное, в большей степени для себя. И наверное, тоже радовались тому, что отметки становятся все выше. И возможно, тоже, спустя много лет, с особой грустью смотрели на те, что почти у самого пола.

## Младенец

Только что родившихся детей, конечно, не прислоняли к косяку, чтобы замерить их рост. Рост младенцев измеряли в детской поликлинике. Никогда после взрослым так не хочется, чтобы ребенок быстрее подрос, как во времена его младенчества. Никогда после с таким вниманием и умилением не отмечают малейшие его новые умения: «Стал держать головку... улыбнулся... перевернулся... загулил... сел... пополз... пошел... сказал!» Маме, замученной бессонными ночами, привязанной к кормлению, гулянию, бдению, мечтается, чтобы он быстрее вырос и хоть что-нибудь смог делать сам.

А пока он не может. Круг его возможностей и интересов очень ограничен: сосать молоко, наполнять памперсы, громко кричать, когда не хватает чего-то важного — мамы, еды, тепла, комфорта, внимания... А главное — внимать, воспринимать, чувствовать, смотреть, слышать. Потому что его мир — это все, что происходит вокруг. Мир грудного ребенка — это сплошное восприятие. На слух, на осязание, на язык. Может быть, поэтому вырасти и научиться делать что-то новое — его самая сильная мотивация.

*Научился переворачиваться — мир можно обзреть не только снизу вверх, но и в разных других направлениях, к тому же можно менять положение своего тела не только тогда, когда взрослые догадаются перевернуть, а когда самому захочется. А как приятно за что-нибудь уцепиться! Ощущение власти над собственным телом необыкновенно радостно, ведь всеми остальными так владеть пока не очень*

получается, все время приходится прикладывать усилия: покричать или по- улыбаться.

*Сел! Какие возможности! Можно увидеть собственные ноги, к тому же весь мир открывается совсем с другой точки! Но все это совершенно не может сравниться с тем ощущением, когда мама рядом. Быть у мамы на руках — это лучшее, что можно придумать! С ней хорошо, потому что спокойно и можно быть уверенным, что будешь спасен, что бы ни случилось, к тому же видно все вокруг совсем по- другому!*

*Если хочешь до чего-то дотянуться, то можно доползти! Удивительное открытие. Опять столько возможностей! Ведь вокруг столько интересного. Но это интересное часто прячут или убирают куда-то, где не достать. Это обидно! Ведь хочется попробовать абсолютно все — вдруг то, что они убрали, и есть самое удивительное? А на этого резинового зайца, которого они все подсовывают, смотреть даже не хочется. Он уже изучен вдоль и поперек. Все хочется испытать, особенно когда знаешь, что мама рядом. Если ее нет, то все время о ней думаешь — а вдруг она не придет? Это очень отвлекает, а иногда сильно расстраивает, и временами страшно до ужаса! Если она не придет, что будет со мной?! Пришла. Все в порядке. Опять хочется все пощупать и «погрызть», грызть пока особенно нечем, а это не порядок! Хотя когда эти зубы начинают лезть, жизнь становится не мила. Если б они знали, как это неприятно, когда лезут зубы! Тогда не отнимали бы все, что хочется погрызть...*

*Когда встаешь на ноги — это удивительно! Видеть начинаешь гораздо больше, а не только чьи-то взрослые ноги и ножки от кровати. Стоять на собственных ногах — это так по-взрослому! Можно вставать и садиться, переступать ногами, падать. Сколько возможностей! Замечено, что взрослые сильно радуются, когда я пытаюсь что-то сказать. Пробуют меня понять. Неужели это возможно, чтобы они стали меня понимать? Это же так прекрасно! Тогда им можно будет просто сказать, что хочешь, и они выполнят. Не надо будет только реветь или только улыбаться. Какие возможности!*

*Я начал ходить! Взрослые плачут от умиления. Они подставляют мне руки, чтобы я прошел от мамы до папы. А мне, если честно, довольно страшно, ведь до этого я ходил только за ручку. Приятно, знаете ли, чувствовать, что тебя кто-то держит. А вот ходить самому — это так необычно! К тому же я часто падаю... Но если привыкнуть, такие возможности! Ведь это такая независимость, куда захотел, туда и пошел. Если они, конечно, не бегают вокруг и не «кудахчут». Они все время меня расстраивают, когда не дают куда-нибудь залезть, а как обидно, когда они отнимают что-то интересное, с таким трудом найденное! «Нельзя» — это то, что я теперь от них только и слышу. Хотя, конечно, грех жаловаться, приятных моментов масса: особенно когда мама улыбается и соглашается со мной поиграть, когда новое что-нибудь найдешь и у тебя это не отнимут, пока ты не испробуешь, как это звучит, хрустит и сминается, а также падает, и потом тебе это снова дают. Столько интересного!..*

Действительно, жизнь младенца — сплошные открытия, которые по большей части совершаются при условии, что все хорошо. При условии, что мир безопасен, мама — самый «необходимый» и чудесный человек — рядом и от всего защитит. Поэтому важно хорошо понимать, что если ребенка в этом возрасте ограничить в его возможности воспринимать, если не обеспечить ему безопасность и не давать эмоционального тепла, то в результате, есть риск вмешаться в его развитие не самым положительным образом, и последствия этого будут достаточно серьезными. Младенцы, лишённые телесного контакта и эмоционального тепла, плохо приспособляются к жизни или и вовсе не выживают — этот факт обошел все учебники психологии и научно-популярные издания.

Чтобы эта замечательная пора младенчества не «откликалась» потом у матерей воспоминаниями о череде нервных срывов и усталости, переходящей в полное истощение, а у детей — чередой ранних душевных травм, неплохо бы, чтобы в этом непростом и

прекрасном периоде у мамы было как можно больше помощников. Ведь так важно, чтобы у совсем маленького человека в памяти осталось мамино лицо, светящееся от счастья, а не изможденное и раздраженное от бесчисленных забот.

Постоянно уставшая мама — озлоблена и несчастна. Она «срывается» и кричит, а потом чувствует себя виноватой, стыдится, начинает считать себя плохой матерью. В это время активно зарабатывающий и приходящий поздно вечером отец считает себя вполне хорошим, потому что все делает для своей семьи: он же столько работает! Он же так устает! И не надо к нему со всем этим... Жена же весь день дома, вот пусть ребенком и занимается. Она и правда не работает. У нее просто естественный материнский подвиг. Подвиг каждый день. Но для всех — молодой матери, ребенка и его отца — будет лучше, если этот подвиг будет сопровождаться ощущением счастья, удовольствия и радости просто потому, что в этой, с рождением ребенка новой, семье у каждого будет свой островок спокойствия, удовлетворения и понимания.

## **Малыш**

Здоровый малыш — существо подвижное, шумное, любопытное. Он ходит, ползает, прыгает, бежит. И все это — с радостной активностью, если ему не мешать, и с бурным протестом, если мешать. Малыш уже отпраздновал свой первый год, и ему помогли задуть его первую свечку на красивом торте. Он активно общается с миром, теперь уже осваивая не только пространство, но и речь, по-прежнему быстро растет и меняется, особенно для тех, кто видит его не каждый день. Для мамы изменения могут быть не так заметны, она, как и раньше, вся в заботах: покормить, поменять, уследить, погулять, поиграть, подлечить, уложить. Так много всего, что не всегда успеешь записать все его смешные словечки и фразочки, поговорить с ним о чем-то важном — о котенке с белым хвостом или птичке на ветке, поиграть с ним в самые скучные для многих взрослых игры: кубики, пупсики и машинки. У мамы продолжается каждодневный подвиг. А у него...

*Жизнь становится интереснее с каждым днем. Хочется всего и желательно сразу. И если бы, конечно, не эти зубы, все было бы еще лучше. Да к тому же эта кормежка: все время впихивают что-то новое, иногда — странное, чаще — невкусное. Мама сердится, если не ем. А есть все равно невозможно, лучше размазать*

*где-нибудь, получается по крайней мере интересно. Очень плохо, когда нечем заняться. Это еще хуже, чем кормежка, все-таки занятие какое-никакое. А когда делать нечего, то просто беда. Старые игрушки надоели, с мамой не наговоришься, квартиру знаю как облупленную, каждую щелочку. Иногда, конечно, удастся добраться до чего-нибудь новенького, так это еще надо найти и успеть исследовать, пока взрослые не отобрали.*

*На улице столько всего интересного, особенно в песочнице! Там есть такие же люди, как я,— дети! С ними так здорово придумывать что-нибудь интересное, особенно если мама не видит. Если бы вы знали, как приятно видеть глаза, а не только ноги! Дети, правда, бывают и странные. Некоторые так и норовят все мое забрать себе, а это обидно, но не всегда знаешь, чего делать-то. А бывает, что кто-то из ребят что-нибудь придумает — так увлекательно! Самое скучное — ходить с мамой в магазин, еще хуже — в сберкассу. Там душно и негде бегать, а если от нечего делать подвигать стулом или попинать ногой дверь, начинают кричать. А чего кричать, скучно же очень. В магазине интереснее, там много всего. Но стоит только чего-то захотеть, мама говорит: «Тебе это нельзя» или «Нет денег», ну и чего тогда на все это смотреть, если ничего нельзя, только время терять и расстраиваться!*

*Мне нравится, когда со мной папа играет, потому что тогда даже со старыми игрушками получается интересно, или хотя бы просто разговаривает, или, к примеру, держит на коленях. Ощущение — незабываемое! Начинает казаться, что я защищен*



*навсегда чем-то большим, сильным и нежным. Это очень надежно, а значит, со мной все в порядке.*

*Очень часто хочется много всего сказать, но взрослые почему-то смеются, иногда весело, а иногда обидно. Хотя мне кажется, что я так правильно и интересно говорю. Люблю, когда мама мне читает маленькие книжки с картинками. Я их уже все давно знаю, но мне так приятно слышать мамин голос и чувствовать ее тепло. Правда, это бывает редко, так жаль... Взрослые часто смотрят телевизор. Я пока не очень разобрался, что это. Но кое-что там, видимо, очень интересно, мама их называет «мультими». Хотя я больше люблю ходить в гости, особенно к маленьким детям, таким же, как я. У них есть свои игрушки, а все новое мне нравится, потому что тогда не скучно. А вот старшие ребята не любят делиться своими игрушками и часто нас выгоняют или подстраивают нам всякие пакости. Обидно, когда интересно, а не дают даже рассмотреть хорошенько.*

*Не люблю, когда мама меня ругает за то, что я запачкался. А я не знаю, как не запачкаться, земля-то близко, то упадешь, то поковыряться хочется, то камушек найдешь побольше, и как его отнести, чтобы не запачкаться? Я все время забываю про эту одежду и не очень ее люблю, особенно когда наступает зима. Ни руки не поднять, ни ноги. Стоишь иногда как чучело и к снегу-то даже не подобраться. А как я одеваться не люблю! Если б не гулянье, сроду бы не стал одеваться, очень это все скучно и неудобно.*

*А еще мне не нравится, как ходят взрослые. Берут за руку и тащат. А я не люблю так. Я люблю то побежать, то присесть, то на листик засмотрюсь, то на трамвай. А они: «Давай быстрее, поторапливайся, передвигай ногами». Просто передвигать ногами — страшная скука. И как они так могут? И почему все время надо торопиться? Идут все толпой, передвигают ногами, по сторонам не смотрят, а я виси с задранной рукой. Гулять куда захочется — другое дело. Но не всегда получается.*

*Когда мне исполняется три года, я чувствую себя уже практически взрослым. Я знаю, чего хочу, и мне важно этого добиваться. Я многое уже умею и намерен делать это сам. Но взрослые так любят во все вмешиваться! Им все хочется сделать по-своему, прямо как дети! Я злюсь на них за это, потому что не хочу оставаться вечно маленьким. А они все путают. Когда я плачу от обиды или расстройства, они мне говорят: «Ну что ты расплакался, как маленький!» Хотя я не маленький, а просто расстроен. А когда я хочу что-то сделать сам, они говорят: «У тебя не получится, ты еще маленький». Хотя я просто хочу сделать это сам. Ну и как тут не злиться, столько у них путаницы в голове. За все приходится бороться!*

Знаменитый кризис трех лет завершает эпоху сладостного слияния матери и ребенка и впервые подводит малыша к осознанию собственной отдельности, более того, приводит его к необходимости бороться за свою отдельность. То, что заложено природой в малыше, не всегда находит немедленный отклик в душе матери, особенно если она привыкла опираться на свое беспокойство и тревогу. Рождение в ребенке собственной воли может вызывать в ней раздражение и тревогу, а в отце — страх потери авторитета, страх не справиться с чьей-то волей (такие отцы часто говорят: «Я отец! А он должен знать свое место!»). Эти труднопереносимые чувства часто заставляют родителей усилить попытки подавления детской воли. И если им это удастся осуществить (что происходит, к счастью, не всегда и не со всеми), то ребенок имеет в своем арсенале только противо-волю (сделаю все поперек), или волю-послушание (все, что сказал кто-то авторитетный, надо выполнить). Творческую волю — возможность воплощать свои замыслы, получать опыт и нести за него ответственность — малыш при подавлении детской воли может так и не приобрести.

«Идеальный» родитель будет стремиться воспитывать ребенка, это значит — делать его послушным (такими и правда легче управлять). Ребенок привыкает слушать авторитеты, становится послушным и управляемым, но ему трудно разобраться, кто «положительный»

авторитет, а кто «отрицательный». И при всех благих намерениях «идеального» родителя его ребенок может оказаться в криминальной дворовой компании, партии фашиствующего толка, религиозной секте. Там будут его волю-попослушание использовать в собственных целях.

«Неидеальный» родитель, мучающийся стыдом от ярких проявлений ребенка на людях, от вины за выраженное раздражение на его «выкрутасы», позволяющий себе рискнуть отпустить его в одних колготках в холодный осенний день только потому, что ему «приспичило», будет иметь дело с ребенком, который не испугается иметь дело с собственным опытом. А значит, с ребенком, который будет опираться прежде всего на собственные возможности, на свою волю, на свои силы и интересы.

К трем годам малышу не то чтобы надоедает его мама, но только мамы ему становится недостаточно. Ему хочется общаться. Причем общаться желательно с такими же, как он. Познавать мир через ощущения уже недостаточно, ему важно понять, как устроен мир не только на ощупь. Его начинает интересовать, говоря пафосно, миропорядок. Ему нужны контакты, посредством которых он исследует правила, ограничения и возможности жизни. И если благодаря кризису трех лет он смог почувствовать и обозначить свои психологические границы, то теперь ему хочется почувствовать границы других людей. Наступает первая пора социализации. Пора в детский сад!

### **Дошкольник**

Детский сад. Как много в этом звуке... для каждого чего-то своего. Много чудесных воспоминаний, удивительных открытий, негативных чувств, психологических травм и много всего прочего связано с каждой услышанной детской историей. Для кого-то детский сад был раем, где было увлекательно, интересно, много друзей, игрушек и приключений. Для кого-то — череда унижений, почти концлагерных приемов воспитателей, болезней, стыда и тоски по маме. Для большинства детский сад — место, куда не очень хотелось идти, было непросто, случались как разные инциденты и трудности, так и радостные открытия и вполне веселые мероприятия. У меня нет ни резко отрицательного отношения к детскому саду, ни радужно-положительного. Я знаю одно: по достижении трех лет (плюс-минус полгода) детский сад ребенку нужен. Но вы правы: хороший детский сад.

Будучи в Америке, я видела тамошние детские сады, в которые ходила моя племянница. В них не было ничего чудесного: игрушки, матрасики на полу для сна, детские площадки, ленч, который каждый ребенок приносит с собой, и тем самым решается проблема унифицированного кормления. Но чего там точно не наблюдалось, так это подавления личности ребенка, ущемления его прав, унижения его достоинства. Если ребенок не хочет есть, он не ест. Не хочет спать, может не спать, но сидеть, лежать или играть так тихо, чтобы никому не мешать. Тем самым признается в ребенке живое существо, которое может иметь свои желания, чувства, вкусы.

Наше горячее трехразовое питание, насильно запиханное если не в рот маленькому ребенку, то за шиворот (чтоб неповадно было капризничать), очевидно, наносило ему больше вреда, чем пользы. Потому что это было насилием над организмом и личностью. Насильственное питание — такое же насилие, как физическое или сексуальное, но в нашей культуре (а особенно в культуре детского сада) такая практика насилием не считается, признается нормальной и широко применяется. А угрозы, ограничения и наказания, которыми полна жизнь детей, посещающих некоторые детские сады, наносят им труднопоправимые психологические травмы, мешают их здоровому развитию. Я знаю детский сад, где детям разрешено говорить только (!) шепотом и совсем не разрешено бегать. Я не буду вам рассказывать множество детских травмирующих историй об унижениях в детском саду, услышанных мной от моих клиентов, чтобы не сгореть от стыда: как мы, взрослые, могли допустить работу такой системы — концлагерного детского сада.

Но я видела детские сады, в которые дети хотят идти, в которых, когда надо, весело и

шумно, а в другое время — тихо или сосредоточенно. Значит, хороший и полезный детский сад — это возможно! Правда, для этого надо любить детей и любить свою работу, а не идти в воспитательницы только потому, что больше никуда не взяли. Для этого всем нам важно понимать, что мы воспитываем не солдат, призванных выполнять приказы, не думая, и убивать, не жалея, мы воспитываем людей, которые тогда будут беречь чужое человеческое достоинство, когда кто-то будет уважительно и бережно относиться к ним самим, какими бы маленькими они ни были.

Поэтому когда родители задают мне вопрос «Отдавать ребенка в садик или не отдавать?», я отвечаю: «Решать вам. К тому же все в большой мере зависит от садика. От того, как там все устроено и каково отношение к детям». И это, конечно, не про серебряные игрушки, собственный бассейн и икру на обед, это об уважительном отношении к ребенку.

*Моя жизнь так сильно изменилась, когда я пошел в детский сад. Я сначала не знал, что это такое, и потому слегка тревожился, с другой стороны, мне было очень любопытно. Сначала мне понравилось, потому что там было много ребятки и много игрушек. А я люблю, когда много, ведь это значит — не скучно. Все было хорошо до того момента, пока я не понял, что мама ушла. Это меня поразило и расстроило. Во-первых, мама никогда не оставляла меня в чужом месте одного и без предупреждения. Во-вторых, совсем не ясно, когда она придет и заберет меня отсюда и придет ли вообще. В-третьих, не известно, справлюсь ли я без мамы, здесь все совершенно по-другому, не так как дома. Поэтому я окончательно расстроился и заревел. Много пореветь мне не дали, стали утешать и уговаривать не плакать, а поплакать так хотелось! Через некоторое время реветь я устал и решил посмотреть, что же есть в этом самом садике, все-таки долго реветь — это скучно.*

*Там все было маленькое, как раз для нас, для детей. Мне это понравилось. Игрушки стояли повсюду, и многие ребятки были заняты какой-то интересной игрой. Какой-то мальчик сидел отдельно и ни с кем не играл, вид у него был скучающий, но он все равно не играл ни с кем. Какая-то девочка с большим розовым бантом подошла ко мне и спросила: «Как тебя зовут?» Мне понравилось, что она спросила это, потому что потом, когда я назвал свое имя, она позвала меня играть в игру, и жизнь стала гораздо интереснее.*

*Вскоре я понял, что люди — разные. Одни, как Мишка, всегда сидят в углу и не хотят играть, другие, как Степка, ни с того ни с сего могут подойти сзади и ударить прямо в спину, третьи, как Ксюша с розовым бантом, всегда будут заговаривать со всеми первыми. Я понял, что и взрослые тоже очень разные: при Марии Сергеевне*

*жить интереснее, потому что она придумывает разные игры, а сердится, если только кто-то ни с того ни с сего обижает других. А при Елене Викторовне главное — ходить парами и поменьше кричать. Поменьше кричать у нас, видимо, не получается, поэтому кричит она не меньше, чем мы. И тогда я больше устаю к вечеру, и мама говорит, что я много капризничаю.*

*Еще я понял, что если многому научиться, то не будет скучно. Если научиться играть в спасателей, как в мультике, то становится так весело! А если чего-то еще придумать, то будет еще интереснее. Была бы компания! Если научиться рисовать или лепить из пластилина, то можно что-нибудь изобразить и придумать об этом настоящую историю. Правда, я не очень люблю рисовать только то, что нам говорят. Я люблю рисовать то, что рисуется. Еще я люблю, когда мне читают сказки Мария Сергеевна или мама. В сказках все так необычно, я так и представляю, как здорово, если б у меня была такая волшебная сила! Ух, я и натворил бы всяких дел!*

*Еще мне временами становится грустно, оттого что дома мне не с кем поиграть. Были бы у меня братик или сестричка...*

Мир дошкольника — мир фантазии, контактов с детьми и игры. И то, и другое, и третье

— чрезвычайно важно для него. Фантазирование развивает его воображение, контакты и активная деятельность — тело и эмоциональную сферу. Игра — основной вид деятельности для ребенка — развивает в нем все в комплексе: тело, эмоции, интеллект, все психические функции в необходимом объеме. Ребенок в игре открывает для себя законы мира, подражая взрослым, копируя события, явления и социальные роли, он «примеряет» их на себя, постепенно готовясь к взрослой жизни.

Пока дошколенок увлеченно играет, в это же самое время «идеальная» мама начинает снова тревожиться: она сравнивает своего ребенка с остальными детьми и начинает подозревать, что ее ребенок недостаточно развит. Двое соседских детей занимаются английским, у друзей ребенок ходит в школу раннего развития, а в поликлинике был мальчик, он уже знал все буквы и почти умел читать! Тревожная «идеальная» мама не может позволить, чтобы ее ребенок был хуже всех, она хочет сделать для него все и может начать с ним заниматься с утра до вечера. Но природой так заложено, что мозг ребенка развивается согласно определенным закономерностям. И грудному младенцу бесполезно развивать логику или абстрактное мышление, природная задача для него — развитие восприятия, освоение пространства и своего тела. И если начать насильно развивать в ребенке то, что не положено в этом периоде, то можно скорее навредить ему, чем помочь. Поскольку его логика, например, еще не способна развиваться эффективно и полноценно, а восприятие или воображение уже «пропущено».

Особая примета нынешнего времени — всеобщей погони за ранним развитием — повышение спроса на услуги нейропсихологов, которым приходится исправлять ошибки этого изматывающего марафона. Нейро-психологи занимаются исследованием особенностей формирования психических процессов ребенка и коррекцией их развития. Результаты их работы говорят о том, что есть значительные трудности в восстановлении в полном объеме того, что должно было быть развито вовремя.

К сожалению, советы, данные тревожной маме: «Побольше играйте с ребенком или обеспечивайте ему возможность играть», часто пролетают мимо цели, и все потому, что родительская соревновательность в области детского развития становится частью нашего менталитета. Родитель, будучи не в состоянии отказаться от своей идеальности и совершенства, соревнуется, по сути, с другими родителями, не осознавая, что «играет за себя». Осознает ли он, чего добивается? Он стремится к тому, чтобы детство ребенка закончилось в 10, 7, 5 лет?! Зачем это ему? Чтобы можно было гордиться тем, что ребенок — «вундеркинд»? Или чтобы унять свою родительскую вину: «Я ему все отдал, я все для него сделал»? Все сделал, чтобы что? Чтобы у него не было детства? Задумайся, идеальный родитель.

## **Школьник**

По отметкам на дверном косяке он не то чтобы очень уж сильно подрос, но что-то снова изменилось в его жизни — он стал школьником. Стал «взрослым», говорят многие. Хотя, если вдуматься, 7 лет от роду — не такая уж и взрослость. Просто прибавилось в жизни ответственности, а беззаботности и спонтанности поубавилось. В жизнь маленького человека вошел мистер «строгий режим». Теперь время ребенка разделено на 45-минутные уроки и 15-минутные перемены, на необходимость сидеть тихо и сдержанно и возможность побегать и подурчиться.

Первый раз в первый класс — это не только большое и радостное событие в жизни ребенка, но и колоссальный стресс, особенно если до этого у него не было опыта социальной жизни, если он не ходил в детский сад. Даже самый смелый ребенок будет чувствовать волнение от того нового, что входит в его жизнь, тревогу от неизвестности, которую несет эта самая новая жизнь, радостное возбуждение от перехода в новый статус — более взрослого и самостоятельного человека.

*Я узнал, что стану школьником! Это значит, что у меня будет портфель, в нем будет много тетрадок, ручек и всякой интересной всячины. Я буду ходить в школу и учиться — заниматься серьезным делом. Я горд тем, что я уже такой взрослый. Мне кажется, что в школе мне будет очень интересно, учительница будет рассказывать много нового, а я буду стараться получать пятерки. Тогда мама и папа будут мной гордиться.*

*В тот первый день я пошел в школу с радостью, хотя немного и волновался. Мама волновалась тоже, и я понял, что все серьезно. В тот день мне так много пришлось узнать: нашу учительницу, наш класс, ребят из нашего класса, познакомиться со своим соседом по парте, запомнить, где столовая, а где спортзал. Поэтому я очень устал и на все вопросы взрослых: «Ну, как твой первый день в школе?» — отвечал на всякий случай: «Все хорошо», но на самом деле я еще не очень понял, хорошо там или нет.*

*Потом, конечно, выяснилось, что в этой школе не все так просто. На уроке рассказывают не всегда про интересное, а стараться слушать, если скучно, очень трудно, сразу очень хочется заняться чем-нибудь более интересным. Но если отвлекаешься, получаешь замечание. Получать замечание — очень неприятно, особенно если в дневник. Неприятно еще оттого, что все это несправедливо — я же отвлекаюсь не потому, что я плохой, а просто мне очень скучно! Когда же это все заканчивается и начинается перемена, выясняется, что нельзя бегать. Что делать тогда, непонятно, потому что бегать хочется больше всего, я же 45 минут так сильно старался! Хорошо еще, если потом начнется любимый урок — тогда хотя бы интересно и сидеть спокойно не так тяжело, и урок проходит быстро.*

*Наконец свобода! Уроки закончились, можно бежать домой и наслаждаться жизнью: погулять во дворе, посидеть за компьютером, с Васькой встретиться. Но мама говорит: сначала уроки! И опять сидеть, писать, делать все то, что я так не люблю. Если бы вы знали, как иногда это не хочется делать! Тогда я часами не могу сосредоточиться, сижу, о чем-то мечтаю. Приходит мама и злится на меня из-за того, что я ничего не сделал. Но я же стараюсь, просто скучно очень. И что тогда в этом хорошего — быть школьником? Если почти все время скучно. А жизнь-то вокруг такая интересная, а я в этой школе сижу, после школы сижу, папа еще хочет записать меня в секцию плавания, а мама — в музыкальную школу. Жить-то когда?*

В жизнь школьника входит не только расписание, в его жизнь входит произвольность — то есть необходимость заниматься тем, что требуется, а не только тем, что интересно. Произвольность как психическая функция оформляется как раз к семи годам, возможно, именно поэтому это время — самое подходящее для начала школьных занятий. Диагностируя психологическую готовность ребенка к школе, многие психологи обращают внимание именно на развитость произвольности. Но каждому родителю и учителю также важно знать, что на одной произвольности, на чувстве долга или напряжении воли прожить невозможно, во всяком случае, здоровому ребенку. Поэтому так важно, чтобы у ребенка, в чьей жизни появилось вдруг так много долга (длиной в 11 лет!), всегда оставалось время на него самого, на его собственные желания, какими бы бесполезными они ни казались взрослым.

Я почти не встречала детей, которые бы воспринимали учебу в школе как радостное и увлекательное занятие. Почти для всех детей школа — это труд, работа, которая требует немалых затрат и отказа от чего-то, что нравится. Но если мы, взрослые, возвращаясь со своей работы, считаем, что отдых мы заработали и можем посмотреть телевизор (значительно более бесполезное занятие, чем игра, слушание музыки или разговоры детей по телефону), то ребенок, отсидевший в школе шесть уроков, сходявший на музыку и на плавание (где ему опять же приходилось слушаться тренера или учителя), по нашему взрослому мнению, отдыха не заслужил, особенно если еще не сделал уроки.

Ребенок должен отдыхать, тем более в начальной школе. В силу огромного ресурса,

данного ему самой природой, он может вынести почти любую нагрузку, но какой ценой? Как правило, ценой его здоровья. Невиданное количество детей, по данным Министерства здравоохранения, к окончанию школы уже имеют букет хронических заболеваний. Здоровый ребенок в 11-м классе — большая редкость. А здорового отличника уже можно записать в Красную книгу, как исчезающий вид.

Еще одно важное психологическое явление происходит со школьником — его начинают оценивать посторонние. Когда он был малышом, его оценивали в основном только мама и папа. Ребенок привык к тому, каким ему надо быть, чтобы мама не кричала, а папа похвалил. Но с приходом в школу его начинают оценивать другие люди. И оценивать очень конкретно — в цифрах.

Поскольку очевидно, что дети — разные, а школьная программа — одна на всех, то совершенно точно случится так, что какой-то ребенок будет абсолютно не соответствовать тем или иным требованиям программы и получать плохие отметки. Это, по сути, школьная неизбежность, которую часто не хотят принять ни родители, ни учителя, ни впоследствии дети. Школьная оценка совершенно необоснованно становится такой значимой, что за ней очень часто теряется сам ребенок. Получив «два» по математике и соответствующую реакцию взрослых, ребенок часто начинает чувствовать себя абсолютно плохим. Не просто плохо написавшим контрольную, а плохим окончательно и бесповоротно. Ощущение собственной «плохости» переносить чрезвычайно трудно, ребенок старается быть лучше, и каков бы ни был дальнейший результат, он оказывается в западне. От старания исправиться он начинает волноваться, тревожиться и снова делает много ошибок, даже если знает материал. Он снова получает плохую оценку и особую реакцию взрослых, окончательно чувствует себя «плохим» и недостойным. Если ему удастся справиться с тревогой, получить хорошую оценку и последующую одобрительную реакцию, то он может почувствовать себя хорошим, но хорошим с условием, которое теперь надо всегда выполнять, иначе тебя не будут считать хорошим, а значит — любить.

В результате, как мы уже знаем, ребенок привыкает ориентироваться во всем на внешнюю оценку, считать ее суперценностью, кто бы и в чем бы его ни оценивал. Он становится зависим и несвободен. Его самооценка становится низкой, уверенность в себе пропадает, желание учиться умирает окончательно. Если первоклассник в свой первый день идет в школу с ощущением предстоящего чуда, с большим интересом к новой школьной жизни, то уже через несколько недель он понимает, что такое школа: много неприятного старания, странных и жестких правил, осуждения, критики и насилия над его личностью. И тогда он хорошо усваивает: школа — это не про него самого, это про учителей или родителей, или министерство образования. Его мотивация пропадает, и ежедневный поход в школу воспринимается как тяжелая повинность. Я знаю очень много таких детей и много таких школ. Но я знаю и другие учебные заведения в нашей стране и других детей, которые идут туда с радостью, потому что их школа — это то место, где им по-настоящему интересно. Так хотелось бы, чтобы это было повсеместно, но для этого нам, родителям, и всей государственной системе образования надо многое поменять в своем взгляде на ребенка и на обучение и вернуться к исходному значению слова «образование» — становление индивидуального образа.

Чем может помочь неидеальный родитель своему школьнику?

**Найти школу и первого учителя, которым были бы важны сами дети, а не только школьная программа.** Если в школе сосредоточены только на образовании, то ценность, особенности и трудности именно вашего ребенка там почти наверняка не будут приниматься в расчет. Хороший учитель понимает, как дать медленному ребенку чуть больше времени, что лучше дать гиперактивному ребенку подвигаться, чем заставлять его сидеть смирно, и какое дать задание одаренному и быстрому, чтобы он не стал скучать и отвлекать остальных. Если вам говорят: «Их почти сорок человек, а я одна (поэтому их главная задача — меня слушаться)», задумайтесь. Потому что талантливый учитель осознает простую истину: дети разные, и как минимум с этим так или иначе придется иметь дело, а как максимум — это

прекрасно.

**Не воспринимать школьные оценки как безусловную ценность.** Понимать, что двойка — это огорчительно, но не смертельно. Школьные оценки зачастую оценивают не нас самих и даже не наши знания, а нашу способность показывать узкий спектр знаний в учебной ситуации. По сути — наше умение отвечать на запросы образовательной системы. Каждый из вас знает не одну историю о том, как троечники и двоечники вашего класса становились успешными и известными людьми в своей профессии. Так что двойка говорит о том, что ребенку трудно воспринимать те или иные аспекты школьных требований. И лучше всего, если удастся разобраться, что же именно сложно ребенку, и помочь ему в этом.

**Научиться ошибаться .** Позволять ошибаться своему ребенку, чтобы у него не возникало ощущения его тотальной «плохости». Для этого родителю неплохо бы самому уметь признавать свои ошибки. Это удастся, если мы знаем, что наши ошибки — не мы сами, что ошибка — это наше неудачное действие или решение. Но каждый из нас при этом может оставаться таким, каков он есть — достаточно хорошим, каким сотворила его природа. Природа не рождает злодеев и подлецов, они становятся таковыми, потому что когда-то они сами и многие вокруг начали считать их именно злодеями и подлецами. Ошибка, неудача, провал — всего лишь маленькая часть жизни человека. Но не он сам.

**Быть на стороне ребенка.** Система всегда старается исторгнуть неподходящий ей элемент, того, с кем ей сложно. У нашей школы, как системы, с вашим ребенком могут возникнуть сложности и даже непримиримые противоречия. Школа в лице учителей и директора по отношению к родителям часто находится в обвинительной позиции. Родитель, будучи не в состоянии выдержать собственного стыда («Ты должен жить так, чтобы не заставлять меня краснеть!»), встает на сторону системы, оставляя ребенка одного. Ребенок чувствует сильное одиночество, незащищенность, он ощущает себя преданным самыми близкими людьми. Быть на стороне ребенка — не значит поощрять его шалости или потворствовать его грубости. Это задаться вопросами: «Что произошло? Как это случилось именно с ним? Что не так в его школьной или внутренней жизни? Как помочь ему избежать новых неприятностей и конфликтов?»

**Понимать, что у школьника в жизни должна присутствовать радость .** Если не удастся получать ее в школе, то неплохо бы, если бы вы позволяли ребенку организовывать ее самому. Здоровый ребенок способен обеспечить себя занятием, в котором все его существо отдыхало бы и наполнялось новой силой. Эта сила ему нужна для того, чтобы было легче заниматься как тем, что нравится и требует усилий, так и особенно тем, что не нравится и требует колоссальных психологических затрат. В идеале, конечно, хорошо бы, если бы ребенок (как и вы сами) получал много удовольствия от любого дела, которым он занимается.

## **Подросток**

О дверном косяке уже забыли. Потому что наш бывший малыш растет так стремительно, что теперь его рост измеряется уже совсем в другой системе координат: неожиданно перерос маму на полголовы, прошло всего полгода, и он почти догнал папу, еще несколько месяцев, и вот он уже на большинство своих родственников «смотрит свысока».

Быстрый рост — не беда, хотя и он часто влечет за собой ряд физиологических и соматических проблем. Беда в том, что внутреннее содержание не поспевает за ростом. Почти взрослое тело с вполне взрослыми желаниями и потребностями, и душа ребенка, психика существа, одновременно переживающего смерть и рождение. Два таких существенных и стрессовых в нашей жизни события подростку предстоит пережить в течение всего каких-то пары лет! Ему, еще недавнему малышу, придется прожить смерть своего детства (при условии, что оно у него было) и рождение своей взрослости.

*Он не замечал, как стремительно менялось его тело. Как вытягивались и*

*становились неуклюжими руки, как всего за несколько месяцев любые штаны стремительно уменьшались в длине. Как появились волосы по всему телу, а голос стал грубее и глуше. Если бы он обращал на это внимание, то не узнал бы себя в зеркале. К счастью, он был занят совсем другим.*

*Его внимание занимали смутные желания, череда бурлящих чувств: азарт сменялся унынием, возбуждение — апатией, стыд — ощущением собственной «крутости», злоба приходила на смену эйфории, любовь почти мгновенно перетекала в ненависть, страх превращался в неутолимую жажду риска. Ему было непросто разобраться в этом коктейле, да и не хотелось. Точнее, его всегда что-нибудь отвлекало: то мысли о соседской девчонке, то мечты о его великом будущем, а то он просто впадал в ступор и весь погружался в музыку, звучащую в его наушниках и проникающую, казалось, во все клеточки его тела.*

*При этом все вокруг, в школе и дома, постоянно повторяли ему одно и то же: «О чем ты думаешь? Ты когда возьмешься за ум? Перестань хамить! На кого ты похож? Давай быстрее!» Он не мог им объяснить ничего из того, о чем они спрашивали. И не мог быстрее. И не хамить не мог. Хорошо причесанный пай-мальчик в отглаженных рубашечках умер навсегда, и он о нем не жалел и уже почти не помнил. А этот долговязый с дурацкими прыщами, длинными волосами и вечным запахом пота не хамить не мог. Его раздражал этот взрослый мир с его тошнотворными правилами, фальшивой вежливостью, идиотскими ценностями и поучающей интонацией. Взрослый мир не желал понимать его, не принимал его мира с тяжелым роком, черными одеждами и мрачной меланхолией, с особыми разговорами под портвейн и дым сигарет. А он, как бы ни хотел, не мог принять взрослого фарисейства и потому реагировал на него иногда мрачным и тихим, а иногда весьма активным и злобным протестом.*

*За это взрослые, казалось, его ненавидели еще больше, и под градом критики, ругательства и упреков ему становилось невыносимо одиноко, и потому при всяком удобном и неудобном случае он стремился уйти туда, где все такие же, как он сам, и его примут со всеми «заморочками», а главное, никто не будет поучать и читать мораль.*

*На самом деле он очень хотел, чтобы ему помогли разобраться в себе: на что способен, к чему пригоден, что делает не так? В других: если она улыбается — это значит, что он ей нравится, или это просто насмешка? А главное, чтобы кто-нибудь сказал, что все будет хорошо. Что он уже замечательный человек, симпатичный молодой парень, который получит от жизни все, чего захочет. Что будет в его жизни и любовь, и успех, и признание. А самое главное, что он справится со всем тем, что пошлет ему жизнь.*

Подросток — существо невыносимое. Причем не только для окружающих, но и для себя самого. В психологии этот период не зря называют «кризисом». Кризис означает, что нечто старое должно уйти, а нечто новое — появиться. И подросток переживает трудности этих перемен для того, чтобы выполнить ряд важнейших для всей его последующей жизни психологических задач.

**Отделиться от родителей** . Стать взрослым можно только через появление собственной автономии. Автономный — значит, способный опираться на себя, значит, принимающий собственные решения и несущий за них ответственность. Отделиться — значит, отвергнуть все то, что насаждают и предлагают, и найти собственные решения и смыслы (даже если потом окажется, что они очень похожи на те, что предлагались ему родителями).

**Обнаружить себя и свой пол** . Понять, кто ты такой. Что за человек. Что можешь в этой жизни, а что нет. Что получается у тебя лучше, чем у других, а что — хуже. В чем ты уникален и неповторим. Каков ты как будущий мужчина или женщина. Что есть женское и мужское в каждом из нас.



**Открыть для себя мир других людей.** Понять, в чем состоят законы общения. Каковы правила взаимодействия во взрослом мире. В чем секреты общения с мужчинами и женщинами. Что делать с любовью. И как построить отношения.

Выполнение этих задач совершенно невозможно без того, чтобы:

- отрицать все то, что предлагают взрослые, иначе не найдешь собственные ответы, решения, смыслы;
- пытаться решать что-то самому, даже если взрослые уже предложили самое мудрое из возможных решений;
- искать себя и ввязываться в разные истории, чтобы проверить, насколько ты силен, способен и стоек;
- пристально вглядываться в свою внешность, понимая, что красота или привлекательность значительно увеличивают шансы быть принятым и любимым;
- активно контактировать с противоположным полом, узнавая другие миры самыми разными способами;
- много общаться с себе подобными, понимая, что ты не один и у них все те же проблемы.

Именно поэтому подростки бывают чрезвычайно медлительны, много времени проводят у зеркала, беспрерывно общаются, почти всегда снижают свою успеваемость, могут резко поменять свои привычки и ценности, совершенно не слушают взрослых и ведут себя вызывающе. И это не какая-то напасть, внезапно приключившаяся с ребенком, это норма поведения подростка.

Мне кажется, что взрослые значительно лучше понимали бы своих «кризисных» детей, если бы знали, что выполнение этих важных психологических задач неизбежно сопровождается сильными чувствами. Это прежде всего:

**1. Агрессия.** Отделение невозможно без злости. Любовь — это слияние. Злость — это отделение. Подросток не может проявлять любовь к своим родителям, даже если любит их. Он обречен на проявление всего спектра агрессивных чувств: от тихого недовольства и едва скрываемого раздражения к вспышкам немотивированного гнева и сильной ярости. Он вернется к любви родителям, но чуть позже. А пока его задача — отделиться, и потому почти автоматическая реакция на любое предложение — протест. Скрытый, в виде саботажа, или явный — в виде бурной агрессивной реакции.

**2. Страх.** Подросток многого боится: быть не принятым своим подростковым сообществом, потому что тогда ему почти некуда идти. Боится не соответствовать критериям своей компании, иначе также будет отвергнут. Боится, что его никто не заметит, и одновременно побаивается быть замеченным, что его любовь отвергнут, но не меньше боится того, что ее примут и с этим надо будет что-то делать. Он боится унижения и страдает от непризнания в нем взрослого.

**3. Стыд.** Подросток часто стыдится своего тела, к которому не успевает привыкнуть: так быстро оно меняется. Он стыдится проявления в себе пола и часто прикрывает это чувство вопиющим цинизмом. Он так хочет быть красивым и неотразимым, потому что это увеличивает шансы принятия его другим полом, но видит зачастую (не без помощи взрослых) только недостатки, что увеличивает его стыд, его мучения и переживания.

**4. Тревога.** Беззаботное и счастливое детство закончилось. Начинается взрослая жизнь. Как она сложится? Что в ней мне уготовано? Справлюсь ли? Неопределенность рождает тревогу. Подросток тревожится гораздо больше, чем нам, взрослым, кажется. Только не всегда умеет распознавать тревогу. Она чаще выливается в его раздражении или полном уходе в себя.

Многие родители, вспоминая себя в этом возрасте, говорят о том, что у них никакого кризиса не было. Они продолжали успешно учиться в школе, слушались старших, готовились в институт. «Тем хуже для вас», — говорю я им.

**Хуже кризиса может быть только его отсутствие**

Действительно, можно «закрутить гайки» и сделать так, чтобы ребенок не занимался этими «глупостями». Можно не пускать его к друзьям и засадить за учебники. Но тогда ребенок пропустит возможность реализации важнейших для него психологических задач! Если он не сможет отделиться от родителей (а значит, и от любых авторитетных фигур в своей дальнейшей жизни), он не познает себя и может прожить всю жизнь, так и не поняв, кто же он таков, он не познает собственного пола и законов общения. В этом случае его последующая жизнь чревата осложнениями в отношениях, разного рода зависимостями и возможным одиночеством. Либо в лучшем случае он проживет свой подростковый кризис в совсем другой период жизни.

Но то, что в тринадцать кажется хоть и вопиющим, но приемлемым, в сорок может оказаться разрушительным для той выверенной структуры жизни, которая так тщательно создавалась. Начать на все отвечать жестким и немотивированным протестом, ввязываться в рискованные мероприятия, заводить беспорядочные знакомства ради открытия в себе собственной сексуальности и познания в себе пола, все свободное время проводить в тусовках, а не в собственной семье — все это может не лучшим образом сказаться и на карьере, и на семье, и на жизни в целом. Природой, видимо, не зря заложено время подросткового кризиса от 12 до 16 лет, а не после тридцати или сорока. Грустно еще и то, что в подростковом возрасте на кризис уходит пара лет, а если его удалось «проскочить», то потом это может занять неопределенное количество времени. Это как ветрянка, которой легко болеешь в детстве, а в более взрослом возрасте она проходит тяжело и с осложнениями.

Кризис и правда не всегда может проходить бурно и резко. Подросток, не решающийся активно протестовать, как правило, впадает в депрессию. Он много думает о себе и других, часто ведет дневник, который является его самым преданным и надежным собеседником. Подавленная агрессия подростка отбирает у него много сил и рождает уныние. Он совсем не стремится к общению, но когда попадает в принимающую его компанию, пребывает там с удовольствием, наблюдая издали за тем, как строятся отношения. Сам он в отношения вступает с опаской, с возрастающим напряжением ожидая их драматического развития, что часто и происходит. В этом первом опыте страдания ему и оказываются так необходимы тепло и поддержка собственной семьи, которая утрит его слезы и даст силы, чтобы пережить все то, что выпало на его долю.

Важно понимать, что подростку в его нелегкой жизни практически некому помочь. Подростка нигде не любят. С ним конфликтуют родители, учителя от него «лезут на стену», прохожие обходят за полквартиры. Он некрасив, непредсказуем, дерзок. Он не способен ясно выразить свою мысль и потому говорит в основном на сленге, который ему также позволяет отделять своих от чужих. Он не принимает весь мир, ожидая при этом, что мир примет его. Ему так важно чувствовать себя уникальным и при этом похожим на других.

Он не собирается понимать чувств собственных родителей, но при этом воспринимает как высшую несправедливость, если они вдруг не поняли его чувства. Он в полном неведении относительно того, кто он такой и чего хочет, но при этом жаждет, чтобы кто-то другой понял его, тогда у него появятся шансы понять самого себя.

### **Хуже, чем самому подростку, может быть только его родителю**

*Он еще вчера был таким чудесным мальчиком: прелестные ножки, мягкие волосики, нежный запах. А теперь не успеваю покупать ему новую одежду и обувь. Боже, он опять вырос! Мой маленький золотой сыночек меняется до неузнаваемости. Он становится... мужчиной. Мужчиной?! Как же так... Я вроде бы рада, но... Что-то очень смущает во всем этом. Хорошо, он будет мужчиной и будет меня защищать. Однако он не только не собирается меня защищать, но и как будто нападает все время. Все ему не так: это он не будет, это он не хочет, это не наденет, голову не помоем.*

*Уроки не сделал, двоек наполучал, кто-то звонит ему по телефону все время, комнату не убрал, домой пришел поздно. Все, это — катастрофа! Я не справляюсь с собственным сыном! Нужно быть с ним поостроже... Поговорю с ним серьезно и начистоту... Лучше б не начинала!. Ничего не помогает. Хамит еще больше. В школе подрался. Дома почти не бывает. Я теряю сына... Помогите!!!*

Чувства родителя, чей ребенок вошел в подростковый возраст:

**1. Страх** . С ним что-то не то! С ним уже случилось что-то ужасное. Мы его упустили! Нужно срочно что-то делать с этим: взять его под контроль, заставить учиться, уважать старших. Выпороть в конце концов! Пусть будет такой, как раньше! Когда родителей боялся и уважал.

**2. Злость** . Да сколько можно! Комната не убрана! В дневнике замечания да двойки. В магазин сходить не допросишься! Музыка эта, от которой перепонки лопаются! Друзья эти патлатые и невымытые. Хамство сплошное. Если опять вечером вовремя не придет, получит он у меня на орехи!

**3. Вина** . Мы — плохие родители. Мы слишком были заняты собой, вот это и случилось. Как мы могли?! Конечно, его отец всегда был занят только своей работой. А его мать интересовали только ее прическа и подружки. Наверное, ему надо было в детстве больше книжек читать или заставлять больше делать по дому. Упустили ребенка!

**4. Тревога** . Он не справится. Свяжется с кем попало, не закончит школу, не поступит в институт, никто замуж не возьмет, сопьется, умрет под забором...

**5. Стыд** . Что люди скажут?

Большинство этих чувств проживают все родители детей-подростков, которых я знаю. Охватывали они и меня, приводя в отчаяние. Знания особенностей проживания подросткового кризиса отнюдь не помогали. Чувства захватывали, и казалось, не будет этому конца.

И тем родителям, что приходят ко мне, я говорю, как в свое время говорили мне: «Это закончится!» Вы должны в это верить. Придет время, и кризис закончится. И все будет по-другому. Золотоволосый пай-мальчик, конечно, не вернется. Но с вами рядом начнет свою взрослую жизнь новый человек: ваш повзрослевший сын или дочка. И уверяю вас, это не менее интересно, чем растить малыша.

**Что может помочь родителям преодолеть** этот кризисный период с минимальными душевными затратами:

- знание того, что кризис неизбежен, и его задача — помочь ребенку стать взрослым человеком;
- понимание того, что ваш ребенок продолжает любить и уважать вас, но не может проявить этого сейчас, потому что сначала ему необходимо разрушить ваш родительский авторитет;
- осознание того, что ваш ребенок вырос и вы уже не сможете его контролировать, как раньше, не сможете все решать за него, ему пора все больше делать самому;
- принятие того, что он может казаться кому-то нехорошим, некрасивым и неуспешным, но ваша поддержка и ненавязчивое участие могут сделать со всем этим настоящие чудеса;
- вера в то, что кризис закончится.

**Чем родители могут помочь** своему подростку:

- продолжать любить его;
- верить в то, что он справится;
- не качать права по пустякам, дать ему возможность ошибаться и настаивать на своем;

- относиться к нему и его миру с уважением, даже если он сам и его мир вам совсем не симпатичны;
- быть на расстоянии вытянутой руки, способной подержать, когда попросят;
- несмотря на бурные чувства, оставаться в близких отношениях, желательно теплых и принимающих. И вообще, если ваш ребенок все-таки вошел в этот такой трудный и кризисный период, значит, он развивается совершенно правильно, а вы — замечательные родители, которые сделали это возможным. Вы можете поздравить себя и переместить свой фокус внимания с его жизни на собственную. Вам будет легче позволить ему отделиться, если в вашей жизни будет происходить что-то сравнимое по важности и интересу с заботой о вашем ребенке, который к тому же уже почти не ребенок, а взрослый, и вам вскоре предстоит с ним познакомиться.

## **Выпускник**

Когда темным зимним утром вы с великими трудами поднимали вашего сонного первоклассника в школу, вам казалось, что это никогда не закончится. Даже вам эти десять-одиннадцать лет казались вечностью, а уж ему и подавно. Но время прошло, и ярким весенним утром ему предстоит пробудиться, чтобы сходить в свою школу в последний раз. Вам грустно и радостно, волнующе и тревожно. Каким он будет для него, этот день? Неужели все?! Что же с ним будет дальше?

*Ему тоже не верится, что он больше не школьник. Он уже в чем-то привык к школе, к ее правилам, требованиям. Привык к своей парте и понятному распорядку, к тому, за что ему ставят пятерки, а за что ругают. К одноклассникам своим привык, трудно поверить, что кого-то он, может быть, больше и не увидит никогда. К учителям приноровился: с кем-то он, конечно, расстанется с большим облегчением и удовольствием, а о ком-то будет скучать, вспоминать, быть может, рассказывать своим детям.*

*Он больше не школьник. А кто? Взрослый? Студент? Солдат? Как это трудно, когда не знаешь, кто ты теперь и что тебя ждет. И вроде бы все распланировано: институт выбран. А правильно ли я его выбрал? А справлюсь? Поступлю ли? А что будет, если не поступлю? Все так ждут от меня свершений и подвигов. Что будет, если я не оправдаю их ожиданий и провалюсь, что тогда? Перестанут любить? Выгонят из дома? Заберут в армию? Все эти вопросы не то чтобы крутятся в голове, скорее присутствуют фоном, тревожа и будоража.*

*Сейчас в это ясное утро его больше волнуют совсем другие вопросы: хороши ли костюм, с кем она пойдет, когда отправимся гулять, успеет ли отец к концерту или опять застрянет на своей «важной» работе? Он прощается сегодня со школой. Ему не верится. Еще впереди экзамены. Так что прощаться будем потом. Так странно... прощаться.*

Последний звонок, экзамены, выпускной вечер. Все это важные и единственные в своем роде события, неизвестно еще, кто волнуется больше — сами дети, родители или учителя. Несмотря на радость, они пронизаны грустью расставания и печалью, осознанием того, что что-то очень важное уходит, отнюдь не маленькая часть жизни закончена и больше никогда не повторится.

Родители осознают, что они сами стали неожиданно старше, потому что их дети выросли, и с этим ничего нельзя поделать. «Куда уходит детство?» — пели мы, родители, на выпускном вечере моего сына. Детство уходило, не отвечая, оставляя ворох детских фотографий, маленький велосипед на антресолях, старый дневник за пятый класс, облупленную машинку, перештопанного, потрепанного медведя, мелочи в ящиках стола,

ранее казавшиеся сокровищами, и ощущение беззаботности, когда кажется, что все еще впереди и все еще возможно...

Хочется обратиться к тебе, выпускник детства:

*Впереди — вся жизнь, которую можно прожить так, как считаешь нужным. Даже если случатся ошибки и поражения, даже когда будет казаться, что в мире нет ни одного человека, кто был бы с тобой и за тебя. Когда собственные решения будут стоить невероятно дорого, а «подарки судьбы» не будут стоить и ломаного гроша. Когда все вокруг скажут тебе: «Ты этого не сможешь!», а друзья засомневаются: «Я бы тебе этого не советовал». Если при всем при этом ты будешь понимать, что ты живешь СВОЮ жизнь, это всегда придаст тебе силы, всегда рано или поздно повернет тебя к успеху, всегда позволит тебе добиться того, о чем ты мечтал, того, ради чего тебя создал Бог и твои родители. Если ты будешь верен себе, ты проживешь свою жизнь в любви, и, оставляя за собой годы, тебе не о чем будет жалеть. Разве только о том, что твое детство когда-то закончилось...*

## ОСОБЕННЫЕ ДЕТИ И ОСОБЕННЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ЧУВСТВА

### Наследники трона (единственные)

Единственный ребенок в семье в нашей стране уже не редкость, скорее — правило. Растить детей теперь то ли дорого, то ли хлопотно. Родители заняты своей карьерой, и «терять» еще три года, а то и больше, решится не каждая мать. И потому рожают и растят часто только одного, часто долгожданного и любимого.

*Его ждали. Он знал это. Чувствовал. Еще до того как он родился, с ним разговаривали, выгуливали на свежем воздухе подмосковной дачи, кормили свежими и даже экзотическими фруктами, смотрели на него с помощью ультразвука, делали с ним полезную зарядку, в общем, готовились к тому, что он должен появиться на свет и немедленно сделать их всех счастливыми.*

*Он родился, как положено, в престижной московской клинике. И хоть событие было не из легких, но в результате прошло все хорошо, и он вошел в этот новый мир вместе со своей чудесной мамой, стуком ее сердца и теплым молоком. Потом был дом, его комната, удобная кровать, которая тем не менее легко проигрывала в конкуренции маминым рукам.*

*Его любили, он знал это. Любое его проявление: покакал, повернулся, закашлял, улыбнулся — становилось широко обсуждаемым событием. Когда он делал что-то новое, это вызывало всеобщий восторг, сравнимый с неожиданной военной победой маленького государства. Почти каждая неделя его жизни была сфотографирована или снята на видео и непрерывно демонстрировалась всем желающим и нежелающим, случайно попавшим на демонстрацию его уникальности и величия.*

*О нем беспокоились. Он догадывался. Как только он находил что-нибудь новое и интересное, у мамы становилось очень тревожное лицо, а иногда она даже ругалась. Особенно волновались бабушки, то та, то другая горячо спорили с мамой о чем-то на кухне явно по его поводу. После их ухода мама всегда выглядела озабоченной и растерянной. Одна бабушка считала, что он должен по-другому питаться, другая — что мама его недостаточно тепло одевает на улицу. Папа настаивал на развивающих занятиях, а мама всегда переживала и пугалась, когда он падал. Он не любил падать, но ему так нравилось везде лазать, хотя это было очень неудобно в этом теплом комбинезоне, который подарила бабушка.*

*Его пытались отвести в садик, но ему там совсем не понравилось, потому что все было совершенно непривычным: детей много, а воспитательница всего одна, к тому же она вообще не была похожа на маму. Он стал рыдать, конечно, его забрали, и большие в*

*садик он не ходил. «Нечего дитя мучить, посидишь с ним дома до школы», — строго заявила одна из бабушек. Он остался с мамой. Это было неплохо, но довольно скучно. Даже когда раздраженная и уставшая мама складывала с ним мозаику, он скучал. Но с мамой все равно лучше, чем одному.*

*В школе все было совсем непривычным. Учительница говорила строгим голосом, от чего он чувствовал себя каким-то плохим или провинившимся. Ребята на переменках бегали как оглашенные. Ему тоже хотелось, но он не знал, как подойти и попросить, чтобы его взяли в игру. Ничего интересного в этой школе не было, одна скука и беспокойство. Он не чувствовал там себя любимым. И потому стал болеть — ведь когда болеешь, все носятся вокруг тебя как в детстве, все дают и делают, что ни захочешь...*

Единственный ребенок в семье — совсем не плохо: он получает весь мир. Всю любовь, заботу и ласку, но и также все беспокойство, тревогу и ожидания родителей. Он привыкает к собственной исключительности, что само по себе хорошо, но если единственный ребенок замыкается в рамках собственной семьи, то, попадая в другую систему (садик или школу), он либо конфронтрует с ней, требуя к себе такого же исключительного внимания, либо ранится о разрушение иллюзии о собственной исключительности и будет стремиться восстановить ее любыми способами.

Единственный ребенок часто бывает либо избалован тем, что его желания угадываются заранее и исполняются еще до того, как он успел чего-нибудь по-настоящему захотеть и заполучить это, либо несет на себе слишком много неосознаваемой ответственности за счастье всей семьи. Он обременен грузом родительских ожиданий и тревог. Он отвечает за то, чтобы родители не развелись, или «виноват» в том, что мама уже десять лет как не работает.

На нем часто лежит незримое обязательство воплотить все то, что не удалось его родителям, и потому он — частый заложник музыкальных школ, спортивных секций, что ему не по вкусу, престижных ВУЗов, не имеющих к его способностям особого отношения. Он как будто должен быть не просто ребенком, а родительской визитной карточкой, отражающей их успехи и материальные достижения. И ему меньше, чем кому-либо, дается право на ошибку, на слабость и глупость, на неудачу и неуспех. И у него, как ни странно, меньше шансов прожить свою жизнь, свою уникальную историю. Если только родители не осознают, что дали жизнь этому замечательному человеку, а не сделали рискованный, но значительный вклад в малонадежный банк и теперь во что бы то ни стало намерены получать проценты.

У Берта Хеллингера, знаменитого психотерапевта, выведшего законы существования семьи как системы, есть замечательная и простая мысль о том, что энергия, забота, материальные блага передаются от родителей к детям безвозмездно и естественно, а дети, в свою очередь, передают потом все это свои детям. И тогда энергия, забота, любовь, деньги текут из прошлого в будущее, создавая и поддерживая жизнь и естественный ход вещей. Но если отдать ребенку все это только для того, чтобы потом требовать взамен, то энергия поворачивается в прошлое и будущего рода может не случиться.

И действительно, не редки истории, когда мать решает завести единственного ребенка «на старость». Чтобы было кому стакан воды подать, когда занеможет. Причем ребенок, вырастая, не отпускается в свою отдельную жизнь, а всеми правдами и неправдами оставляется при матери, чтобы отдать ей свой сыновний или дочерний долг. И тогда это действительно драма единственного ребенка — быть вечным должником, не получить свою жизнь как подарок, как дар от взрослого человека, способного просто дарить.

### **Кто-то должен быть первым (братья и сестры)**

У старшего все начинается как у «единственного». Он — свет в окошке, всеобщее

счастье, центр вселенной. Фотографии с трехдневного возраста, первый чих... Но потом они вдруг говорят, что у него вот-вот появится братик или сестричка, уверяют, что теперь он будет наконец не один и ему всегда будет с кем поиграть.

*— Кого ты больше хочешь: братика или сестричку? — говорят они с таким видом, будто речь идет о выборе грандиозного подарка на день рождения. Он не знает, чем ему грозит этот «подарок», но понимает, что ему, видимо, тоже стоит обрадоваться, и он уверенно говорит: «Братика!», вызывая у них волну умиления.*

*Лишь много позже, когда они приносят домой непонятный сверток, в котором совсем неприятного вида субъект, больше похожий на лягушонка, чем на братика, он понимает, что они его обманули. Такой маленький братик точно не сможет с ним играть! Этот противный червякообразный совсем ничего не умеет, только кричать, какать в памперсы и не давать всем жить. А главное, он сумел отнять у него всемогущество, исключительность и, что самое ужасное, — маму!*

*— Посмотри, какой хорошенький, — говорят они ему, — это же твой братик! Ты теперь его должен любить и защищать, потому что ты — старший.*

*«Старший» — это еще куда ни шло, но любить этого уродца — вот уж дудки! Он не собирается его любить. Пусть сами любят, а еще лучше ненавидят. Они же всегда любили только его самого!*

*Вскоре выясняется: в том, что ты старший, нет никакого удовольствия. Наоборот, одни проблемы. Ля-гутонок заорал, и тут же: «Ты куда смотрел, не видишь, что ли, что у него соска упала!» В другой раз он заметил эту дурацкую соску, поднял ее и дал ему, так снова крик: «Как ты мог дать малышу грязную соску?! Ее же надо продезинфицировать!» Он даже слова-то такого не знает. И что теперь он сделал не так?!*

*«Ты отвечаешь за маленького» и «ты же старший» теперь его самые ненавистные слова. И зачем он только появился, этот маленький, кто его просил, и без него хорошо жили...*

В жизни ребенка при рождении второго малыша меняется очень многое: его, как правило, стесняют в пространстве, урезают в проявлении внимания, волей-неволей лишают статуса исключительности. Но самое страшное, если старший перестанет чувствовать себя любимым. А это может легко произойти, если у мамы не найдется в своей безумной занятости хотя бы несколько минут в день для того, чтобы провести с ним хотя бы чуть-чуть индивидуального времени. Если не повторять ему «я люблю тебя» каждый день, а лучше — несколько раз на дню.

В наших российских семьях есть такая привычка — поручать младших старшим, причем возлагать на них ту же степень ответственности, что и на взрослых, без скидок на особенности и возраст. Как будто родители рожали ребенка старшему сыну или дочке, а не сами себе. Но старший не просил у них ребенка, в лучшем случае он был согласен на братика или сестричку, да и то не всегда себе отчетливо представлял, что это такое. Более того, в силу возраста он совершенно не созрел для того, чтобы стать условным родителем какому бы то ни было ребенку.

Не мудрено, что очень часто детство старших преждевременно заканчивается с рождением младшего ребенка в семье. Но детство ему положено, и он будет стараться его заполучить. И совсем неудивительно, если он без восторга будет откликаться на необходимость посидеть с «любимым» младшим братиком, вместо того чтобы пойти играть в футбол.

Важно понимать, что, конечно, старший может быть вам помощником, но для этого он не должен воспринимать это как вечную и обременительную обязанность. Если вы захотите оставить вашего младшего на кого-то из взрослых, вы будете его об этом просить, а если незнакомого, то и заплатите. Так и ваш старший ребенок охотнее откликнется на просьбу, а

не на строгое долженствование. Родительский долг вашему старшему ребенку не под силу. Нередко старшие сестры, вырастившие нескольких младших сестер и братьев, оставались бездетными из-за нежелания снова растить детей. И свое материнское предназначение они выполнили, но остались без собственных детей, без возможности продолжить свой род.

Старшие дети, как правило, все же вынуждены проявлять особую активность, чтобы вернуть и удерживать любовь своих родителей. Они должны быть лучшими в школе, удивлять своими достижениями, быть ответственными и во многом взрослыми. Они сами должны добиваться своего, а еще помогать маленькому и взрослым. Из них вырастают очень активные и ответственные взрослые, они непременно патронируют всех вокруг, много контролируют и заботятся. Часто живут со смутным ощущением вины и долга, перед кем или чем не особенно понимая. Они привыкают конкурировать, потому что с самого раннего детства им приходилось делать это, чтобы быть уверенными, что им достанется родительская любовь и внимание. Часто они не перестают заботиться о своих «младших», даже когда одному шестьдесят три, а другому шестьдесят семь. Возраст не имеет значения, важно, кто младше.

Младший с раннего детства понимает, что о нем позаботятся. Он — любимчик, и он это прекрасно чувствует. Его часто любят просто так, без всяких особенных ожиданий. Ему можно не конкурировать за любовь родителей, достаточно немного поревевать, и почти гарантированно старшему «попадет», а его пожалеют. Он отлично умеет пользоваться своими привилегиями младшего и слабостью. Но часто он совершенно не знает своих сил и способностей. Ведь старший и взрослые в его семье априори сильнее, мудрее, способнее. Очень трудно почувствовать себя сильным и умным, когда все вокруг сильнее и умнее тебя.

При всей любви и заботе о младшем точно нельзя сказать, что его жизнь — «малина». Младший часто не уверен в себе, является объектом жесткого контроля и проявления власти старшего, с которого спросят, почему маленький плохо поел, получил двойку, подрался во дворе, потерял перчатки. У младшего отбирают такие интересные тетрадки и фломастеры, потому что «мал еще». Его не берут играть во взрослые интересные игры, и он во многом завидует старшему и хочет быть на него похожим, даже если сильно недолюбливает его за властный характер и вредность. Он неминуемо попадает под каток ответственности старшего, под которым неизбежно расплющивается способность младшего принимать решения, его взрослость и ощущение собственных возможностей.

Младший, даже вырастая, слегка пассивен, легко отдает пальму первенства кому угодно, умеет находить того, на кого можно опереться, умеет нравиться и быть любимым. Упорно избегает всякой ответственности и принятия важных решений, всегда может чувствовать себя более слабым и глупым, чем старший, сколько бы лет ему ни было. Возраст не важен. Важно, кто из них был первым.

### **В ожидании чуда... (дети с ограниченными возможностями)**

Долгое время я не могла оценить того счастья, что мой ребенок здоров, умен, подвижен, развит. Мне казалось это само собой разумеющимся, обычным явлением, естественным ходом вещей. И только начав работать в окружном психолого-медико-социальном центре, куда приходили лечиться и учиться ребята с ограниченными возможностями или с психиатрическими диагнозами, я поняла: какое это великое счастье — растить здорового ребенка. Не будучи набожной, по утрам открыв глаза, я несколько месяцев подряд благодарила Бога за то, что он дал мне здорового малыша.

Я видела этих героических мам (и значительно реже пап), каждая из которых в меру сил каждый день и час сражалась за здоровье и полноценность своего ребенка. Почти каждая жила в ожидании чуда, которое поможет их детям стать здоровыми. Чуда в сказочном смысле слова за пять-шесть лет, что я там работала, так и не случилось. Но то, что можно было бы назвать «чудом каждый день», конечно, случалось. Дети с безнадежными и неизлечимыми заболеваниями осваивали то, что казалось невозможным. Они лепили,



рисовали, играли в театре, радовались вместе с родителями своим победам в конкурсах или победам над самими собой, над своей болезнью.

Многие из этих ребят были честнее, мудрее, добрее и человечнее детей, у которых было все. Хотя большинство из них выросли в семьях, где не было элементарного достатка, часто отсутствовали отцы, и мамам приходилось прикладывать труднообразимые усилия, чтобы держать свою семью не только на плаву, но и в ощущении благополучия.

Конечно, в каждой такой семье были свои трудности. У состоятельных родителей были все возможное — ти обеспечить всем материальным своего ребенка, но они неизбежно ранились о разрушение собственной иллюзии, что деньги могут все. Деньги часто не могли совершить чудо, однако нередко помогали ему приближаться или хотя бы помогали освободиться от родительской вины: «Мы сделали для него все».

Другая категория родителей — это одинокие мамы, мужья которых не вынесли ответственности или горя в связи с тем, что их ребенок не такой, как все, и поспешили ретироваться из семьи под разными предлогами. Одинокие мамы, не имеющие возможности работать, потому что их особому ребенку нужен уход и его не примет ни один детский садик. Это мамы, посвятившие себя детям, нередко начисто забывшие о других сторонах жизни, что, конечно, не делало их счастливее.

Родители разные, но всех их объединяло несколько общих сложностей:

**1. Многие родители не принимали диагнозов своих детей.** Они спорили с врачами, закрывали глаза на очевидные вещи. Ждали чуда. Искали врачей, которые поставили бы другой, более оптимистичный диагноз. Они требовали от своих детей невозможного, и дети становились еще более болезненными под грузом этих ожиданий, а родители от собственных несбывшихся ожиданий впадали в ярость, обиду, депрессию, отчаяние.

Врачебные ошибки, безусловно, бывают, неправильно поставленный диагноз вполне возможен, ибо врачи тоже люди, а каждый пациент уникален и не всегда соответствует всем диагностическим критериям. Но если несколько разных врачей и специалистов озвучили один и тот же диагноз, то продолжать в него не верить — это значит, что психологический механизм защиты уже не защищает, а становится механизмом сопротивления, который отнюдь не помогает ни родителю, ни ребенку.

Принять диагноз своего ребенка — это, конечно, задача не из легких. Ведь это значит принять тот факт, что он никогда не будет таким же, как другие дети. Это значит, что он всегда будет особенным, и эта особенность скорее всего будет бросаться в глаза другим людям. Принять диагноз своего ребенка — это прожить и победить свои сильные родительские чувства: вину, страх и стыд, значительно более сильные, чем у родителей здоровых детей. Это больше чем просто подвиг. Но именно принятие позволяет такому ребенку стать тем, кто он есть: маленьким человеком с ограниченными возможностями. И только принятие этих ограничений позволит и ему и маме жить с ощущением значительно большего удовлетворения от жизни. А сопротивление и непринятие такой тяжелой реальности будут отзываться обидой и пустым ожиданием, способными разъесть изнутри. Способность родителя принять диагноз ребенка позволит отмерять достижения их особенного малыша не от каких-то нереальных рубежей, которых ему никогда не достичь, а от его реальных возможностей.

К примеру, если человек не осознает, что он не умеет летать, но всеми силами стремится к этому, потому что видел, что самолеты летают. Он может жить в обиде, грусти или отчаянии от невозможности того, чего ему так хочется, может пробовать взлететь разными способами и тратить на это много времени и сил, а возможно, рисковать жизнью. Но принятие собственного ограничения в том, что он не может летать, позволит ему получать удовольствие от многих других сторон жизни. Это, конечно, весьма условный пример. Но я видела, что довольны своей жизнью и своим ребенком только те родители, которые приняли диагноз и ограничения собственных детей. **Они замечали не то, чего их детям недостает, а то, что те могут, умеют, воплощают и достигают.**

**2. Неадекватное отношение общества к таким детям и таким родителям.** Во

многим оно вопиюще, особенно в сравнении с цивилизованными странами. Конечно, в последнее время отношение стало меняться, но не такими темпами, как хотелось бы. Мало того, что долгое время государство помогало детям с ограниченными возможностями лишь символическими материальными взносами (если не сказать грубее — подачками), но оно еще и совершенно не заботилось о том, чтобы такие люди в нашем государстве чувствовали себя равноправными и свободными. В Америке в каждом (!) автобусе есть специальная подставка, чтобы человек в инвалидной коляске без посторонней помощи смог въехать в автобус. Для таких людей там — самые удобные места парковки, отдельные, специально оборудованные кабинки в общественных туалетах, специальные механизмы для опускания человека в бассейн. Дети и взрослые с ограниченными возможностями там — люди равноправные и равноценные, к которым относятся с уважением, заботой, вниманием.

А в нашей стране... Автобусы, бассейны, туалеты — бог с ними. Хотя и это очень важные и необходимые вещи. Но я неоднократно слышала грустные даже не то чтобы жалобы, а просто отклики родителей на то, как обошлись с ними в детской поликлинике, отказавшись проводить ингаляцию ребенку-аутисту, и направили их в ПНД за этой простой процедурой. А унижительные комментарии и реплики, которые отпускают работники разных сфер детского здравоохранения и образования! «Это все не о вас и не о вашем ребенке, это о них. Называя вашего ребенка придурком, они говорят о себе», — мой комментарий вряд ли помогает родителям утешиться. Им обидно, горько, они чувствуют себя униженными и беспомощными. И эта обида и горечь значительно сильнее оттого, что их мальчик с детским церебральным параличом умнее, добрее и душевнее этой обиженной жизнью уборщицы детской поликлиники.

Им было бы намного легче, спокойнее и радостнее растить детей, которых почему-то ограничила природа, если бы каждый из нас и государство в целом принимали ограничения их детей как особенность, инаковость, уникальность, способные обогатить наш мир, сделать его добрее, мудрее, многообразнее.

### **Я подарю тебе любовь... (усыновленные)**

С проблемой детдомовских детей дела у нас обстоят лишь немногим лучше. Многие московские детдома обеспечены хотя бы материально, детдома в регионах по большей части нищенствуют. Но дело, конечно, не в том, что детей там плохо кормят, а в том, что отсутствие родительской любви и дома — та невосполнимая потеря, которая образует в психике таких детей «черную дыру». Сквозь нее проходят те капли внимания и заботы, которые детдомовский ребенок пытается получить от нянечек, воспитателей, учителей, психологов, от любого взрослого, способного отдать им хоть немного тепла. Этим детям всегда мало. «Черная дыра» не насыщаема.

Многие мои уже взрослые клиенты, выросшие в достатке, в полной семье, с родителями, бабушками и дедушками, ощущают сильную нехватку любви и тепла, недополученных в детстве, и большую часть уже своей взрослой жизни пытаются правдами и неправдами их восполнить. Что уж говорить о детдомовских детях!

Дети не должны жить в детдомах. Это неправильно. В животном мире нет детдомов. Там взрослые особи выхаживают и заботятся о своем потомстве. Только человек, «высшее существо», может себе позволить бросить своих детей. Но как высшее существо человек также способен позаботиться и о чужих детях. Детей усыновляют по совершенно разным причинам. Многие действительно очень хотят детей, хотят заботиться и дарить им свою любовь. Некоторые хотят восполнить какой-то свой внутренний недостаток посредством этого малыша, кто-то решает собственные проблемы: жилищные, финансовые, статуса или престижа. Кажется, так легко понять, что усыновленный ребенок — это не кукла, взятая напрокат, которую можно будет легко вернуть в магазин, если она не подойдет к интерьеру или возникнут иные сложности. Но люди, берущие и отдающие ребенка назад в детдом, есть. Что ими движет? Загадка.

Но мне важно поговорить не об этих людях, а о тех, первых, что берут ребенка из искренней любви и желания сделать его счастливым. Именно это желание часто приводит родителей усыновленного ребенка к тому, что они скрывают от него тайну его появления на свет и в этой семье. Из лучших побуждений, из-за нежелания наносить травму, причинять вред. Они тщательно прячут документы и в лучшем случае намереваются открыть тайну как-нибудь потом, когда малыш вырастет. Им кажется, они уверены, что поступают правильно.

*До четырнадцати ей казалось, что жизнь ее такая же, как у всех: школа, подружки, вредная младшая сестрица, вечно таскающаяся за ней попятам. Родители, как у всех: ругают за двойки, хвалят, когда помогаешь. Ей было вполне хорошо в этой своей жизни в маленьком провинциальном городке, находящемся за много сотен километров от столицы.*

*Она хорошо помнит этот день, когда такая привычная и понятная жизнь закончилась в один миг, ворвавшись вместе со свистящим шепотом самой зловредной бабки их многоквартирного дома: «Ишь, приемыш, вырядилась-то как, вся в мать пошла, та тоже приблу- да всю жизнь была...» Она не поверила сначала, что все это о ней. Обернулась, никого нет. Посмотрела на бабку, но та уже опустила голову и ковыряла что-то своей палкой в песке. Почему она все же сразу поверила этой злобной бабке?*

*Почему к тому времени, как она поднялась на пятый этаж и вошла в свою квартиру, она почти не сомневалась в том, что бабка права? Наверное, догадывалась. Даже нет, чувствовала спинным мозгом: что-то иногда висело в воздухе в их семье, от чего ей становилось как-то тревожно и неудобно. Она совсем не походила на свою сестру и маму — маленьких, крепко сбитых, розовощеких с черными густыми волосами. В отличие от них она была, бледная, высокая тростиночка, с озерами голубых глаз, овальным лицом и шапкой русых волнистых волос. Ей это казалось странным, но много она об этом не думала. Когда пыталась про это шутить, мама напряженно смеялась и сразу меняла тему.*

*Первые полчаса она лихорадочно рылась в вещах, еще толком не зная, что же именно она ищет. Внезапно остановившись и подумав, она вытащила старую картонную коробку из дальнего угла под кроватью и открыла ее. Когда-то с сестрой они уже случайно находили это пыльное сокровище, устраивая под кроватью волшебную темницу, тогда им сильно попало от мамы, хотя внутрь они даже не заглядывали, у них была интересная игра. Сейчас в коробке лежали какие-то бумаги, старые фотографии людей, которых она совсем не знала...*

*Она с трудом дождалась прихода родителей. Первым пришел отец. Увидев разбросанные по полу документы и ее измученное лицо, он понял все.*

*— Мы как раз хотели тебе все рассказать, дочка. Ты уже большая, и мы считали, что теперь ты все поймешь.*

*— Вы обманывали меня всю мою жизнь. Вы не мои родители! Я — приемыш. Кто моя мать? Кто мой отец? Кто я такая? Где они живут? Почему я ничего не помню? — Она задавала вопросы быстрее, чем он мог ответить, тем более что он и не спешил отвечать. Он вообще надеялся, что весь этот разговор будет вести жена, которая наверняка знала бы, что сказать.*

*Мир уходил у нее из-под ног, то, на что она так привыкла опираться, то, чему так привычно верила, теперь необратимо распадалось, и ей казалось, что она не может удержаться.*

*— Ну что ты так расстраиваешься, дочка? Мы же всегда любили тебя и любим. Всегда считали тебя родной. Выбрось все это из головы. Ну не надо плакать, сейчас мама придет, и все будет хорошо. — Отец уже почти с мольбой смотрел на входную дверь.*

*Она не могла перестать плакать, не могла выбросить из головы то, что ей ввали. Наверное, ввали любя, но тогда она была не в состоянии этого понять. Это сейчас она их понимает и прощает, но тогда она много всего натворила. Убежала из дома и отправилась искать родную мать в Москву, ее сняли с поезда и привезли домой. Она закончила школу и снова уехала в столицу, уверенная, что непременно найдет мать. Училась, бедствовала, работала. Ни мать, ни отца не смогла найти. В каникулы наезжала к родителям, они радовались ей всегда, но она уже не чувствовала себя дома. А самое главное: она перестала верить людям. Она не доверяет никому, и это сильно осложняет ей жизнь. Мешает заводить дружбу, влюбляться, верить в то, что есть люди, способные ее поддержать и любить.*

Эта история не о родительской ошибке, а о любви, ради которой хранятся и оберегаются семейные «скелеты в шкафу». А может, они просто боялись сказать ей правду, не знали, стоит ли, и если стоит, то когда. Боялись ее слез, своего переживания, боялись ее потерять.

Дети способны в любом (!) возрасте услышать и «переварить» правду. И эта правда целебнее для них, какой бы горькой или трагичной она ни была. Французские психоаналитики Франсуаза Дольто и Каролин Эльячефф открывали такую правду совсем маленьким и даже грудным детям. И замечали, как психологическое состояние малыша значительно улучшалось оттого, что он просто знал правду и чувствовал себя тем, кто он есть, и это помогало ему быть устойчивее, увереннее, здоровее.

Распространенное бытовое мнение о том, что стоит скрывать от детей страшную правду об усыновлении, смерти близких, серьезных переменах в семье, приносит много вреда детям, вырастающим с ощущением, что ты не тот, кто ты есть, или в твоём мире что-то происходит, но ты не знаешь что, поэтому должен стараться всех контролировать, всегда быть в напряжении, всегда быть начеку. Ребенок способен принять тот факт, что его жизнь теперь изменилась. Что у него другие родители, или другой дом, или папа теперь не будет жить с ними. Он будет плакать, грустить, возможно, обижаться или злиться. Но примет. И это позволит начать ему строить новую жизнь с людьми, готовыми подарить ему любовь.

### **Танцующие под никому не слышную мелодию (одаренные)**

На первый взгляд может показаться, что у одаренных детей нет никаких проблем. Все должны радоваться детской одаренности: сами дети, родители, учителя. Но на самом деле это не так.

Школа, и вообще наша система среднего образования, совершенно не готова к тому, чтобы иметь дело с одаренными детьми. Скорее наоборот, она для них вовсе не предусмотрена. Одаренный ребенок имеет ряд качеств, которые для школы неудобны, а иногда и неприемлемы. Его неумная активность, любознательность, невозможность заниматься рутинной работой, непереносимость скуки, тонкая душевная организация, индивидуализм и обостренное чувство справедливости. Все это не вписывается в систему, в которой все должны быть примерно равны, должны уметь много заниматься не тем, что нравится, большую часть времени сидеть смирно и подчиняться коллективным интересам. И потому как бы ни был интересен одаренный ребенок отдельно взятому учителю, но у школы как у системы к нему всегда будет много претензий. Школа всегда, так или иначе, будет стремиться его «подравнять» под стандарт. Я, безусловно, не беру в расчет специальные школы для одаренных детей. Такие в Москве, например, к счастью, есть. И есть, к счастью, Учителя, способные оценить одаренность ребенка, учитывать ее, опираться на нее, развивать, сделать так, чтобы ученик чувствовал себя не чужаковатым изгоем, а человеком, чьи способности и таланты даны ему как подарок, как дар природы.

*Я, безусловно (возможно, весьма субъективно, я же — мать), считаю своего*

*ребенка одаренным. По разным причинам нам пришлось поменять пять разных школ. Отношения моего ребенка со школьной системой складывались драматически. Не раз я впадала в состояние острого отчаяния. До сих пор помню претензию, высказанную одной из его учительниц: «Ваш ребенок совершенно не понимает, что от него требуется».*

*Второй класс. Учительница повесила на доску картинку, на которой изображен цирк. На арене три медведя и клоун в разноцветном колпаке и костюме с разноцветными большими пуговицами. Задание детям: сочинить арифметическую задачку по этой картинке. Учительница мне (уже после уроков):*

*— Ваш ребенок — это сплошное безобразие! Он первым тянет руку и выходит к доске прямо в носках! Потом он сочиняет задачу... про что бы вы думали?*

*— Про ПУГОВИЦЫ!*

*Я чувствую себя полной дурой, потому что никак не могу взять в толк, в чем криминал. Смотрю на нее виновато и с возрастающим напряжением жду ужасного продолжения.*

*— Посмотрите на картинку! — Возмущение учительницы беспредельно, наверное, еще и оттого, что я его не поддерживаю. — Здесь же очевидно, что задачу надо сочинять про медведей! Ну при чем здесь пуговицы!*

*— Но они же есть у клоуна, они такие большие и разноцветные. Почему нельзя?*

*Ее взгляд был красноречивее ответа.*

*Я иду домой, и мне почему-то ужасно жаль моего сына, который получил двойку и почти наверняка насмешки всего класса только потому, что видел не то,*

*что положено было видеть. А в носках вышел к доске потому, что ему натерли новые туфли, и он снял их тихонечко под партой, а когда его вызвали к доске, он так обрадовался, что придумал интересную задачу, что забыл про туфли.*

*Надо ли говорить, что в этой школе мы проучились всего несколько месяцев, после чего от нас избавились совершенно некорректным способом.*

*Но были и другие учителя, была и другая школа, в которой мой ребенок проучился семь тоже непростых лет и которую вполне достойно закончил. И встречались на пути моего одаренного ребенка Учителя. Низкий им поклон и моя огромная материнская благодарность. Именно к ним он теперь иногда приезжает после лекций в своем институте. Именно на таких, как они, на самом деле держится наше образование.*

Родителям одаренных детей тоже непросто. По отношению к своим одаренным детям они подразделяются на несколько категорий.

**Первые. Предпочитают не замечать раннюю одаренность своего ребенка, поскольку не знают, что с ней делать.** Хрестоматийная история, описанная в литературе. Мама рассказывает о своем одаренном, но приносящем ей много проблем ребенке, а потом добавляет: «А еще у меня дочка, пяти лет, она, слава Богу, нормальная». Одаренный ребенок требует особого подхода, нетрадиционных ходов, креативности от самого родителя. Если родителю недосуг задействовать весь свой творческий потенциал, некогда развивать в ребенке его талант, не хочется иметь дело с тем, что ребенок не Укладывается в обычные нормы и правила, он будет видеть в одаренном ребенке всегда лишь досадную проблему, которую легче всего попытаться не замечать. Ребенку ничего не останется, как начать скрывать или нивелировать свой талант, чтобы не нести лишней ответственности за эмоциональное состояние такого родителя либо чтобы не сталкиваться с угрозой возможного отвержения.

**Вторые. Активно не принимают особенностей одаренного ребенка.** Его проявления кажутся им чужаковатостью, дикостью, бессмыслицей, тем, что психологи называют неадаптивным поведением. Такие родители, конечно, хотят своему ребенку счастья, а счастье видят как максимальную приспособленность к жизни в обществе. И потому если он

проявит талант актера или художника во времена, когда котируются только бухгалтеры или юристы, то такие родители могут приложить все усилия, чтобы закопать талант ребенка, но дать ему модное или «нужное» образование (при том, что структура характера бухгалтера или юриста кардинально отличается от структуры художника или артиста). Я знаю, и вы знаете немало историй о несчастных юристах и спившихся бухгалтерах. О тех людях, чья жизнь не состоялась, хотя родители, конечно, хотели «как лучше», а получилось — сами знаете как.

**Третьи. Эксплуатирующие детскую одаренность.** Родители таких детей видят в их одаренности прежде всего возможность манифестации собственного статуса или престижа, собственного самоутверждения через выдающиеся способности своих детей или реализации своих несбывшихся потенциальных возможностей. Поскольку таких родителей прежде всего интересует результат и не заботят другие стороны развития ребенка, они задают ему такую нагрузку, которую он не всегда способен выдержать. В результате жизнь маленького заложника превращается в узкий тоннель, ведущий к достижению определенных побед. И жизнь за сводами тоннеля проходит мимо. Детство у такого ребенка заканчивается с момента обнаружения в нем таланта, и начинается взрослая жизнь, положенная на удовлетворение родительских амбиций. К тому же повышенные требования родителей часто приводят к тому, что собственные достижения начинают оцениваться ребенком по взрослым меркам и не удовлетворяют его, причиняя боль и переживания, снижая его самооценку и веру в собственные силы. Завышенные ожидания взрослых приводят к тому, что ребенок часто будет воспринимать себя недостаточно гениальным в глазах родителей и соответственно своих собственных. И в результате парадокс: чего бы ни достигал маленький гений, он скорее всего будет считать себя потенциальным или состоявшимся... неудачником.

Я до сих пор под впечатлением того, как орала тренер на нашу замечательную и талантливейшую Светлану Хоркину, сорвавшуюся с брусьев на ответственных играх. Я не раз слышала, как кричали тренеры в наших секциях на детей, в буквальном смысле слова выбивая из них результат. В Америке, например, спортсменов на тренировках тренер всегда поддерживает и тем самым тоже нацеливает на успех. Но тогда, наверное, успех приходит вместе с ощущением собственной уникальности, «хорошести» и заслуженной победы.

**Четвертые. Принимающие и любящие самого ребенка, а не его таланты.** Способности таких детей воспринимаются как благо, как потенциальная возможность. Принимающие родители в одаренности ребенка видят корень «дар», воспринимают талант ребенка как подарок, способный принести много радости как самому юному гению, так и поклонникам его таланта. Они просто помогают ему раскрываться, как экзотическому цветку, которому нужна определенная температура в теплице, особая почва и влажность воздуха. Такие родители всегда помнят, что перед ними ребенок, пусть и превосходящий в чем-то других детей и иногда самих родителей, но тем не менее все же ребенок, всего-навсего проживающий свое детство.

Они приспособляются к его особенностям, разделяют некоторые его интересы, хотя бы иногда смотрят на мир с точки зрения своего одаренного ребенка, умеют видеть необычное, справляться с трудностями, которые часто возникают при встрече одаренного человека и какой бы то ни было системы. Это по силам только талантливому человеку и родителю, мудрому, любящему и благодарному (то есть способному воспринимать «дары» как «благо»).

И наконец, сами одаренные дети. Их особенности, давно описанные в западной литературе и увиденные мной на практике, не всегда приносят самим детям только радость и удовольствие. К тому же, как мы видели выше, не всегда воспринимаются взрослыми адекватно, что, конечно, делает жизнь таких ребят сколь интересной, столь и сложной.

Я представлю вам некоторые из них для того, чтобы вы могли как можно раньше распознать одаренность в вашем малыше, тем более что я совершенно убеждена в том, что все дети талантливы, но не у всех талант доживает даже до подросткового возраста. Не зря же есть поговорка: «В пять лет — гений, в семнадцать — солдат».

Итак, об одаренных детях.

**1. Они очень активны.** Они подвижны настолько, что могут показаться гиперактивными, при этом их внимание будет оставаться достаточно сконцентрированным. Активно двигаясь, они могут лучше других детей запомнить, о чем говорилось в классе или про что на экскурсии рассказывал экскурсовод. Маленькими они не любят засыпать, как будто сон им кажется потерянным временем. Они просыпаются с ощущением, что все самое интересное они проспали. Почти весь день они очень деятельны и стремятся непременно чем-то занять свой жаждущий работы мозг. Их главный враг — скука. Она способна привести их в отчаянные поиски любого занятия. Поэтому на уроках, содержание которых многие из них знают наперед, они могут быть самыми злостными нарушителями дисциплины. Не по злобе или хулиганской настроенности, а исключительно ради избегания скуки, которую они совершенно не способны перенести.

**2. У них плохо развита мелкая моторика.** Учительница моего ребенка со вздохом говорила: «Похоже, он быстрее научится вычислять логарифмы, чем завязывать шнурки на своих ботинках». Застегивать пуговицы на рубашечках, завязывать шнурочки — все это для них непосильная задача. А какой у них почерк! Без запаса валерьянки их тетради можно не открывать. Они моторно неловки, и потому у них часто все падает, ломается, сметается, проливается. Они получают за все это бесчисленные замечания, но почти ничего не могут с этим сделать.

**3. Они плохо справляются с рутинной работой.** Как следствие первого и второго пунктов. Рутинная работа сдерживает их активность и часто требует тщательности и сосредоточенности, к которой они не очень приспособлены. В школе такая их особенность вызывает много проблем, потому что школьная программа во многом построена на рутинном повторении. Заставить такого ребенка переписать уже сделанное им упражнение поаккуратнее практически невозможно и чревато оправданным скандалом. Уж лучше он получит за него заслуженную тройку.

**4. Они часто подходят даже к простым задачам или проблемам нетрадиционно.** Они способны видеть то, что не видят другие. Решать так, как никто не решает. Придумать то, что никто не придумает. Подать идею, которая никому не придет в голову. Они часто задают «глупые» вопросы, отражающие самую суть. Они способны придумать все, что угодно, даже невероятное, просто потому, что не знают о том, что это невозможно. Их мышление лишено стереотипов. Они не любят проторенных путей, из-за чего часто бывают неуспешными в школьных заданиях, требующих простых и стереотипных решений.

**5. Они обладают яркой фантазией.** Это не всегда приносит им только удовольствие, потому что эта же фантазия пробуждает в них самые разнообразные страхи. Они нередко представляют страшные картинки того, что с ними могло бы случиться. Поэтому часто активность в них сочетается с пугливостью и осторожностью.

**6. У них обостренное чувство справедливости.** Они бесхитростны и прямодушны, они не выбирают, кому улыбнуться, а кому нашептать, и потому часто попадают в самые разные истории. Их легко подставить, нетрудно обмануть, обвести вокруг пальца. На распознанную несправедливость они реагируют бурно, с большим возмущением и обидой, требуя восстановления справедливости, которая далеко не всегда остается на их стороне. За это их считают возмутителями спокойствия, трудными детьми, вечно качающими свои права.

**7. Им трудно налаживать отношения со сверстниками.** Поскольку они не чувствуют нюансов человеческих отношений, они часто не осознают, что их самовыражение может задевать окружающих. Они как будто не умеют быть равноправными. Они выдаются из общей массы, и масса им этого не прощает. Она отторгает их как нечто инородное и непонятное. Поэтому одаренные дети чаще дружат или с теми, кто младше их и спокойно переносит неравноправие, либо с теми, кто старше, потому что с ними интереснее и почти удается быть наравне. Часто их вообще увлекают только взрослые люди, способные относиться к ним как к равным и интересным собеседникам.

**8. Они могут обладать какой-то одной выдающейся способностью, например, талантливо рисовать или гениально играть на скрипке, а могут интересоваться всем на свете, не выделяя до поры до времени чего-то одного.** Их способность и талант не всегда могут быть очевидными для окружающих. Но кто-то из них может оказаться талантливейшим коммуникатором, внимательным и сочувствующим слушателем, ярким лидером, непревзойденным кулинаром, потрясающей мамой, редким хирургом, учителем от Бога или прекрасным археологом, переводчиком, мэром. Кем угодно. И все это далеко не всегда можно понять, пока он маленький. Пока из одаренного малыша, танцующего под никому не слышную мелодию, не вырастет талантливый взрослый, способный воспринимать жизнь как чудо, как подарок, данный ему родителями для реализации своей уникальной и неповторимой судьбы.

### **Мир в пустом кармане (нерожденные)**

Если бы я родился, твоя жизнь навсегда изменилась бы, мама. Ты бы увидела, какие красивые у меня глазки, точь-в-точь как твои — серые, глубокие, печальные. Ты бы погладила мои крошечные ручки и ножки, еще неспособные ходить, услышала мой запах и никогда бы не смогла отказаться от меня. Твоя грудь дала бы мне пищу, а твоя улыбка — ни с чем не сравнимое ощущение, что я любим.

Я, конечно, приносил бы тебе много беспокойства, сложностей и огорчений. Но, засыпая у моей кровати от усталости, ты бы точно знала, что когда-то сделала правильный выбор, дав мне возможность вырасти в тебе и родиться.

Ты бы беспокоилась за меня во время моей болезни, а я мужественно сносил бы все лекарства и боль, млея от понимания того, как ты любишь меня, как я дорог тебе. Ты помогала бы мне со школьными занятиями, а если бы что и случалось, сердилась временами, но была бы всегда на моей стороне. И тогда я бы знал, что я под защитой, твоей самой надежной защитой на земле, мама.

А когда бы я вырос, я сам стал защищать тебя, правда, не знаю от чего. Но ты чувствовала бы себя в безопасности, потому что ты бы знала, что у тебя есть любящий сын. Взрослый сын, красивый, сильный, умный и добрый. Я бы и не смог стать другим. Ведь ты — моя мама, и, конечно, под защитой твоей любви я бы стал именно таким. Ты гордилась бы мной, а я навещал бы тебя с цветами и подарками.

Еще благодаря тому, что ты в тот промозглый хмурый день ранней весны все-таки решила бы пойти против всех и оставила мне жизнь, я узнал бы небо. Я бы услышал, как поют птицы, почувствовал, как пахнет тающий снег ранней весной, узнал бы горечь переживаний первой несчастной любви, счастье трудной победы, нежность любимых рук.

Но ты идешь по чавкающей грязи, твоя мама шепчет тебе на ушко последние инструкции, твои ноги заплетаются, а душа рвется на части, ведь тебе совсем немного лет. Ты привыкла слушаться маму, тебе невыносимо чувствовать себя провинившейся. Ты надеешься, что будет не очень больно и ты быстро обо всем забудешь. И настанет совсем другая жизнь...

Ты крутишь в пустом кармане справку, согласно которой у меня отнимут самое дорогое — тебя, отнимут будущее и саму жизнь. Если бы я мог сказать тебе тогда, мама, что тебе все равно не удастся меня забыть. Потому что я буду тебе сниться, совсем не для того, чтобы заставить тебя страдать. Просто буду сниться, потому что я уже есть. Я был. И от этого факта никуда не деться.

Я был, мама. Как жаль, что нам так и не удалось встретиться. Это было бы так прекрасно. Это была бы жизнь. И нет ничего ценнее этого. Но больше всего я жалею о том, что не могу сказать тебе самого главного: «Я все равно прощаю тебя, мама, потому что люблю».



## ПРОСТО ИСТОРИИ

*«Просто истории» — важная для меня глава. Я рассматриваю ее появление как возможность рассказать вам истории, не так явно связанные с темой этой книги, но взволновавшие меня и лишившие покоя в то время, пока книга создавалась. И я решила не утаивать их от вас, а поделиться ими и поразмышлять вместе, предложить почувствовать, чем они откликаются в вашей душе.*

*Это то, что случалось со мной или моими клиентами, что в нас «болело», о чем размышлялось и не спалось. Это то, о чем бы мне хотелось рассказать вам в форме короткого рассказа, в виде зарисовки или эскиза, в руках писателя способного превратиться в роман. Но для меня это просто истории, в которых чувств моих больше, чем слов.*

### Мой сын — шизофреник

Мой сын — шизофреник. Я не думаю, что вы знаете, что это такое. Ваше счастье.

...Он был долгожданным. И когда он родился, нам казалось, что весь мир разделяет с нами эту радость. У нас теперь есть сын! Как и все родители, мы ловили его первую улыбку, ждали появления первого зуба, не спали ночами, когда он заходился в плаче, беспокоились о нем, тревожились, любили. Знакомые и родственники, заглядывая в его чудное личико и умиляясь, увлеченно искали сходство: «Папин носик, мамины глазки, а вообще — вылитый дедушка!»

Он с самого начала был особенным, и неудивительно — это же был наш сын! Книжки с самого раннего детства стали его друзьями, он их листал, грыз, потом читал — с упоением, отключаясь, казалось, от всего мира. Он знал так много обо всем, чего совершенно не знали дети его возраста. Мы считали его очень умным. Гордились им и продолжали любить.

Постепенно в то время, когда мы с ним стали выходить гулять, меня начала охватывать какая-то смутная тревога: его очень интересовали дети нашего двора, он подходил знакомиться, так хотел играть с ними, но что-то происходило, я даже не успевала заметить что, и он опять оказывался один. Я злилась на них: эти бестолковые дети не хотят играть с моим сыном! Мое сердце разрывалось от жалости к нему, злости на них и все возрастающей тревоги.

Не помню, когда я стала злиться на него — за то, что не может, за то, что у него не получается. Он же мой сын — он должен уметь такие простые вещи! Тревога, раздражение, обида варились во мне, и я даже не понимала, что они копятя и не дают мне радоваться жизни. Я не помню того момента, когда радость совсем покинула наш дом. Муж стал приходить все позже, я становилась все более усталой, сын все более странным. Я была уверена — мой мальчик любит меня. Но временами он становился таким отстраненным, что даже рассказывая о своих любимых галактиках, он как будто был не со мной, как будто я была не нужна ему. Совсем. Иногда на него находили жуткие приступы злости, и тогда он колотил все, что попадало под руку, в том числе и меня.

Моя тревога перешла в полное смятение, раздражение — в едва сдерживаемую злобу, которая прорывалась в криках, резкости, шлепках. В такие моменты мне казалось, что я — худшая мать на Земле. И Бог, если он есть, краснеет от стыда на небесах, видя все это. Вина выливалась в редкие слезы по ночам, а наутро снова превращалась в злость. Каждый раз после бурных разборок я чувствовала не просто упадок сил — полное опустошение, в которое неумолимо заползала вина, заполняя всю меня до самого горла. Хуже всего было то, что мне периодически казалось, что я перестаю его любить. Моего замечательного сына — перестаю любить! Эта мысль была самой невыносимой, и я старалась, чтобы она больше никогда не проникала в мою измученную голову.

Как-то ночью я проснулась от кошмара — вся в поту, сердце выскакивает из груди. Я больше не могла заснуть, а наутро взяла справочник и к вечеру договорилась с психологом о встрече.

Я боялась ужасно, меня трясло так, как никогда прежде, ни перед каким экзаменом я не волновалась так, как в то утро. Мой сын, на удивление прилично вел себя в кабинете: что-то рассказывал, отвечал на вопросы, описывал разные картинки, был вполне даже мил с этой девушкой, которая почему-то становилась все беспокойнее.

— Что вы скажете про него? Может, нам с ним чем-то позаниматься? Может, я что-то не то делаю? — Я засыпала ее вопросами, надеясь, что сейчас она даст простой совет и все станет понятно, все станет хорошо.

— Вы знаете, мне кажется, что вам надо показаться еще одному специалисту — психоневрологу вашей поликлиники. А лучше обратиться в детскую специальную больницу для обследования.

— Что значит к психоневрологу? Он что, болен? А вы разве не скажете, как нам заниматься? И почему в больницу? — Я задавала вопросы, ответы на которые не хотела знать. Но они спасали меня от самой себя, заслоняли мою тревогу.

— Вы — мама, вам решать. Вас никто не может заставить это сделать. Но мне кажется, вам самой будет спокойнее, если вы будете точно знать, болен он или нет. Я не врач и не могу решить это вопрос. Если он болен, ему потребуются лекарства, лечение, помощь...

— Хорошо, я все поняла, спасибо! — Я не ушла оттуда, а вылетела, точнее, меня вынесло, и я не помню, как мы оказались на улице.

«Это все глупости! Она — молодая девчонка и ничего не понимает в детях! При чем тут врач? Психоневролог! Она что, имеет в виду, что мой ребенок псих? И при чем тут больница, обследование?! Это определенно ошибка, полная глупость, ерунда, бред! Он же умный парень! Это же наш сын! Конечно, он не похож на многих детей из двора. Но он читать научился в три года! Нам же в школу осенью! Какая больница?!» — кричало все во мне. Я еле дождалась вечера и после чая, оставшись наедине с мужем, стала рассказывать ему эту ужасную историю.

Муж, казалось, слушал вполуха, как-то странно пряча глаза.

— Ты зря это сделала. Зачем ты пошла к какому-то психологу? Конечно, они наговорят черт знает что. Сами психи, поди, что они понимают в людях? Ты тоже — нашла, кого слушать!

— Но я же волновалась! Мне же так трудно с ним!

— Чего трудно-то, ты же дома все время, не работаешь... Давай спать, мне завтра вставать рано.

«А и правда, я так и предполагала, что все это — глупости. Вот и муж говорит», — думала я с некоторым облегчением, надеясь на то, что сейчас придет освобождающий, крепкий сон. Но сна не было. Опять что-то заволновалось внутри: «Наверное, я точно плохая мать — ною, с ребенком не могу справиться, хотя не работаю. Все матери успевают. Только я такая! Не успеваю, волнуюсь, злюсь, не люб... Нет! Я очень его люблю! Он самый лучший ребенок на свете! Вот он вырастет, будет учиться в школе на одни пятерки, а потом откроет что-нибудь великое, и тогда все узнают, что я права — он лучший!»

Через неделю муж, все так же пряча глаза, бубнил, собирая свои вещи: «Я думаю, нам

надо расстаться... Мне надоело, что ты... У меня есть женщина, она... Ты не видела мои очки для бассейна?..» Я не понимала, о чем он говорит. Только теперь осознаю, какой я тогда выглядела душой, все время задавая одни и те же вопросы:

— А как же мы? Как же мы с сыном? Ему же в школу! Как же?

— Я дам вам денег... с будущей зарплаты, — бросил он через порог, выволакивая свои чемоданы. Захлопнулась дверь. Мы остались одни. Как часто оставались раньше. Но теперь совсем одни, совсем по-другому.

Я не хочу вспоминать, что было потом. Оцепенение, боль, страх, злость, ужас, снова оцепенение. Не хочу вспоминать. Самое худшее, что все это было только начало!

Вы можете представить, что чувствует мать, когда понимает, что ее сын сходит с ума? Когда он делает то, что нормальные дети не делают! На самом деле вы не можете себе этого представить. Ваше счастье. И не дай Бог вам когда-нибудь пережить это.

Он попал в ту самую детскую специальную больницу, а я — в клинику неврозов. Постепенно мне становилось легче, но от чувства вины, пропитавшей все клетки моего организма, я по-прежнему не могла есть и спать, только когда дозы таблеток становились такими, что ими можно было усыпить стадо слонов, меня выключало, как телевизор. «Я — одна. У меня нет денег, нет помощи. Мой сын болен. Он в психиатрической больнице». Каждая из этих фраз, казалось, могла убить меня. Но не убивала. Что-то внутри не давало: «Ты должна жить! Иначе как же он? Он же твой сын, твой ребенок, твой любимый маленький мальчик!»

...Он пошел в школу, конечно, в специальную школу, с которой на самом деле я никак не могла смириться и где-то в глубине души говорила сама себе: «Это временно. Он поправится, и тогда все поймут, какой он умный, и еще будут уговаривать его пойти на самую лучшую работу. В конце концов, учеба не главное».

Все наши знакомые и родственники постепенно исчезали, как будто и не было их вовсе. И мы почти все время были одни. Муж давал деньги только тогда, когда я приходила к нему на работу и ловила его возле проходной. Он, как всегда, напряженно изучая неприхотливые рисунки на мраморном полу, совал мне мятые купюры и, явно стыдясь, удалялся от меня как-то боком, чтобы, не дай Бог, никто не заподозрил, что мы знакомы. О сыне он не спрашивал, хотя знал все. После его фразы: «Сама виновата, надо было лучше воспитывать», я все поняла и еще раз ужаснулась собственной наивности и глупости — с каким человеком я жила! Уму непостижимо! Теперь мне от него нужны были только деньги, чтобы выжить, покупать лекарства, еду, учебники, одежду. Я ненавидела его самого и его деньги, которые были мне так нужны, от которых я никак не могла отказаться!

Но я все равно не понимала, не верила до конца, что он может до такой степени не интересоваться собственным ребенком. Ну ладно мной. Но сыном? Он же любил его когда-то! Этого я не могла понять. Все ждала, когда он одумается. Не дождалась, подала на алименты.

Наша жизнь не была адом, конечно, нет. Когда сыну становилось лучше, наш дом как будто наполнялся надеждой, солнцем, воздухом. Становилось легче дышать, появлялся смысл жить. Потом ухудшение, приступ, больница, вина, злость, боль, стыд. «Почему со мной? С моим ребенком? Как это могло случиться? За что?» — навязчиво звенели во мне вопросы. Ответов не было. Никогда, ни разу, никто не ответил мне ни на один из них. Иногда мне начинало казаться, что я сама могу сойти с ума, еще чуть-чуть — и не поможет даже клиника неврозов. От усталости, боли, тревоги все во мне начинало разрушаться и умирать.

К счастью, мне встречались замечательные люди — психологи, врачи, такие же, как я, переживающие горе родители. Они объясняли, утешали, поддерживали, вселяли уверенность в том, что мы справимся, что мы — не одни. Они и подсказали: «Переключись. Он справится без тебя, он уже не такой маленький. Попробуй».

И я попробовала. Ненадолго, няней, к чужому здоровому малышу. Это было спасением, причем для нас обоих. Денег стало больше, а усталости меньше. Мой сын смог делать сам то,

что раньше, как мне казалось, было ему совершенно не под силу. И хотя временами нам по-прежнему бывало очень трудно, в нашем доме хотя бы иногда появлялась радость.

Я даже стала мечтать о том, что когда-нибудь случится чудо и у нас гоже будет мужчина в доме, ему — отец, мне — муж, человек, который полюбит нас и будет уважать, ценить, поддерживать. Что будет семья, как у всех, даже лучше. Потому что мы сможем оценить то, что подарит нам судьба — еще один день нашей жизни, еще один день вместе.

А пока... Пока мой сын — шизофреник. Я говорю это уже без ужаса, боли и стыда. Я люблю его, такого особенного. Люблю. И я мама — самая лучшая для своего сына. Я мама шизофреника. И дай вам Бог никогда не узнать, что это такое.

## Война и мир

Он говорит, что родился солдатом. Но я не верю. Это неправда. Ребенок рождается для жизни, а не для того, чтобы умереть, убивая. Он им стал — в это я верю. Как стал и почему — предположительно... Кодекс офицерской чести он впитал вместе с тем воздухом, которым дышали его родители, особенно папа-военный.

Папа всегда знал, что, кому и когда надо делать, оставалось только беспрекословно подчиняться. Потому что вынести отцовский крик и побои было не по силам маленькому мальчику, еще и потому, что мама никогда не вставала на его защиту. В свои сорок он до сих пор сомневается, любила ли она его когда-нибудь. И от обиды и боли лицо его искажается, он всеми силами стремится удержать слезы (стыдливая роскошь солдата).

Ярость и обида копились внутри, заполняя все углы души. Детство длинное, ярости много. Душа уже с трудом ее вмещала.

А тут война. На войне все просто — есть приказ, и всем понятно, что делать. Понятно, кто друзья, кто враги. Или ты, или тебя. Страшно убить только в первый раз. Потом просто, как водить отцовскую машину, на газ нажимаешь, и готово. Главное — всегда есть место для ярости. Она вырывается из закоулков души и звенит в горле, сжимает руку, в которой автомат. Она помогает убивать снова и снова. Для высокой цели — защиты Родины.

Но потом почему-то столько не выпить, чтобы забыть, как перерезал горло мальчишке и его теплая кровь заливала руки. А что делать? Был приказ по «зачистке территории». Приказы не обсуждают. Только жить теперь как? Ведь годы прошли, а забыть невозможно. Снится все время, почти каждую ночь — война. А как друга на глазах разнесло в клочья? Ярость не уходила, наоборот, с каждым разом от этих воспоминаний становилась все огромнее. Душа уже не могла ее уместить в себе. Хотелось одного: убить кого-нибудь, даже не оружием, просто голыми руками. Убить немедленно, а то изнутри разрывало атомным взрывом.

После тяжелой контузии он уже не мог убивать. Не потому что не хотел, просто ему сказали — ты уже не солдат, теперь война не для тебя. Теперь для тебя — мир. Вылечился, как хочешь, так и живи. А как? Как жить-то? Все, что он умел, — защищать и убивать, больше ничего. А как жить с яростью в душе, погребенной под обломками вины за то, что убил столько? Жизнь хоть и мирная, а убивать хочется — так много мерзости вокруг, спасает только свободное от автомата плечо и еще что-то, может, ангел-хранитель, разжимающий уже сжатый кулак.

Как жить ему в мире, где нет чужих и своих, нет приказа, нет цели? Все время кажется, что тебя обманули, но кто и когда — непонятно. И он убил бы того, кто это сделал. Да не может понять кто. Как жить ему — солдату без войны, без этого простого смысла: убивай, пока тебя не убили?

Я не знаю, что ему ответить. Сочувствую всем сердцем и ему, и тому мальчишке, что боялся отца-офицера, и самому отцу сочувствую, не от хорошей жизни он так... Но про войну мало что понимаю. Много грусти и боли в моем женском сердце, беспомощности и

изумления, когда думаю о ней. И ужасаюсь, когда осознаю, что многие войны начинались всего лишь от нереализованных детских амбиций, от желания «показать» всему миру, от ярости, накопленной внутри, от простого желания поиграть и выиграть.

Один популярный телеведущий сказал, что война все расставляет по местам: вместо компьютеров и наркотиков молодняк учится Родину любить! Когда я это слышу, от ярости хочется раскрошить вдребезги говорящий ящик! Да уж, расставляет. Дает обиженному и испуганному мальчишке автомат и говорит: там враг, твоя задача — убить, а то убьют тебя. А на самом деле войне нужны деньги, нефть, влияние, новые территории. Война манипулирует тем добрым, что есть в нем: твоя Родина в опасности, кто, если не ты? Читай: страна большая, десятки тысяч пацанов — не в счет. А потом его, раненного не только телом, выбрасывает за борт жизни живи, как хочешь, ты — не годен. Хорошо, если жив еще... Некогда тобой заниматься — ты не боец, а значит — бесполезен.

Да, расставляет, отмеряет каждому, кто вовлечен, свою долю горя, боли, вины, ярости, потерь. Разделяет жизнь, тело, душу на две части: войну и мир. Живи, если сможешь.

### **Детство кончилось**

Я сижу и плачу, никак не могу успокоиться. Московская жизнь вошла в летне-отпускную колею, а я сижу в недорогом шумном кафе с окнами на престижный московский институт и плачу. Мои слезы каплют прямо в кофе, вкуса которого я не чувствую, звучит музыка, которую я не слышу, за окном — дождь, сливающийся с моими слезами. А я сижу и плачу о тебе, мой сын, не отрывая взгляда от здания института, в котором ты сдаешь экзамен по математике. Я плачу, не совсем понимая почему. Не могу себе этого объяснить. То ли от того, что ты уже вырос, окончательно и бесповоротно, то ли от бессилия помочь тебе сейчас...

Вскоре я ловлю себя на совершенно идиотской мысли: больше всего на свете сейчас я хотела бы оказаться там вместо тебя и написать все на «отлично», только чтобы ты... не ранился, не расстроился, не почувствовал себя неудачником... Какой бред! Я давно знаю математику гораздо хуже тебя, я знаю, что ты все это можешь сделать сам. Но мне так хочется оградить тебя от любой напасти! Если б ты знал, ты, наверное, посмеялся бы надо мной.

Постепенно я начинаю понимать причины предательской грусти. Я плачу потому, что я уже ничего не могу сделать за тебя, мой сын, все важные моменты своей жизни ты теперь будешь проживать сам. Я больше не могу уберечь тебя от твоих ошибок и неудач. Когда ты был маленьким и не умел одеваться, я могла натянуть на тебя непослушные колготки, чтобы ты не расстраивался и не тратил время на дурацкие вещи, тебе всегда было чем заняться... А теперь не могу. Теперь все сам. Я пока еще рядом, но впервые так ясно ощущаю свою беспомощность перед тем, что может встретиться тебе в жизни, в твоей жизни. Наверное, этому надо радоваться, но я грущу и плачу так по- дурацки.

Я помню те времена, когда еще ты был во мне. Я еще не знала, кто ты — мальчик или девочка, в общем, мне было все равно. Хотя нет, вру, я хотела сына, чувствовала, что у меня будет сын, хотя все вокруг уверяли в обратном, и даже вездесущее УЗИ. Ты совсем не доставлял мне хлопот, пока жил внутри и родился в срок, точно предсказанный пожилой петербургской акушеркой с невероятно добрыми глазами.

В твоём рождении все было удивительно: яркий весенний день, затопивший солнцем всю палату, твой номерок на ручке — № 1, ты был первым, кто родился в этом роддоме после ремонта (может, с тех самых пор и не привык уступать). И еще чувство невероятной гордости, охватившей меня в тот день. Я была уверена, что свершила что-то великое, поистине грандиозное! Смешно, правда? Миллионы женщины делают это мужественно и просто, а меня распирало от гордости. Но я точно помню и тот момент, как вслед за гордостью родился страх за тебя, безотчетный, всеохватный и трудно управляемый. С тех пор он всегда со мной.

Я боюсь за тебя каждый день все твои шестнадцать лет. Наверное, потому что больше всего на свете я хочу, чтобы с тобой все было хорошо. И я повторяю это про себя как мантру: «С моим сыном все должно быть хорошо». Правда, вот беда, что такое «хорошо» для тебя, я не всегда знаю, и чем больше ты растешь, тем знаю все меньше. И это делает меня такой беспомощной!

Я не столько боюсь тебя потерять (хотя боюсь, конечно, что уж говорить), сколько ошибиться, сделать что-то неправильно. Так страшно, если произойдет нечто, что я могла предусмотреть и не предусмотрела, могла предотвратить и не предотвратила. И тогда... чувство вины, которое лишь маячит на горизонте, может съесть меня изнутри, как хищный зверь.

Этот страх и эта вина хотят удержать тебя возле, навсегда оставить маленьким. А я не могу, да и не хочу тебя удерживать. Ты ведь пришел в этот мир не для того, чтобы я не боялась, а для того, чтобы прожить свою жизнь. Теперь ты взрослый, и я вижу и принимаю это. А мой страх — нет. Он говорит мне о том, что теперь я буду бояться еще больше, потому что почти ничего не могу контролировать в твоей жизни.

Твое детство уходит навсегда. Не знаю, как тебе, а мне ужасно грустно. Я помню, как ты плакал по этому поводу в свои тринадцать. А меня, как видишь, догнало только сейчас.

Ты часто вспоминаешь свое детство как вполне прекрасную пору, а я недоумеваю. Мне кажется, я помню каждую обиду, нанесенную тебе, каждую царапину на твоей коленке, каждую драку, каждый свой не к месту раздраженный окрик. Не знаю, конечно, готов ли ты расстаться со своим детством. Я принимаю сей факт лишь головой. Душой не готова, нет. Мне почти невозможно расстаться с твоими маленькими ножками, которые так хотели побывать везде, с щечками, которые всегда теснила широченная улыбка, с твоими совсем недетскими вопросами, не раз ставившими меня в тупик.

Как же неожиданно все случается! И почему за шестнадцать лет я совсем не успела к этому подготовиться? Я же готовилась! Я видела, как ты рос, как все больше переставал нуждаться во мне, как вдруг стал на голову выше ростом, умнее, сильнее, красивее. И как же так случилось, что твое уходящее детство так внезапно захлопнуло дверь у меня перед носом? Ну как тут не плакать... Придется прощаться, шептать у навсегда закрывшейся двери: «Я прощаюсь с тобой, детство моего сына. Прощай и прости, если что было не так, я любила тебя, как могла. Буду скучать, уже скучаю».

И ничего не поделаешь. Твое детство закончилось.

## Дом

Это была не первая ее квартира, были и другие, которые она скорее по привычке, чем осознанно, называла «домом». Но эта, найденная ею самой в самом центре Москвы, сразу показалась чем-то особенным.

Обустроились они быстро. Недорогая мебель, много пространства, воздуха и света. А главное — тишина. Особенно по вечерам, когда москвичи покидали свои офисы и в большинстве своем разъезжались по окраинам, особо состоятельная волна оседала в уютных ресторанах и кафе, которых в округе было приятное множество. Наступала городская истома, и дом погружался в тишину... Она включала негромкий джаз, садилась в любимое кресло, и дом возвращал ей покой, растроченный на шумных московских улицах.

Она любила его, и ей это было удивительно и странно. Никогда прежде не привязывалась она к чему-то неживому, никогда раньше так не любила то место, где жила. Ни стены, ни мебель, ни престиж. Ей нравилось место, та часть мира, которую она называла теперь совершенно осознанно «домом». Он защищал ее от суетливого и небезопасного мира, давал ей сил, позволял расти ее ребенку, творить, быть собой, приглашать гостей. Он принимал ее любой: усталой, злой, расстроенной. Он позволял ей все.

Тем вечером она пришла раньше, потому что осенний грипп свалил ее с ног прямо на работе. Она, напившись аспирина и чая с медом, укутавшись пледом, погрузилась в диван,

обнявший ее за плечи. В които веки включила незамысловатый американский фильм — высокая температура убила желание почитать, и задремала в предвкушении завтрашнего дня со сладким намерением провести его в полнейшем бездельии под уютным пледом с книжкой и чаем в руках.

Сирены машин звучали в фильме явно неуместно, на звонок в дверь ей даже не захотелось вставать, она никого не ждала. Но когда за ее окном она увидела снопы разлетающихся искр, что-то подбросило ее с дивана. Выключенный фильм развеял сомнения — сирены вопили под ее окнами. Треск, раздавшийся прямо над головой, адреналином стукнул в голову: «Это пожар!» К окну. К ребенку. К сумке. Руки в шубу. Ноги в ботинки. Над головой жуткий треск. Ребенок замешкался в коридоре в поисках своего пальто. «У нас же газ! Сейчас как взорвется...» — сжалось все внутри. Она вытолкнула ребенка на площадку. Автоматически зачем-то закрыв квартиру, с огромным облегчением увидела, как быстро сын бежит вниз, перепрыгивая через ступеньки.

На улице в тусклом свете фонарей суетились пожарные, люди из соседних домов, задрав головы к самой крыше, возбужденно обсуждали происходящее. Ей не верилось в то, что все это происходит с ней, с ее ребенком, с тем самым домом, который она так любила. Неверие давало силы действовать. Позвонить. Договориться. Отправить ребенка к бабушке, благо что настоящие морозы еще не наступили и даже без куртки можно добежать до метро. И ждать.

Ждать — было самое худшее. Задрав голову к ночному небу, она видела, как огонь пожирает крышу ее дома, как лопается окно в комнате, где несколько минут назад сидел ее сын. Время раскололось надвое: там вверху огонь пожирал всю ее прошлую жизнь беззаботно и стремительно. Внизу сновали пожарные, но казалось, что они двигаются как будто в замедленном кадре кино. Третий шланг никак не хотел включаться, и спасительная струя воды так и не забила на ее горящую крышу. Понаехавшее телевидение слепило светом. Стоявшие рядом люди стали обсуждать возможность взрыва. Пожарные и вправду начали оттеснять всех из двора на улицу.

Она не могла смотреть, как горит ее любимый дом, как горит ее прошлая жизнь, в которой было так много хорошего, как превращается в пепел ее миф о том, что где-то есть место, способное укрыть и защитить ее. И слышать возбужденный, но беззаботный разговор людей, чьим домам ничего не угрожало, о возможном развитии событий тоже была не в силах. Она просталась со своим домом, корила себя, что не схватила ноутбук с только что дописанной книгой, что могла бы взять еще что-нибудь ценное, но не знала что. Бриллиантов у нее не было. Больших денег тоже.

В организме творилось что-то невероятное, похоже, он совсем забыл про грипп и температуру и весь превратился в тревогу. Мысль о том, что будет теперь с ее домом, сжимала все внутри, не давала дышать, подкашивала ноги. «Надо дышать», — вспомнилось ей из учебников. Надо дышать и ходить. Делать простые вещи. И она стала мерить шагами улицу. «Дышать и ходить. Не думать. Я ничего не могу сделать, чтобы помочь моему дому. Я не смогу ничего узнать, пока пожар не закончится...» Монолог и движение, как могли, спасали ее от одиночества, тревоги и полной беспомощности.

Только наутро она вернулась к дому. Площадки были залиты водой. Ее останавливали какие-то люди, пожарные инспекторы объясняли ей про крышу, загоревшуюся у соседки от халатности сварщиков, ей подсовывали какие-то акты, которые она, не глядя, подписывала прямо на лестнице. Ее отупевшая от болезни и боли голова не умещала в себя всех этих людей, их сочувственные взгляды, вопросы и реплики.

Когда она наконец открыла уцелевшую дверь, запах мокрой гари ударил ей в нос, вид обгоревшего потолка вошел в ее мозг и остался там навсегда. Ноги сразу же промокли: вся квартира была залита водой, в коридоре лежал ее изящный сапожок, на котором были видны отчетливые следы больших сапог пожарных. Все это убедило ее в реальности прошлой ночи. Ноутбук был цел: в походной чуть влажной сумке сохранился ее труд последних двух лет — ее первая книга. Были целы и некоторые вещи, бережно сохраненные шкафами. Это

радовало, даже нет — это было сродни чуду, потому что на самом деле со всем этим она рассталась еще вчера, в своем темном дворе под вой пожарных сирен.

В спальне вид льющейся с потолка воды прямо на ее кровать, укрытую светлым покрывалом, вызывал изумление. В ее спальне не должна литься вода. Это неправильно. Комната ребенка, заваленная рухнувшим потолком, с трудом напоминала то место, где когда-то жил ее сын. Когда она зашла в гостиную, первое, что бросилось в глаза, — огромная обгоревшая балка, обрушившаяся прямо на диван, который так нежно обнимал ее еще несколько часов назад. И небо. Возле окна крыша прогорела совсем, оставив вместо себя кусок неба. Это было уже слишком для нее. В ее гостиной не должно быть никакого неба! Там должна быть крыша! Почему там небо?! Отчаяние и боль захлестнули так резко, что она едва устояла на ногах, но плакать не могла — слишком много посторонних людей было вокруг. А эта боль, это горе по любимому дому было делом очень интимным. Она не могла плакать. Единственно, что могла выдавить из себя: «Закройте небо хоть чем-нибудь».

Она не плакала еще много дней, убеждая всех, как ей повезло в том, что все живы, собирая уцелевшие вещи, обустраиваясь в снятой на время квартире. Как-то ночью к ней пришла обида, мгновенно переросшая в злость. Она обижалась на свой дом, как будто он был в чем-то виноват. За то, что сгорел, за то, что не уберег ее прошлую жизнь, которую она ему так наивно доверила, за то, что не защитил ее, лишил веры в то, что хоть что-то может быть стабильным и надежным в ее жизни. Она понимала, какая это безумная глупость — злиться на дом, который ни в чем не виноват, но ничего не могла с собой поделать.

Она смогла заплакать только через несколько недель. А увидеться с ним снова — только через несколько месяцев. Открыв дверь, она совсем не узнала его. Строители вынесли все обгоревшие балки, сломали перегородки. Теперь в ее квартире не было ничего: только окна да телефон, одиноко стоящий на полу. Полы были сняты, со стен ободраны обои. Пустое, чужое, неузнаваемое пространство. Все. У нее больше нет дома. Здесь будут жить совсем другие люди. Она больше не верит домам.

## Счастье

Они говорили мне: «**Живи!**», а на самом деле ждали отказа от моей жизни, потому что были уверены, что лучше знают, как мне жить. Я слушался, проживая их жизнь и чувствуя себя несчастным.

Они говорили: «**Смотри!**», и я переставал слышать. Я послушно уходил в зрение и смотрел туда, куда они показывали. Но там было то, что интересно им, а мой интерес навсегда ускользал от меня, и я чувствовал себя несчастным.

Они говорили: «**Слушайся!**», и я слушался их, вместо того чтобы слышать свое сердце. Оно забывало, как чувствовать, я терял его, теряя себя, и чувствовал себя несчастным.

Они говорили: «**Так нельзя!**», а как можно, забывали сказать. И я отказывал себе в чем-то важном, боялся сделать шаг, увязая в нерешительности, не пробуя, не рискуя, не двигаясь, и чувствовал себя несчастным.

Они говорили: «**Старайся!**», и думали, что если напрягаешься, то движешься к какой-то цели. И я старался, двигаясь непонятно куда, пропуская все самое важное и интересное ради цели, которая все дальше уходила за горизонт. Уставая, я мог остановиться лишь на минуту, но не узнавал местности и чувствовал себя несчастным.

Они говорили: «**Будь хорошим!**», и я очень старался: подстраивался, улыбался, был всегда на высоте, потому что боялся потерять их любовь. Но мне никак не удавалось стать хорошим для всех, всегда был кто-то, кто был недоволен мной, тогда я чувствовал себя плохим, это приносило мне страдание, и я чувствовал себя несчастным.

Они говорили: «**Ты не можешь!**» Я верил и отказывался даже попробовать, не смел что-то изменить, считал себя неспособным. Либо, наоборот, сопротивлялся, протестовал, иногда пытался что-то доказать, но только потому, что на самом деле верил, все равно верил



им в этом и чувствовал себя несчастным.

Они говорили: «**Ты должен!**», и я делал, часто ненавидя свой долг и самого себя за ненависть к этому долгу. Часто, кроме этого, совсем не успевая сделать что-то еще, вырывая из себя свое «я хочу», оставляя его в темном углу во власти времени и пыли, и чувствовал себя несчастным.

Они говорили: «**Не забывай о других!**», и я чувствовал большую вину, если и вправду вдруг забывал совсем ненадолго. Но вина была такой сильной и так сгрызала меня изнутри, что я предпочитал всегда помнить, забывая про самого себя, и чувствовал себя несчастным.

Они говорили: «**Не бойся!**», но всегда боялись сами, просто не признавались в этом ни мне, ни самим себе. И я боялся многого. Но мне всегда казалось, что по сравнению с ними я слаб и труслив и что нет никого, кто бы понял, как мне страшно, и разделил это со мной, и я чувствовал себя несчастным.

Они говорили: «**Ты не умрешь!**», и ввали, спасая меня от мысли, что все когда-то закончится, от ответственности перед собственной жизнью, от ощущения ценности каждой прожитой минуты и радости простого бытия. И, несмотря на их ложь, я все равно умирал, чувствуя себя совершенно несчастным.

Я уверен, что на самом деле они искренне желали мне счастья. А у меня всегда был шанс повзрослеть и перестать быть ребенком.

### **Я ухожу...**

Мне 48 лет. Я умираю и знаю, что умираю. Так грустно... Глубокая печаль заполняет мое сердце потому, что я оставляю своих близких. Я так люблю их. Люблю нежно и остро. Особенно теперь, когда покидаю их навсегда (какое страшное слово). Я знаю: они смогут жить без меня, и это на самом деле приносит облегчение, но не отменяет грусти. Потому что я буду скучать... Если, конечно, это возможно — скучать после смерти. Точнее, я уже скучаю по тому будущему с ними, которого уже не будет. Никогда.

Умирать мне не страшно. Скорее досадно. Я досаую на свое тело, которое решило все по-своему и объявило меня умирающей женщиной. В какой-то момент я перестала с ним бороться и разрешила ему угасание. Это решение было самым трудным: разрешить ему умереть, унеся с собой всю меня. Как жаль, что я уделяла ему так мало времени, что теперь мое тело, будто враг мой, берет реванш.

У меня еще есть время, чтобы вспомнить мою жизнь, и совсем нет времени, чтобы все успеть. Что же я хочу успеть? Так много... Придется выбрать только самое главное. Все остальное — невозможность возможности, как сказал кто-то из великих.

Я выбираю успеть то, что могу позволить себе успеть: сказать еще раз своим близким о том, как силь- но-сильно я их люблю. Гулять со своими детьми долго-долго, сказать им самое главное: что в жизни самое плохое — это предавать себя. Рассказать, как они прекрасны, и жизнь их будет непременно удивительной и интересной, я так верю в это. Что каждый день и каждая минута обладают невероятной ценностью и могут быть подарком для самого себя, подарком от Бога. Что у каждого из нас есть ангел за плечами, который охраняет нас и очень часто преподносит нам сюрпризы — приятные и не очень, для того чтобы мы могли расти, преодолевать, пробовать, рисковать и побеждать. Нужно только уметь слушать своего ангела: он мудр и светел.

Еще я выбираю успеть улыбнуться своей маме и сказать ей о том, что так благодарна Богу за то, что именно она была моей мамой. Самой лучшей мамой на Земле. Мне так повезло в этом!

Я хочу успеть послушаться любимого голоса, как жаль, что это невозможно. Но буду слушать и слушать, пока смогу. Буду греться в объятиях любимого и грезить о том, что он спасет меня от смерти. Наивно, правда? Но очень хочется помечтать. Как хорошо, что пока у меня есть хотя бы эта возможность — мечтать.

Я хочу умереть не в Москве. Это было бы уж слишком: умереть в этом городе

циклопов, где смерть так унижительна, обыденна и так всем мешает. На природе, в деревне, в глуши — где угодно. Где есть чистый воздух и мерцание звезд, а тишину нарушает только шум деревьев. Я знаю, природа примет меня естественно, сделает меня своей частью. Это так успокаивает — знать, что просто станешь частью природы.

Как невыразимо жаль, что так много я не успею. Не смогу побывать везде, где хотела бы и куда манила меня географическая карта моего детства. Не расскажу всех историй, не утешу всех, кто нуждается в утешении. Не состарюсь с любимым, не проведу вместе с ним еще много ночей, наполненных нежностью и любовью. Не увижу, как моя доченька станет очаровательной женщиной, а сын вырастит своих детей, наших внуков. Не успею. Так жаль. Хочется жалеть об этом и плакать, плакать.

С тех пор как умираю, я все время остро чувствую жизнь. Неужели обязательно надо умереть, чтобы почувствовать себя живой? Неужели нужно все потерять, чтобы понять, что имела? Какая несправедливость...

Уходя, прошу только одного: не оставляйте меня, пока я еще здесь. Будьте со мной, говорите, рассказывайте о том, что было сегодня с вами. Живите рядом. Не оставляйте. Держите за руку. Потому что очень одиноко и страшно. Вы не можете меня спасти. И вы не виноваты в том, что я умираю. В этом никто не виноват. Так случилось, ведь это случается с каждым. Просто держи меня за руку, любимый, не отпускай, я уйду...

### **Трудные вопросы, простые ответы**

— Я родился. Это хорошо? Ты мне рада?

— Конечно, милый. Это счастье, что ты теперь у меня есть.

— Ты любишь меня? И будешь любить, даже если я буду плохо себя вести?

— Конечно, милый. Я буду тебя любить всегда, потому что ты — мой ребенок, а я — твоя мама.

— Если я чего-то сильно захочу, я смогу?

— Конечно, сможешь. Ты ведь способный. Иногда тебе может быть трудно. Но если ты захочешь очень сильно, ты преодолеешь любые трудности.

— Если врать нехорошо, то почему взрослые так много врут?

— Они не всегда осознают, что это вранье. И потом, не все взрослые делают то, чему учат своих детей.

— А взрослые лучше нас, детей?

— Нет, милый, ничем не лучше. Они просто другие. И все очень разные. У кого-то очень мудрое сердце или светлая голова, много жизненного опыта или знаний. Кто-то добр, кто-то алчен, кого-то обидели, и он никак не может простить эту обиду, кто-то живет не так, как всегда хотел, и от этого раздражителен и угрюм.

— А я правда когда-нибудь тоже вырасту и стану взрослым?

— Конечно, милый. У тебя будет такая жизнь, какую ты выберешь себе сам.

— Любовь — это навсегда?

— По-разному, милый. Бывает, что любовь длится всю жизнь, а бывает, заканчивается, не начавшись. Все зависит от того, кто и для чего любит. Если любить, чтобы получить что-то взамен, то такая любовь недолга, ведь «получение» легко может прекратиться. Если любить просто потому, что любишь, это может продолжаться столько, сколько будет жить любовь в твоём сердце.

— Ты умрешь, мама ?

— Да, милый. Надеюсь, что я умру раньше тебя. Взрослые часто умирают раньше, чем их дети. Это нормально, хоть и очень грустно. И ты будешь грустить, сначала сильно, а потом все меньше, пока в твоём сердце не останется легкая печаль. Тебе придется жить без меня, и я знаю, что ты справишься.

— В нем смысл жизни, если мы все умрем?

— Мой смысл в том, чтобы жить. Видеть, как ты растешь, грустить по осени, ловить снежинки зимой, удивляться весне, слышать лето. Делать то, что я умею, радоваться тому, что люблю, протестовать против того, что считаю неправильным, нечестным, подлым. Мой смысл — жить. Тебе предстоит найти свой.

— Как стать самым-самым?

— Просто быть собой. Ты уже самый-самый и, если не будешь стараться стать кем-то другим, всегда им останешься.

— Как ничего не бояться и быть смелым?

— Ничего не бояться невозможно. Все на свете чего-нибудь бояться, только некоторые это скрывают. По-настоящему смел не тот, кто не боится, а тот, кто боится, но делает.

— Как выбрать правильно, когда не знаешь наперед?

— Слушай свое сердце, верь своей интуиции. Голова нас часто обманывает, интуиция — почти никогда.

— Есть ли Бог?

— Да, милый. Но мало кто знает, что это такое, хотя говорят об этом многие. Бессмысленно верить их словам. Бог есть, и когда-нибудь ты почувствуешь это.

— Смерть — это страшно?

— Говорят, что смерть не страшна, страшно ее ожидание. Страшно терять жизнь, которую прожил не так, как задумывал и мог прожить.

— Я умру?

— Да, милый. Это когда-нибудь происходит с каждым. Произойдет и с тобой.

— Смерть абсолютна?

— Да, милый. Такого, как ты, больше никогда не будет. Ты — неповторим.

## Прощение

Никто не видит моих слез. Я хожу, улыбаюсь вам, отвечаю на ваши вопросы, разговариваю о погоде, обсуждаю важные темы и плачу, плачу внутри себя. Мои слезы тихи и невидимы, но они прожигают меня.

Все, что вы видите: мою прическу, не очень дорогой, но симпатичный костюм, вежливый внимательный взгляд — все это вводит вас в заблуждение. Вы восхищаетесь моей энергией и профессионализмом и не знаете, что на самом деле я — чучело: черное, истерзанное, скрученное болью, горем и виной, почти неживое. Хорошо, что вы не видите всего этого, а то бы содрогнулись и испугались, быть может, брезгливо отвернулись. Но мне все равно. Потому что я — убийца и не достойна быть с вами. Ну, если только буду очень стараться. Если буду очень хорошей и сделаю что-то замечательное для всего мира...

Я убила своего нерожденного ребенка. Чтобы не было так страшно, это называли словом «аборт». Наверное, слишком жуткая картина — череда убийств каждый день, каждый час. Убивают женщины, помогают им в этом, как правило, тоже женщины. «Аборт» — обыденнее и проще, почти можно пережить... Кажется, что можно.

Что хуже всего, я — серийный убийца. Потому что, убив один раз, я уничтожила и своих потенциальных детей: дочечку, сыночка и еще дочечку. Их всех — одним разом, одним поступком.

Мне всегда казалось, что я рождена, чтобы стать матерью. А теперь я — не женщина, я — обгоревшее от боли чучело. Мое тело не способно выносить и родить, не может дать жизнь. Оно способно только носить костюм, создавать и поддерживать иллюзию женщины.

Вы спросите, зачем я живу? Я не знаю, что вам ответить. Живу, чтобы искупить свою вину, а может, просто боюсь совершить еще одно убийство. Живу, потому что не могу себя простить.

За то, что поверила тогда этому взрослому человеку, которого так почитали в нашей семье, за то, что не сделала всего, чтобы защитить себя от его насилия. За то, что была глупа и доверчива тогда, в свои шестнадцать. За то, что побоялась сказать об этом взрослым. За то,

что сделала это. Я — виновата, я погубила жизни моих замечательных ребяташек. Это почти непереносимо, хочется заболеть и умереть в муках, потому что все они слабее того, что я испытываю.

Она сказала: «Если ты виновата, то у кого будешь просить прощения?» И я зарыдала в голос, смогла: «Деточки мои, мои солнышки, простите меня! За вашу жизнь нерожденную и непрожитую! За то, что не дано вам увидеть мира, солнца, весны. Простите меня, маленькие мои, родные, самые дорогие на свете!..» Я давно так не плакала при людях. Впервые слезы принесли облегчение, чучело получило передышку.

И тут что-то поднялось во мне. Может, не только я виновата в том, что случилось? Он же насильник, взрослый мужик, а я была почти ребенком! А родители, как они могли не заметить, что со мной происходит? Или не хотели замечать? И что было в нашей семье, если с таким горем и болью в свои шестнадцать я была совсем одна?! И этот врач, в конце концов, как можно было так... Злость не то чтобы накатывала на меня, злиться так непривычно, скорее пробивалась сквозь вино и слезы. Но даже те крохи несли мне освобождение от вины, хотя бы от части вины, за то, что было. Впервые ко мне пришло разрешение разделить ее еще с кем-то. Освобожденное от тонн вины чучело даже распрямилось и стало казаться мне не таким уж черным.

«Я прощаю себя», — в первый раз сказать это было непросто, непривычно, казалось неправдой. «Я прощаю себя», — во второй раз это надежда на то, что мне позволено жить среди людей. Я сама себе позволяю. «Я прощаю себя», — в третий: чучело в рубцах, оно как куколка — предвестник рождения. Я — женщина. И я живая! Я буду жить, я разрешила себе.

## Путь

Он родился давно, на заре Времен. Не осталось никого из того времени, кто бы знал его, был свидетелем тех событий.

Но говорили, что он был славным ребенком. Его мать, судя по всему, была замечательной женщиной: доброй, мудрой, любящей. Он рос счастливым мальчишкой и ничем не отличался от других детей. Но когда он стал взрослеть, что-то изменилось в его внутреннем мире, ощущение детской беззаботности и счастья ушло, его часто видели погруженным в себя, в размышления, иногда даже казалось, что он разговаривает сам с собой.

Постепенно он нашел себе хорошее занятие: под его руками дерево превращалось во что-то нужное людям. Его жизнь кому-то могла показаться простой и незамысловатой: он вел почти аскетичную жизнь, у него не было друзей и иных занятий, кроме его простой работы. И правда, он был весьма молчалив, дерево не требовало от него ответа, оно ждало его рук и не мешало ему вести внутренний диалог с самим собой. Его мысли были о людях, о том, как устроен мир, о Боге, Дьяволе, Предназначении. Что-то внутри его спорило с самим собой, тревожило, бродило.

На самом деле он не чувствовал себя тем, кем был. Изнутри казалось: ему дано так много, что невозможно себе даже представить. Он должен понять и свершить что-то великое, но что именно — пока не знал. Это незнание и не давало ему покоя. Его интуиция шептала: «Тебе уготована особая миссия. Тебя ждет великая судьба. Именно ты изменишь мир». Его чувства кричали: «Ты не вынесешь! Это слишком страшно! Ты даже не знаешь, что тебе предстоит! Ты погибнешь или сдашься! И тогда все отвернутся от тебя. Ты слишком слаб и одинок, чтобы спасти мир!» Разум, внимая чувствам: «Ты просто плотник и сын плотника. Делай свое дело, тебе не с чего стать особенным. Ты — такой, как все. У тебя будут жена и дети, а когда придет время, ты умрешь глубоким стариком. Обычная жизнь ждет тебя — нет повода для тревоги». Не один год прошел, а мысли так и не покидали его голову, и чтобы не сойти с ума, он ушел. Просто ушел в один прекрасный день искать ответа.

И нашел место Одиночества, надеясь, что оно принесет ответы. Он ждал их, молил о них, взывал к небу. Но небо молчало. Временами на него накатывал ужас, он чувствовал себя

беспомощным, растерянным, жалким. Уже не плотником, но еще не великим. Небо так и не принесло того, чего он так ждал, — ответов. Пришло лишь понимание, что отныне не страшно ему одиночество, потому как в пустоте его нет ужаса, есть сила, возможность понять, кто ты есть. Он знал теперь эту силу и желал рассказать о ней людям.

Он так долго молчал, что боялся, что не найдет нужных слов, но слова находились, и люди слушали его, как всегда слушают чудаков: кто-то смеясь над его глупыми мыслями, кто-то веря ему больше, чем собственной матери. Те, кто верил, становились его попутчиками, другие — смотрели на него как на диковину, пугаясь и забавляясь одновременно. Он был непонятен им: ни речи его, ни странный вид очень увлеченного чем-то человека, ни те чудеса, что он творил повсюду.

А он всего лишь шел по своей тропе. По дороге, что выбрал сам, боясь своего Предназначения, но не отвергая его, а следуя тому, что выбрал. И чудеса творились сами собой, не потому, что в этом была цель, а потому, что он верил в себя, в свои возможности, в свою силу. Следуя своим путем, он повидал много людей: одни были к нему добры и откликались на его слова сердцем, другие превозносили его до небес, считая чем-то большим, чем человек, третьи были преисполнены зависти и ненавидели его за то, за что другие почитали, — за твердую веру в свой путь, в себя.

Он предчувствовал, что рано или поздно зависть людская обернется против него, но он так любил людей, так верил в них, как верит ребенок в неспособность человека осознанно свершать зло. Он был удивительно добрым человеком, и потому ему казалось, что все так же добры. А их зависть и ненависть — всего лишь от потерянности на пути к своей подлинности, которая не может быть злой. И он ошибался. Или нет?

Но нашлись в том краю люди, которые, позавидовав величию его мудрости и простоты, решили уничтожить его. Нашлись те, кто предал, и нашлись те, кто отрекся. У них не было его убежденности, и его вера не давала им достаточно сил. Пока он шел, они шли с ним, а не к себе, и потому так случилось.

Он опять остался один. Только теперь перед лицом надвигающейся смерти. С одиночеством он был знаком, но со смертью нет. Он был еще совсем не стар, а только мудр. Но мудрость не избавляла его от страха, который обвивал его, лишая силы. И тогда он снова взывал к небу, в надежде найти утешение, и не находил его. Небо молчало. Он мог уповать только на себя самого. Кто чувствовал, знает — это тяжелая ноша: когда не на кого опереться и никто не поможет. В тот момент он отдал бы все за простую жизнь плотника, но он уже не был им, он был великим, и его ждала великая смерть. Ношу смерти не разделить ни с кем. «Значит, таково мое Предназначение», — с тяжелой болью принял он то, что было. Выбор был совершен давно, теперь осталось только принять его со страхом, растерянностью, верой.

Людей сильно впечатлила его смерть, то, как он был верен себе, как прошел до конца свой путь: спотыкаясь, оглядываясь и обретая. Как умирал, продолжая верить в доброту даже тех, кто казнил его. Это сильно изменило их, и они не стали мириться с его смертью и оживили его в своих сердцах. Помнили о нем, писали, слагали легенды, молились ему. И теперь продолжают молиться, называя его Богом. Но кто знает, возможно, он был всего лишь Человеком, жившим на заре Времен, твердо верящим в свой путь, в людей, в Предназначение.

### **На прощание**

#### **(обращение детского психолога к неидеальному родителю)**

Я — детский психолог, и моя цель — помочь твоему ребенку. Если ты пришел ко мне, значит, ждешь помощи. Я готова тебе ее оказать. Но я не смогу и не намерена исправлять и изменять твоего ребенка. Не считаю это возможным и правильным. Я здесь для того, чтобы помочь вам преодолеть трудности, которые у вас возникли: у тебя, у него или у вас вместе.

Я не буду осуждать тебя. Мне не в чем тебя осуждать, потому что я знаю — ты любишь своего ребенка, иначе ты не был бы здесь. Я не буду критиковать способ твоего воспитания и

давать тебе советы, потому что я понимаю — ты знаешь своего ребенка во многом лучше, чем я, потому что ты — его родитель и ты с ним каждый день с самого его рождения.

Я верю, что ты беспокоишься, тревожишься, возможно, страдаешь. И я от всего сердца сочувствую твоему страданию. Мне важно тебе сказать, и мне важно, чтобы ты меня услышал: «Я — не против тебя, я — за твоего ребенка. Он — мой клиент». Его страдания и переживания будут занимать меня больше всего. Я готова помогать и тебе, но для этого ты должен этого захотеть и озвучить. Мне важно от тебя услышать, что ты тоже готов работать над собой и получать помощь. Я готова тебе ее оказать.

Я хочу, чтобы ты знал: твой ребенок в процессе работы со мной может начать сильно тебя удивлять.

Он может научиться выражать свою злость, и для него это будет большим освобождением и важным шагом к душевному здоровью, а тебя может озадачивать или раздражать. Он может начать задавать тебе «нескромные» вопросы: «Где мой папа?» или «Что будет со мной, когда я умру?». Это потому что я обсуждаю с ним важные для него темы и задаю ему нескромные вопросы, потому что знаю — ничто так не губительно для психики детей, чем семейные «скелеты в шкафу» или закрытые для обсуждения темы. Если тебя тревожит поведение твоего ребенка в процессе наших встреч, давай про это разговаривать, я готова.

Мне важно, чтобы ты знал: я неидеальна и могу тебе не нравиться. Ты тоже во мне можешь вызывать самые разные чувства. Но я принимаю тебя, неидеального, но живого. Все во мне будет протестовать, когда ты начнешь стремиться к идеальности, потому что это не лучшим образом отразится на твоём ребенке. А я — за него, ты помнишь? Я знаю, что ты — лучший родитель для него, и твое принятие этого факта может сильно нам помочь.

Мне важно, чтобы ты был моим союзником в помощи твоему ребенку. Я знаю, ты хочешь ему помочь, но иногда тебе мешают собственные чувства, твой собственный опыт детства, чей-то строгий взгляд на его воспитание. Тебе кажется, что ты что-то делаешь неправильно, и в то же время тебе так страшно в этом сознаться. Помни, я здесь не для того, чтобы обвинять тебя, а для того, чтобы честно взглянуть на то, что есть. Тебе, возможно, будет непросто во всем этом. Я понимаю. Но все же я призываю тебя сотрудничать: привозить своего ребенка вовремя, не оканчивать внезапно наши встречи только потому, что тебе надоело ездить с ним через весь город. Если ты посчитал, что встречи пора прекращать, предупреди меня об этом, чтобы я смогла проститься с твоим ребенком. Поверь мне, это очень важно и для него, и для меня. Незавершенность любого процесса оставляет открытым множество вопросов, а это вредно, поверь мне.

Ты вправе меня не слушать и делать все по-своему. Ведь за жизнь и будущее своего ребенка все равно отвечаешь ты, потому что ты — его родитель. Я как специалист отвечаю за то, что происходит с ним в моем кабинете. Тебе хотелось бы знать, помогу ли я твоему ребенку и сколько потребуется на это времени? Честно отвечу тебе: не знаю. Ведь твой ребенок — особенный и совсем не похож на остальных. Кому-то помогает один разговор, для кого-то мало нескольких лет. Все зависит от слишком многих факторов, которые иногда ни я, ни ты учесть не в состоянии. И если я пойму, что не справляюсь, я буду советоваться с коллегами, если и это не поможет, я честно скажу тебе об этом и направлю вас к другому специалисту.

Но я также честно хочу тебе сказать: я буду делать все, что могу, применять все свои знания и опыт, вкладывать всю душу для того, чтобы помочь твоему ребенку. Потому что я этого хочу, потому что я это умею, потому что я это выбрала и посвящаю этому свою профессиональную жизнь.

Литература

Дольто Ф. На стороне подростка. СПб.; М., 1997. Дольто Ф. На стороне ребенка. Екатеринбург: У-Фактория, 2004.

Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности. М.: Генезис, 2006.

Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М.: Класс, 2003.  
Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 2005. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребенка. СПб.: Мирт, 1997.  
Эльясшефф К. Затаенная боль. Дневник психоаналитика. М.: Кстати, 1999.  
Винникот Д. Разговор с родителями М.: Класс, 1994.

## Содержание

От издательства 3

Вместо предисловия 4

Часть I. Быть родителем — это счастье? 7

1. Родительские чувства 9

2. ...и что с ними делать? 34

3. Родительские вопросы (с ответами) 43

Часть II. Детский мир 87

4. Детские чувства 89

5. Детские желания 128

6. Отметки на дверном косяке 131

7. Особенности дети и особенные родительские чувства 166

Часть III. Просто истории 193

На прощание. Обращение детского психолога к неидеальному родителю 223

Литература 225

Млодик Ирина Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему

Директор издательства Е.А. Мухаматулина Главный редактор О. В. Сафуанова  
Редактор О. И. Цатурян Корректор Т.Ю. Барышникова Дизайн обложки А. В. Гущина  
Оригинал-макет С. В. Иванова

Издательство «Генезис» 129366, Москва, ул. Б. Галушкина, д. 10, корп. 1

Оптовая закупка книг издательства (495) 682-5442, info@genesis.ru

Розничная продажа (495) 682-5442, (495) 682-6051 Москва, ул. Б. Галушкина, д. 10, корп. 1

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

Подписано в печать 23.09.2008. Формат 60 x 84/16 Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл.-печ. л. 13,49 Тираж 3000 экз. Заказ № 4458.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в ОАО  
«Дом печати — ВЯТКА» 610033, г. Киров, ул. Московская, 122