СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

С ребёнком дома.
Помощь родителям

Сидим дома. Читаем книги

Людмила Петрановская

С ребенком дома. Помощь родителям

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9
ББК 88.37

Петрановская Л. В.

С ребенком дома. Помощь родителям / Л. В. Петрановская — «Издательство АСТ», 2020 — (Сидим дома. Читаем книги)

ISBN 978-5-17-126826-8

Этот сборник – краткое пособие для всех родителей, созданное на основе главных бестселлеров Людмилы Петрановской. Книга посвящена тому, как вести себя с детьми в период самоизоляции. Любой кризис требует адаптивности, готовности меняться, отпускать то, что больше не актуально. Самое главное – гибкость! И чем быстрее вы это поймете и перестанете держаться за то, чтобы все было так, как «я привык», тем больше шансов, что вы начнете действовать адаптивно в новой ситуации, искать новые варианты взаимодействия не только с детьми, но и со всеми близкими!

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-126826-8

© Петрановская Л. В., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Отрывок из интервью вместо предисловия 6
Отрывки из книги «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» 9
Человек играющий 9
В отсутствие Дамблдора 12
Чужая роль 17
Отрывки из книги «Если с ребенком трудно» 20
А теперь о самом главном 20
Привязанность: властная забота 25
Где хранится привязанность 27
«Я ему говорю, говорю…» 29
Отрывок из книги «Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы» 33
Не считается? 33
Чем лучше план, тем громче ссора 35
«Помогать с ребенком» или быть отцом? 37
Успеть нельзя забить 39
Ловушка «идеального дня» 41
Цезарево – Цезарю, а нам и так хорошо 43
Просто не делать 45
Работа дома 47
Порядок в доме 50

Людмила Владимировна Петрановская
С ребенком дома. Помощь родителям

© Л.В.Петрановская, текст, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Отрывок из интервью вместо предисловия

«Будьте гибкими, не учите детей вместо учителя и постарайтесь извлечь пользу из своего положения»

В любой критической ситуации важно, как вы себя чувствуете, в какой роли вы ее проходите. Какую стратегию вы выбираете, кто вы в этой ситуации. Можно быть жертвой, и чувствовать себя песчинкой в потоке глобальных событий, на которые вы никак не можете повлиять, а они на вас влияют. Это, конечно, не очень комфортное чувство. Это не придает сил и не улучшает состояние, если вы чувствуете себя жертвой, с которой что-то происходит, и вы ничего не можете сделать, все будет плохо. И понятно, что вы не в лучшей форме будете, чтобы как-то собраться и преодолеть кризис, пройти сквозь него.

Кто-то становится «суперконтроллером», таким надзирателем, который не дает ни минуты отдыха ни себе, ни близким, ни подчиненным, такой «супермобилизатор»: «Вот тяжелые времена, кризис, не время отдыхать, не время развлекаться, нужно всем, стиснув зубы, работать»… И так далее, и так далее. Такое поведение бывает оправданным на какой-то короткой дистанции, оно может давать преимущества. Но если с этой ролью «супермобилизатора» срастись, через какое-то время тоже наступит истощение, будут конфликты с близкими, с членами команды. Человек не приспособлен к тому, чтобы жить в такой сверхмобилизации долго.

Кто-то может застрять в роли такого брюзги и ворчуна, все время недовольного, который все видит через темные очки: «Как же все плохо и какие все уроды!» Или можно свалиться в апатию, депрессию: «Делайте, что хотите, мне все равно!» Такое бессилие и капитуляция.

Эти роли вокруг нас, они слышны в высказываниях в постах в соцсетях, Но все они, мягко говоря, не помогают, не мобилизуют в хорошем смысле слова. Они вводят человека в такое состояние, когда у него бедный репертуар – эмоциональный, поведенческий. А кризис, прежде всего, требует гибкости. Любой кризис требует адаптивности, готовности меняться, готовности отпускать то, что больше не актуально, готовности стать другим.

Поэтому самое главное в этой ситуации – гибкость, понимание, что что-то будет утрачено, что-то вы не сможете сохранить, не сможете вернуть. И чем быстрее вы это поймете и сможете с этим попрощаться, перестанете держаться за то, чтобы все было так, как «я привык», потому что «я так хочу», тем больше шансов, что вы начнете действовать адаптивно в новой ситуации, искать какие-то новые варианты.

Главный принцип в любом кризисе – не срастаться ни с какой ролью, не срастаться ни с каким одним поведенческим и эмоциональным репертуаром. Все меняется, жизнь меняется, мы меняемся. Невозможно, чтобы все всегда было одинаково.

Дети абсолютно не отупеют. Потому что любой новый опыт, новый вызов и при этом не травматичный, это опыт развивающий. Дети в школу ходили и еще будут ходить много лет, и до этого ходили много лет. Если они два месяца туда не походят, а будут дома заниматься сами – это очень развивающий опыт. Если они два месяца побольше побудут с родителями, побольше поиграют с ними в какие-то настольные игры, будут помогать по дому, и, заодно, глядишь, научатся, наконец-то яичницу жарить, это будет очень полезно для их развития. Даже если они «посидят» в Интернете. Через какое-то время то, что было для них, когда они ходили в школу и кучу секций, каким-то малодоступным лакомым кусочком, — час посидеть в Интернете, посмотреть «видосы» на ютьюбе, – пусть они посидят так три дня, их затошнит от ютьюба, и они полезут искать что-то более интересное сами, какие-то курсы, какие-то игры, более осмысленные. Или общаться с одноклассниками по мессенджеру. За кого я точно не переживаю, так это за детей. Кроме одного исключения. Если родители начнут пре-

вращать этот опыт в травматический. Только родители могут превратить этот опыт в вредный для ребенка. Если они всю дорогу будут выносить детям мозг, орать на них, ругать их и требовать, чтобы они с утра до вечера делали уроки. Если этого фактора не будет, если родители отнесутся к этому разумно и не будут делать драму из того, что ребенок два месяца не походит в школу и что-нибудь не доделает, и вообще больше доверятся детям в плане их самостоятельности, то этот опыт будет замечательным и развивающим.

Учить детей вместо учителя – абсолютно бесперспективная идея. Для того, чтобы заниматься с ребенком, нужно, во-первых, иметь квалификацию, во-вторых, не иметь с этим ребенком близких отношений. Известно, что даже очень опытные, очень классные, репетиторы со своими собственными детьми заниматься не могут. Так же, как даже очень классный хирург никогда не будет делать своему ребенку и простейшую операцию. Неслучайно же есть правило, ограничивающее такие вещи.

У большинства людей нет на это квалификации. Это не про то, что они не могут умножать в столбик, это про то, что объяснить, что такое умножать в столбик, это не то же самое, что самому умножать в столбик. Совершенно нормально помогать своему ребенку по запросу, если он просит, что-то ему объяснить, с чем-то помочь. Совершенно нормально помочь ребенку в том, чтобы организоваться, поддержать его, когда что-то не хочется делать, поставить таймер, чтобы уроки не занимали весь день. Совершенно нормально рассказать ребенку что-то интересное, что вы знаете, по тому предмету, по той теме, которую он сейчас проходит, подсунуть какую-нибудь книжку, рассказать интересный факт. Но нельзя брать на себя роль педагога, это ничем хорошим обычно не заканчивается. Есть очень редкие люди, у которых это получается хорошо и талантливо, обычно эти люди уже педагоги. Но если вы – не он, то вряд ли вдруг на вас в ваши 35–40 лет снизойдет педагогическая одаренность. Лучше даже и не пытаться. Кроме того, действительно, есть такой феномен, когда собственный ребенок чего-то не понимает, это бесит примерно в тысячу раз больше, чем тогда, когда не понимает чужой.

От того, как семьи решат обойтись с этим опытом зависит домашняя обстановка. Он не какой-то ужасный, он не запредельно мучительный, он имеет какие-то свои плюсы-минусы. Вопрос, как к этому относиться. Если все время пребывать в состоянии недовольства, раздражения и готовности на кого-то это слить, то, конечно, будет не очень хорошо. А можно относиться к себе и другим с сочувствием, понимая, что для всех это стресс. Вы оказались изолированными не в загородном коттедже с большим участком, а в хрущевке, где все скучены, когда даже биологически начинает проявляться больше агрессии, но мы все же не зверушки, мы люди, мы можем присматривать за собой, заботиться друг о друге. Мы можем этот стресс друг другу либо усиливать, либо снижать. Это как мы выберем. Мы можем заботиться о себе и других, а можем срывать любое свое раздражение на близких. Наш выбор. Какие-то семьи выйдут из этой истории с лучшими отношениями, с большим пониманием, сочувствием друг к другу, с большим опытом заботы и, может быть, будут вспоминать это время как непростое, но по-своему счастливое. А какие-то семьи выйдут из этого и разбегутся в максимально разные стороны. Это наш выбор.

Никто не разведется только из-за изоляции. Это иллюзия, что вот жили душа в душу, а потом из-за изоляции развелись. Так не бывает. Изоляция может усиливать какие-то процессы, проявлять их. Если раньше люди регулировали напряжение в отношениях через дистанцию, через то, что они просто разбегались каждый по своим делам и сильно не пересекались, а за то время, когда они говорили друг другу утром «Доброе утро», а вечером «Спокойной ночи», они не успевали сильно друг друга достать, то нельзя сказать, что это были прекрасные отношения, и только, к сожалению, самоизоляция их разрушила. Если речь не идет о какой-то ситуативной вещи: говорят, что в Китае многие пары подали на развод после того, как закончился карантин, а потом многие забрали заявления. Накопилось раздражение, стресс, а потом, когда все прогулялись, продышались и соскучились, то поняли, что они хотят вместе жить. У нас тоже

есть некоторое время, в один день не разводят. В разводе нет ничего плохого, если он фиксирует уже несостоявшиеся отношения. Конечно, довольно глупо разводиться на эмоциональной волне и на фоне стресса. При всем при том, что развод это, конечно, не конец света, но приятного мало. Для людей это всегда крушение отношений, крушение планов, некий болезненный период адаптации, а вызовов по части адаптации нам в 2020 году и так хватает выше головы.

Отрывки из книги «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»

Человек играющий

Любимое времяпрепровождение и главное занятие ребенка в этом возрасте – игра. Раньше он мир осваивал и покорял, теперь он его оживляет и обыгрывает. Кажется, нет ничего такого, что ребенок не мог бы использовать для игры или фантазии. Из листьев получаются тарелки, из узоров на обоях – волшебные тропы в тридевятом царстве, из старого покрывала – дом, из маминой ночнушки – платье принцессы. Ребенок играет в игрушки и неигрушки, играет со словами и образами, играет в родителей и в самого себя. Проснувшись утром, он может заявить, что сегодня он – тигренок, и вам придется быть мамой-тигрицей и папой-тигром, причем полоски необязательны, а вот рычать в нужных местах – извольте. Он может завести себе невидимого друга, играть с ним и разговаривать, немного пугая родителей своей верой в эту выдумку. Он может играть со своими пальцами, изображая из них динозавриков, с облаками, угадывая в них слонов и зайцев, с листом бумаги, смастерив из него кораблик, а уж такие вещи, как мяч, камень, палка, веревка, стеклышко, кусочек мела или угля, лужа или гора песка способны породить сотни и тысячи самых разных игр.

При всем многообразии в играх этого возраста есть одно общее: они почти всегда основаны на такой мыслительной операции, как присвоение предмету другого значения, введение его в роль. Палка ли становится мечом, папа ли диким мустангом, загогулина на ковре – тайным посланием, перевернутый стул – танком, это всегда акт присвоения человеку или предмету нового смысла.

Собственно, это то, на чем основана вся человеческая культура. Культура и цивилизация начинаются с того, что вещи, действия и люди начинают использоваться не прагматично, а в некой роли. На стене пещеры появляются угольные черточки, изображающие охоту. Погребение сопровождают песней, изображающей плач. У входа в жилище кладут предмет, которые не сам по себе нужен, – это оберег, он обозначает, что жилище под защитой. Да и сам язык – это тоже результат наделения звуков, издаваемых речевым аппаратом, смыслами, в результате чего они становятся словами и фразами, а не просто звуками.

Переходя из младенчества в нежный возраст, ребенок становится человеком культуры, его телесное начало отступает в тень. Двухлетка играет с кубиком как с кубиком, ему нужно научиться им манипулировать, заставить вставать в нужное место и не падать. Он играет с предметом как таковым, как играет котенок или щенок. Но уже ближе к трем он везет кубик по ковру и говорит: «Рррр», и это уже не кубик, а трактор, – значит, процесс пошел. Малыш не умеет ни читать, ни считать, но уже готовится к получению образования, в основе которого лежит все то же введение в роль.

Чтобы начать читать и писать, мы должны сначала научиться верить, что вот такое сочетание черточек А обозначает соответствующий звук, а вот такое М – другой, и если эти черточки разместить определенным образом, то такая их комбинация МАМА будет обозначать человека, очень важного и любимого. Хотя, казалось бы, – какая связь: черточки и моя мама? И вся математика в конечном итоге основана на способности принять и поверить, что Х – это число, что ситуации в задачах – условные. Пока ребенок не сможет допустить эту условность, он, как Буратино, будет утверждать, что «не даст Некту яблоко, хоть он дерись».

Ребенку дается дошкольное детство на то, чтобы способность присваивать значения и вводить в роль была освоена до состояния «чтоб летала». Она совершенствуется, «прокачива-

ется» в непрерывной ролевой игре, на самом разном материале, в самых разных ситуациях. По сути, основную часть своего времени, не занятого сном и едой, ребенок нежного возраста тренирует и совершенствует эту способность.

Если только у него ее не отнимают.

Мир современного ребенка постоянно посягает на свободную ролевую игру. Много времени отнимают фильмы и компьютерные игры, предлагающие готовые проработанные сценарии и картинки и практически не дающие возможность придумывать и прорабатывать образы, роли и сюжеты самостоятельно. Индустрия игрушек создает все более подробные, дотошные копии предметов из большого мира, так что места для фантазии и присвоения ролей не остается. Зачем делать салаты из травы на тарелках из лопухов и сервировать ими перевернутый ящик, если бабушка вчера подарила «как настоящую» кухню со всей возможной посудой и даже пластиковыми муляжами готовых уже блюд? Хороший детский сад в представлении многих родителей – это такой, в котором детьми все время «занимаются», их «развивают». Хорошая няня – тоже. Иногда весь день расписан так, что для свободной игры, для того чтобы помечтать, в нем просто нет времени: английский, фигурное катание, шахматы, бальные танцы, кубики Зайцева, карточки Домана. Все по программе, все по инструкции.

Ко мне как-то пришли на консультацию симпатичные молодые родители маленькой девочки. «Нам год и 9, – сказали они, – и нас уже выгнали со второй развивалки. Говорят, дочка не выполняет инструкции преподавателя. Что с ней не так?» Как вы понимаете, за эти прекрасные «развивающие занятия» они еще и деньги платили.

Плотное расписание «развивающих занятий» у четырех-пятилетнего ребенка – обычное дело, как и жалобы, что он «не желает заниматься».

Сегодня многие «развивающие методики» превращены в бренды с довольно агрессивной маркетинговой политикой. Родителям всячески внушают, что нужно вложить в ребенка сейчас, а то будет поздно, и он окажется лишен прекрасных перспектив, его карьера будет загублена, ему останется только всю жизнь прозябать среди аутсайдеров. Чтобы такого не случилось с вашим чадом, – срочно купите эту книгу, эту методику, оплатите эти занятия. И ладно бы родители просто покупали и оплачивали – они же начинают требовать и ждать от ребенка результата. Вместо того, чтобы просто почитать ему сказку, поиграть в то, во что он сам захочет, порисовать вместе смешные картинки, испечь пирог, повозиться с цветами, они усаживают ребенка перед собой и «приступают к занятиям». И сердятся, что он отвлекается, не хочет, ноет. Все это очень грустно, потому что идет против естественных задач развития в этом возрасте, обедняет ребенка и совсем не способствует его лучшей учебе в будущем.

В ряде экспериментов детенышам крыс не давали возможности играть. В результате их мозг не развивался полностью, лобные доли оставались незрелыми.

С детьми таких жестоких экспериментов никто в лабораториях проводить не будет, но, увы, их проводит сама жизнь. Учителя математики отмечают, что в среднем способность к логическому, абстрактному мышлению у современных детей развивается на год-два позже, чем у их сверстников предшествующих поколений. Весьма вероятно, что это связано как раз с дефицитом свободной игры. У детей образованных и амбициозных родителей она вытеснена развивающими занятиями, у детей родителей с невысоким образовательным уровнем – засильем в их жизни телевизора, фильмов и компьютерных игр.

Самое же печальное, что вся эта суета с занятиями, если родители относятся к ним не как к разновидности игры для удовольствия, а непременно ждут результатов, ставит под угрозу саму привязанность, отношения с родителями. Озабоченность «развитием» дает ребенку понять, что сам он не так уж нужен, важны его успехи, важно то, как он читает, говорит по-английски или катается на коньках «змейкой».

Некоторые дети вообще приходят к выводу, что «заниматься» – это единственное возможное времяпрепровождение с родителями. Все остальное родителям неинтересно, только

объяснять, развивать, обучать. Хочешь получить маму хоть на полчаса в день – изображай интерес к занятиям. Потом мама рассказывает, что «ее ребенок всегда с удовольствием занимается и даже сам просит». Еще бы. Маму захочешь – и не то полюбишь. В нежном возрасте ребенок обычно не способен сопротивляться, он будет стараться нравиться родителям. А заодно обучаться тому, что ты сам, твои желания, твои потребности не важны, важен результат, достижение, успех, место в конкурентной борьбе.

N.B.! Самое лучшее, что мы можем сделать для развития своих детей в нежном возрасте, – не мешать им играть. Иногда участвовать в играх, иногда превращать в игру домашние дела или прогулки, иногда просто не трогать его, если он увлечен. Не стремиться «занять» ребенка – пусть поскучает, поскучает, пусть не спеша понаблюдает за муравьем или покидает камешки в пруд. Это не баловство, не пустое времяпрепровождение, – это таинство развития. Роза не станет краше, если вы силой расковыряете бутон, все произойдет само по себе. Для этого ничего специально делать не нужно – если ей хватает воды и света, в положенное время она раскроется. Для ребенка в роли воды и света – защита и забота. В нежном возрасте ребенку уже реже нужно прямое контейнирование, но ему важно знать, что он любим, что нравится своим взрослым, что он «хороший». Просто радоваться ему, любоваться им, получать удовольствие от совместно проведенного времени, – это и есть самый лучший вклад в развитие ребенка.

В отсутствие Дамблдора

Что же не так со школой? Ведь если мы имеем ребенка, который жаждет учиться и общественный институт, призванный детей учить, – кажется, что они просто созданы друг для друга! Они просто обязаны быть счастливы вместе. Почему же так много родителей разделяют мысль «у нас с ребенком все было бы хорошо, если бы не школа»? Почему для стольких детей начало каждой четверти становится «изгнанием из рая» нормальной, интересной, радостной детской жизни?

Это важный вопрос, в котором стоит разобраться.

Мы говорили о том, что, если все шло хорошо, к своим семи годам ребенок наполнен привязанностью по самую макушку. В общем и целом работа привязанности выполнена, отношения с родителями могут отойти на второй план, стать тылом, а не главной сценой. Кто же приходит – должен приходить – им на смену? Ведь ребенок еще явно мал для полной самостоятельности, и далеко не всему можно научиться, просто играя с другими детьми. Нужен тот, кто покажет и научит, передаст «настоящие» взрослые знания – учитель, наставник.

Образ Наставника в человеческой культуре – такой же мощный архетип, как архетипы Матери и Ребенка. Он присутствует в мифах и легендах, в героических сагах, в книгах и фильмах о взрослении, будь то легенды о короле Артуре или мультик «Кунг-фу панда». Оно и неудивительно. Люди, в отличие от животных, должны много учиться, в них не вшиты при рождении все необходимые для жизни алгоритмы, им нужно знать и уметь так много, что недостаточно просто перенять навыки у родителей через подражание и следование. Нужна учеба как особая, отдельная деятельность и отношения учитель-ученик как особые, очень важные в жизни отношения, сопоставимые по значению с отношениями привязанности, дружбы или любви. Наставник – это тот, в чью руку родители вкладывают руку ребенка, передавая тем самым и доверие ребенка, и долю своей ответственности за него. Это проводник из мира детства в мир взрослости. Это тот, кто знает сам и может научить.

Отношения с наставником во многом похожи на отношения с родителем – это тоже разновидность привязанности, там тоже есть доминирующий и ведомый, тоже подразумеваются защита и забота со стороны старшего и безоглядное следование со стороны младшего. Эти отношения тоже очень эмоционально значимы, наши лучшие учителя навсегда занимают место в нашем сердце, и мы рады их видеть даже будучи взрослыми.

Но есть очень серьезное отличие.

Любовь родителя безусловна и безоценочна. По крайней мере, такой задумана. В жизни бывает по-разному, конечно, и многие родители не могут не оценивать своего ребенка, не сравнивать его с другими, не обусловливать свою любовь к нему его успехами или хорошим поведением. Это всегда больно ранит детей, искажает отношения привязанности, а в тяжелых случаях приводит к нарциссическим чертам личности.

Отношения с родителями внушают нам, что мы ценны и прекрасны просто как живое существо. Они начинаются с позитивного отзеркаливания, с бесконечного любования и восхищения «за то, что малыш, за то, что растешь», они нацелены на то, чтобы заботиться, защищать. Родительские руки всегда сзади, они страхуют, голос предупреждает, оберегает, родителю важнее, чтобы ребенок был жив, здоров и доволен, чем его успехи или соответствие чьим-то ожиданиям. Все это очень мудро и правильно для начала жизни, в которую ребенка нужно пригласить, а потом в ней закрепить, создав у него безоглядной, не требующей, а только дающей любовью тот самый внутренний стержень «я существую, и это хорошо, я имею право жить, быть таким, какой я есть». Поэтому мы в восторге от каждого слова малыша, рады любому рисунку дошкольника, и только родители, сами не получившие безусловного принятия, могут

раскритиковать с любовью сделанный для них пятилеткой завтрак за то, что на полу в кухне теперь липкие пятна.

Родительская любовь прекрасна, она дает ребенку силы жить и развиваться легко и естественно. Ее достаточно, чтобы научиться ходить, лазать, говорить, играть. Быть здоровым и счастливым детенышем. Но человеческому детенышу этого недостаточно. Он должен стать человеком разумным, то есть – существом, которому нужен смысл в жизни. Он живет не реактивно, как братья наши приматы: проголодался – пошел поел, понадобилось – подрался, пришло время – совокупился, а если ничего этого не надо – лежи себе на солнышке в полудреме, почесывайся. У него шило в… в мозгу на самом деле. Он сам ставит цели и хочет их достигать. Он создает культуру, науку, цивилизацию. Он меняет мир и свою жизнь. Для всего этого недостаточно просто жить и радоваться, нужно уметь прорываться, преодолевать, рисковать, встречать вызовы, делать что-то через «не могу», делать что-то «как еще никто до меня». С точки зрения природы – вести себя неестественно, ибо – зачем? Если есть еда и нет тигра? Но людям вынь да положь смысл жизни, борьбу и самореализацию, чувство, что ты не только получаешь от мира, но и даешь ему, что ты не зря живешь, без этого они на стенку лезут. Точнее, на крышу или подоконник – и потом оттуда прыгают. Имея с точки зрения природы все, что нужно для безбедной и приятной жизни. Такие уж мы.

Для вот этих задач преодоления, изменения мира, самореализации родительской любви недостаточно. Она никак не мотивирует делать лучше других, как никто еще не делал, – ей что дитя ни сделало, все прекрасно. Поэтому ребенку нужен тот, кто будет оценивать. Тот, кто будет ставить барьеры и требовать их преодоления, в том числе через не могу и не хочу. Тот, кто может иногда сказать: «Нет, это плохо, ты не старался, ты можешь лучше», – и это не разрушит отношения, потому что Наставнику – можно. Он не родитель. Его признание надо заслужить.

У казаков, в культуре которых особенно важно уметь скакать на лошади, есть в той или иной форме праздник дарения первого коня. Мальчику, обычно лет в 6, крестный дарит первого в его жизни коня. В присутствии всей родни мальчика на коня сажают и ведут по кругу. И обязательно делают так, что он с коня падает. Мать бросается к нему – не ушибся ли, но ей преграждает путь крестный или дядя мальчика со словами: «У него теперь есть конь, он мужчина». И мальчик должен встать сам – и снова залезть на коня.

То есть он должен уже суметь сам себя сконтейнировать – использовав весь опыт полученных от мамы за первые годы утешений. Вытереть слезы самостоятельно – и продолжать.

Практически у всех воинственных народов интуитивно существовал запрет на обучение искусству наездника и ведения боя отцом. Такое обучение невозможно без травм и боли, и «соберись, потерпи, не обращай внимания» ребенок должен слышать не от того же человека, который прежде всегда был готов взять его на руки и вытереть его слезы. Да и поднимать меч на отца, как и стремиться победить отца, пусть и в целях обучения, – дело немыслимое.

Настоящий наставник всегда немного супермен. Чтобы за ним было интересно тянуться, чтобы к нему – чужому все-таки человеку – включилось поведение следования, он должен быть особенным, должен впечатлять и восхищать, уметь что-то такое, чего никто больше не умеет, быть причастным к чему-то тайному, сакральному, куда нет входа непосвященным. Не случайно самые известные образы наставников – это маги, волшебники, существа из иного мира: кентавр Хирон, Мерлин, Гендальф, Дамблдор, магистр Йода, Доктор Кто. Архетипический Наставник – это мудрец, могучий воин, много где побывавший, много чего на своем веку повидавший, совершивший немало подвигов. С ним связаны предания и легенды, его прошлое полно тайн, никто не знает точно, о чем он думает.

В архаичных культурах обучением детей занимались жрецы и шаманы – крайне уважаемые люди, способные путешествовать между мирами, говорить с душами предков. Наставнику можно быть странным, выглядеть иначе, действовать неожиданно – он проводник, не вполне

от мира сего. Он может быть смешным, маленьким или подчеркнуто дряхлым – да хоть с зелеными ушами – при этом скрывая за внешней нелепостью невероятную мощь.

Конечно, Наставник не только оценивает. Он все же имеет дело с младшим и слабым, поэтому помогает, подбадривает, объясняет, поддерживает в первых попытках. Он всегда на стороне ученика – сам требует, может быть строгим, но другим своих детей в обиду не даст. Наставник защищает и заботится – тем больше, чем младше ученик, с каждым годом все меньше.

Один из универсальных сюжетов преданий и книг – гибель Наставника, до последнего вздоха защищающего своих учеников. Это высшая реализация Наставника – отдать ученикам всего себя, в буквальном смысле «отдать им свою жизнь». Так погибают ОбиВан и Дамблдор. Так умер в реальной жизни Януш Корчак.

Предпоследняя книга о Гарри Потере закольцована двумя диалогами между учеником и Наставником. В самом начале Дамблдор говорит Гарри: сейчас везде очень опасно, но тебе бояться нечего. И на вопрос: «Почему?» отвечает просто: «Потому, что ты со мной». А в конце книги, когда Гарри тащит на себе слабеющего профессора и уговаривает не волноваться, Дамблдор так же просто отвечает: «Я не волнуюсь, Гарри. Ведь я с тобой». Обучение завершено. Ученик стал Героем.

Позже, в подростковом возрасте и юности будет время осознать, что и учителя бывают слабы и несовершенны, или, как сказала одна девочка: «Оказывается, учительница тоже ходит в туалет!» Тогда можно будет общаться в более дружеской манере, почти на равных – хотя всегда «почти». А детям помладше нужно страстно обожать, стремиться стать таким же и следовать за Наставником, преодолевая себя и препятствия.

Вот такие отношения нужны ребенку, такой архетип вшит в его культурную память, с такой мечтой он идет в школу. И что же он там находит?

Чаще всего – вовсе не супермена, мага и героя, а уставшую учительницу, для которой ее работа – довольно рутинное дело, не предусматривающее ни подвигов, ни приключений, ни путешествий между мирами. Кому-то везет, и он-таки встречает учителя, увлеченного своей работой, обращенного душой к ученикам, который сам по себе – яркая, сильная личность.

Помните старый советский фильм «Первоклассница»? Там была такая учительница, по одному взгляду которой замирало сорок человек, – но не потому, что она орала и ставила двойки сотнями. Она входила в класс, как королева, учила письму как волшебству. Ее осуждения боялись, ее похвала окрыляла. Она видела весь класс целиком и каждого ребенка по отдельности. В глазах детей, при детях она не могла быть усталой, слабой, раздраженной, не могла не знать и не уметь. Ее невозможно себе представить жалующейся на низкую зарплату или рассказывающей родителям, что она не может справиться с «таким тяжелым классом». Точно так же невозможно себе представить, что с ней неуважительно разговаривает, например, директор школы или проверяющий из РОНО. То есть он мог бы попробовать, но…

В кульминации фильма учительница оказалась-таки супервумен: девочки, ее ученицы, заблудились в буране, и она в одиночку прошла сквозь буран, рискуя жизнью, нашла и спасла их.

Мы не знаем, был ли у этой героини реальный прототип, но как архетипический образ, это сделано гениально.

В архаичных культурах община могла себе позволить выделить для обучения подрастающих детей самых лучших и харизматичных. Нынче у нас всеобщее обязательное образование, государственные школы. Учитель – просто работник, нанятый государством (реже – руководством частной школы) для выполнения конкретного функционала: объяснить, показать, проверить, оценить. Для того, чтобы быть принятым на эту работу, требуется диплом педвуза – мягко говоря, вуза не самого престижного. Сама работа достаточно тяжелая, рутинная и не очень хорошо оплачиваемая, идут на нее часто те, кому удобно работать рядом с домом или

пораньше освобождаться, или те, кто не нашел себя ни в чем другом. Такой учитель не может быть Наставником. Он всего лишь винтик в административной машине системы образования и не более того.

Да и не готовят наших педагогов строить отношения привязанности с учениками. Вести электронный дневник учат, составлять планы уроков – тоже, а вот как проявлять доминантную заботу по отношению к детской группе и каждому ребенку – об этом речи нет. Есть прирожденный талант – хорошо. Нет – все будет очень сложно. Даже если учитель сам прекрасно знает предмет, без отношений «ученики – Наставник» процесс не пойдет, у детей не включится поведение следования, и учиться продуктивно они не смогут. И пресловутой «дисциплины в классе» не будет тоже.

Есть учителя, у которых из двух компонентов: «доминирование» и «забота» – проседает первый. Они ведут себя как не вполне взрослые люди, ноют, жалуются, часто говорят, что не могут справить с классом или с отдельными учениками. Они пишут много замечаний в дневник, а все родительское собрание посвящают рассказу о том, какие трудные им достались дети, какая при этом низкая зарплата и как они устают. Некоторые из «слабых» педагогов из-за неуверенности в себе и страха перед детьми начинают с ними заигрывать, задабривать, ставят пятерки «за просто так», заменяют уроки развлечениями.

Дети постарше учителей, неспособных к роли взрослого, презирают, а младшим с ними очень тревожно. Они не чувствуют себя защищенными, им трудно следовать за слабым, инфантильным педагогом, доверять ему, а значит, и учиться у него тоже трудно. Если ребенок еще и имел опыт перевернутой привязанности – пиши пропало, учиться не будет не только он, но и весь класс, который найдет в его лице негативного лидера, смело бросающего вызов учителям.

У других педагогов доминирование есть, но плохо с заботой. Им трудно смириться с тем, что дети еще малы, импульсивны, чего-то не могут, не понимают. Они трактуют любую ошибку как злонамеренный проступок, требуют беспрекословного подчинения себе и школьным правилам, не дают детям возможности проявлять инициативу, пробовать новое. Они часто бывают нетерпимы к обычным детским проявлениям: непоседливости, шалости, невнимательности, а порой могут быть и просто жестоки к ученикам. Их запрос к родителям чаще всего – запрос на наказание: «Примите меры! Научите его порядку! Пожестче с ним!» А уж если попасть к такому педагогу в немилость…

Наконец, нередко случается, что учитель приходит к детям, будучи не готовым ни к заботе, ни к доминированию, и тогда жалобы перемежаются истеричными наездами, детей обвиняют во всех смертных грехах, угрожают исключением из школы, вызовом милиции и, Бог знает, чем еще. В другом варианте учитель просто ставит крест на отношениях с детьми и самих детях, монотонно бубнит что-то себе под нос у доски, не обращая на учеников никакого внимания, и, кажется, ждет звонка с урока больше всех в классе. Суть всех действий и высказываний сводится к следующему: «Вы мне неинтересны, я вас не люблю, а учить не могу и не хочу». Стоит ли говорить, что дети у такого учителя и ведут себя плохо, и предмет ненавидят, и ничего не знают, кроме того, что сами случайно узнали, полистав на уроке от тоски учебник.

Конечно, в школу приходят и люди с призванием и способностями стать Наставниками. Но, надо признать, слишком многое устроено сейчас так, чтобы они в школе не задерживались.

Архетипический Наставник – прежде всего человек с чувством собственного достоинства. Он у нас супермен, на минутку. А в сегодняшней школе учи́теля контролируют и проверяют, у него обязательный учебный план и сто тридцать три формы отчетности, на него могут наорать, могут заставить идти на официозный митинг или драить школу к приезду комиссии. Как после такого он сможет прийти к детям с лицом Наставника? У него будет лицо человека, которого унизили и подчинили.

Архетипический Наставник смел, и учит тому же учеников, он не боится трудностей, он принимает вызов судьбы, он всегда готов рискнуть ради нового знания. А сегодняшнему учи-

телю категорически запрещен любой риск, все должно быть разрешено и проверено инстанциями, результат, к которому он должен привести учеников, известен заранее и не предусматривает неожиданностей. Он вынужден не открывать с ними новые знания, а давать их по заранее известному плану, он рассказывает им о предмете, отвечая на вопросы, которых они не задавали, и которые не интересны ему самому. Да и то, чему он учит, часто детям не важно и не нужно, воспринимается как самодурство взрослых.

Архетипический Наставник – ценный и труднодоступный ресурс. К нему еще поди попади в ученики, ты еще должен доказать, что ты достоин и способен. Он не будет ни за кем бегать и никого принуждать. А в сегодняшней школе учитель никому не может сказать: не хочешь – не учись, он с самого начала оказывается в роли надсмотрщика, который должен следить, чтобы дети не разбежались.

Стоит ли удивляться, что дети наши не удовлетворены такими отношениями и такой учебой, хотя их возраст приспособлен для получения знаний как нельзя лучше?

Неслучайно действие «Вина из одуванчиков» происходит в каникулы, а роман Даррелла просто заканчивается, когда Джерри приходится отправиться в школу. Именно из школы так хочется сбежать в Нарнию, Террабитию, Швамбранию, в пещеру Индейца Джо, на необитаемый остров, в другую Галактику – куда угодно, где есть простор, приключения, сложные задачи, настоящие Наставники – где можно действительно учиться.

Чужая роль

У всего этого есть и еще одно очень невеселое следствие. Не справляясь с ролью Наставника, учитель часто пытается вогнать в нее родителей. Требует проверять у детей уроки, делать вместе с ребенком задания, пишет «примите меры», вызывает в школу, ожидая, что родитель «поговорит» – то есть отругает ребенка за недостаточное рвение в учебе или плохое поведение на уроке. И родители зачастую готовы эту брошенную в них горячую картошку ловить. Ведь они волнуются за детей и хотят им лучшего образования и лучших шансов на будущее. Начинают контролировать, проверять, объяснять. Ругают, что написано неаккуратно, требуют переделать. Объясняют, как решать задачу, и злятся, если ребенок не понял. Повторяют с ним неправильные глаголы и раздражаются, что он не запомнил. Снова и снова читают нотации о том, как нужно себя вести в школе – а как может себя вести ребенок, которому, во-первых, дико скучно, во-вторых – тревожно из-за того, что учитель либо инфантилен, либо опасен, а родной родитель выступает с ним заодно?

Вот это уже по-настоящему грустно. Мало того, что ребенку не досталось Наставника и ни с чем не сравнимого счастья уважать и любить Учителя и следовать за ним. Теперь у него еще и родителей отнимают. Мама, которая должна всегда любить, всегда быть за меня, – ругает меня за плохо написанные прописи. Папа, который должен всегда защищать, – набрасывается на меня после жалобы учительницы. Мир рухнул. Как со всем этим жить?

Если родители проявляют особенно неуемное рвение в деле получения образования вместе с ребенком и за ребенка, жизнь семьи превращается порой в настоящий ад. Все вечера проходят под дамокловым мечом «уроков». Процесс сопровождается криками, угрозами, а то и ремень идет в дело. Как много взрослых людей вспоминают начальную школу как кошмар всей своей жизни, как ужасные годы, в которые они потеряли родителей. Нет, все живы – потеряны были отношения, привязанность скормили Молоху принудительного образования.

Так что же, родителю вообще нельзя участвовать в школьных делах ребенка, помогать с уроками? Можно. И ключевое слово тут «помогать». Если ребенок просит объяснить сложное, если ребенок просит проверить «на всякий случай» ошибки, если ребенок жалуется, что тема скучная, а вы знаете, что это не так, и можете рассказать что-то интересное. В этом случае ваше участие в приготовлении домашних заданий будет не контролем и не оценкой, а естественным для родителей поведением защиты и заботы. Ребенку сложно, он просит помочь – вы помогаете. В этом смысле задача из школьного учебника или написание реферата ничем не отличается от всего множества вещей, которые вы ему помогаете освоить: завязывать шнурки, забивать гвозди или готовить яичницу. Почему нет? Но как только вы присваиваете себе функцию оценки и контроля, как только вы выступаете единым фронтом со школой, особенно если ребенок ее не любит и боится – вы бьете, словно топором, по своей с ребенком привязанности. Есть ли на свете контрольная, которая бы того стоила?

Как хирург не станет сам делать операцию своему ребенку, так и опытные репетиторы избегают занятий со своими детьми. Потому что на своих, как оказывается, терпения всегда не хватает. Слишком много эмоций. То жалко его, то бесит его несообразительность, то накрывает вина: вот если бы я в его раннем детстве… Сам ребенок очень нервничает, боится родителя расстроить, разочаровать, соображает хуже. Или не может собраться, раскисает – ведь это родной теплый бок, прижаться бы к нему и забыть про все эти кошмарные дроби.

Встречаются родители, которым удается виртуозно жонглировать ролями и учить своих детей дома, самостоятельно, не нанося ущерба отношениям. Кто-то из родителей становится тренером для своего ребенка, умело сочетая требовательность и заботу. Но это особый дар, он есть не у всех, как не у всех есть музыкальный слух или математические способности. А

сколько детей признаются, что почти потеряли своих родителей как родителей после того, как те стали их тренировать или готовить к каким-то конкурсам, олимпиадам, экзаменам.

Члены семьи могут учить детей и выступать в роли наставника, но обычно в случае решения задачи «для личного пользования»: водить машину, ухаживать за растениями, готовить еду, шить, мастерить что-то. Там нет внешнего судьи, нет жестких сроков и планов освоения, поэтому такое обучение становится просто частью отношений родителя с ребенком, и через много лет взрослая уже дочь может варить борщ «с изюминкой», как учила мама, а сын ловко и аккуратно собирать мебель – как показывал папа.

Еще один риск, связанный с голодом современных детей по Наставнику, – выбор ребенком суррогата наставника, негодного заменителя. Это может быть подражание кумиру или слепое, рабское обожание сверстника постарше или подоминантней. Потребность есть, она не утолена, и ее хочется занять хоть чем-то. Понятно, что такой псевдонаставник не может обеспечить реальной защиты и заботы, ответственности у него нет. Родители сетуют на дурное влияние, но надо понимать, что на ухоженной клумбе бурьян не вырастет. Не ребенок виноват, что его голод не утолен, и не тот «плохой мальчик», который на безрыбье стал его учителем жизни. Это взрослые не дали ему того, в чем нуждалась его взрослеющая душа, вложили в руку камень «обязательного образования» вместо хлеба настоящего обучения.

Бывает и совсем плохой вариант, ребенок может попасть в зависимость к человеку, который злоупотребит его потребностью в Наставнике. Увы, самый частый вариант совращения детей педофилом – вовсе не чужой дяденька, приставший в подъезде, а именно псевдонаставник, начавший отношения с ребенком под видом интересного обучения чему-то необычному. Защитой от этого может быть только доверительный контакт ребенка с родителями, и сформированная у ребенка к этому времени уверенность в своем праве сказать «Нет».

N.B.! Не все зависит от нас, и мы не можем вмиг поменять систему образования. Но важно помнить про потребность ребенка в наставнике. Не обязательно, чтобы все встреченные им учителя были гениями педагогики – достаточно хотя бы одного. Если есть из кого выбрать, прекрасно, кто-то из детей будет обожать брутального физрука, кто-то – остроумную математичку, а кто-то – немного странного на вид и вечно непричесанного биолога. Они будут задерживаться около такого учителя после урока, толпиться в его лаборантской, рассказывать о своих делах. Любить его предмет, читать по нему больше, участвовать в олимпиадах, всегда будут готовы помочь с уборкой в классе, рады что-то подклеить, поднести, передать. Если в школе вовсе нет таких учителей – это мертвая школа, и там нечего делать детям.

Если не повезло найти Наставника в школе, есть шанс найти его в спортивной секции, кружке, театральной студии, туристическом клубе.

Важно оставаться для ребенка родителями, а родитель – это тот, кто заботится. В какой-то ситуации позаботиться может значить – написать за него какой-нибудь реферат, который ему даром не нужен, а он только из-за этого не выспится или пропустит любимую тренировку. В какой-то ситуации, если он получил двойку, его уместно пожалеть, в какой-то ситуации – пойти к учительнице и выяснить, что происходит. Иногда просто обсудить, почему все стало так плохо, что происходит, чем можно помочь, а какие ошибки ребенок может исправить сам.

Здесь становится важна вся предыдущая история. Если это история безопасных, доверительных отношений, которая приучила его ждать от вас понимания и помощи, он сможет о ней попросить и признать, что не справляется. Но если к этому времени, он привык слышать: «Мне некогда. Давай-ка сам справляйся. И чем ты думал вообще, когда…» и так далее, то естественно есть риск, что он будет погружаться в неуспеваемость все глубже, и просто вы об этом не узнаете.

Чем меньше и чувствительней ваш ребенок, тем важнее убедиться, что учитель не будет его пугать, обижать, унижать. Чем более он у вас шустрый и активный, – тем меньше ему подходит учитель ноющий и слабый.

Не пытайтесь решить эту проблему за счет ребенка, путем нотаций и уговоров. Он все равно ничему не сможет научиться у такого педагога – лучше сразу менять учителя или школу. Педагог не обязан быть идеальным, но в какой-то минимально необходимой степени он должен быть взрослым и уметь заботиться.

Отрывки из книги «Если с ребенком трудно»

А теперь о самом главном

Угадайте, не читая главу, о чем пойдет речь? Три попытки. Что самое-самое главное в деле воспитания детей?

А самое главное – это конечно, родитель и его собственное состояние. Психологи обожают приводить в пример пункт из инструкции о безопасности полетов: «В случае разгерметизации салона сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на ребенка». Потому что, если вы не сможете нормально дышать, ребенку уж точно никто и ничто не поможет.

Мы много говорили о том, как важная привязанность для ребенка, как многое зависит от того, спокоен ли его эмоциональный мозг, не испытывает ли он стресса. А что на другой стороне веревки под названием «привязанность»? Как там обстоят дела?

Если честно, обстоят они неважно. Родителей, пришедших на консультацию, я часто спрашиваю: «Как много в течение дня вы думаете о проблемах своего ребенка?» И очень часто слышу в ответ: «Все время. Весь день, и ночью долго не могу заснуть, или просыпаюсь – и думаю». Люди приходят, рассказывают, глотают слезы, теребят одежду, сцепляют пальцы. Признаются, что потеряли покой и радость жизни, что их ноги не несут домой, что у них скачет давление и болит сердце. Потому что он не учится, врет, хамит, не приходит вовремя, почти непрерывно сидит в Интернете, требует денег, не убирает в комнате – у каждого свое «то, что не дает жить».

Слушайте, это уже серьезно. Это уже не просто беспокойство – это настоящий невроз. «Родительский невроз» – странно, что до сих пор не ставят такой официальный диагноз. Нарушение способности нормально жить и радоваться жизни из-за проблем с ребенком. Не с его, упаси Господи, здоровьем, а именно с поведением, с тем, что он делает или чего делать не желает.

Мы начали разговор с того, что родители ворчали на детей столько, сколько стоит этот мир. Но, наверное, никогда они так не нервничали из-за проблем с детьми, как в наше время. Никогда не чувствовали себя такими беспомощными и виноватыми, никогда так не старались, не читали книг, не обращались к специалистам – и все равно не оставались неудачниками в собственных глазах. Почему так? Причин очень много.

Здесь и все более назойливое присутствие «третьего», о котором мы уже говорили.

И собственный не всегда веселый детский опыт, ведь далеко не все сегодняшние родители сами в детстве имели условия для надежной и глубокой привязанности к «своему» взрослому. Многие росли в основном в учреждениях, а от родителей слышали только вопросы типа «Руки помыл?» и «Что сегодня поставили?».

Есть и более широкий контекст: мы живем на сломе эпох, когда прежняя, авторитарная модель воспитания отходит в прошлое, а новая еще не устоялась, находится в поиске. Людям стало важно не просто чтобы ребенок слушался и «не позорил семью», но и он сам, и отношения с ним. Чтобы был счастлив, чтобы любил родителей, а не просто «почитал». Масла в огонь подлила психология, обнаружившая, как сильно влияют на детей отношения с родителями, как их может травмировать родительское отвержение, насилие, равнодушие. Страшно же – ты вроде не хотел ничего плохого, а ему потом всю жизнь мучиться.

Естественно, не обошлось без «эффекта маятника», когда ударились в другую крайность, детоцентризм. Дети – прекрасные цветы жизни, они сами знают, что им надо, с ними надо на равных, как с друзьями. У детей, естественно, от «на равных» сразу зашкаливает стресс – ведь каждый ребенок прекрасно понимает, что он «Очень Маленькое Существо», и ему важно,

чтобы родитель был сильнее, взрослее и главнее, иначе совсем как-то страшно жить. Дети от стресса шли в разнос, начинали командовать и «строить» взрослых, хамить и явно показывать, что ни в грош их не ставят. Или, истощенные стрессом, впадали в глубокую апатию и к ужасу родителей, с рождения развивавших их денно и нощно с года, таскавших по театрам и выставкам, составлявшим списки «100 книг, которые обязательно должен прочесть ваш ребенок», а к 18 годам эти самые дети прочно укладывались на диван и на все попытки общения со стороны родителей отвечали: «Отвалите, а?»

Перепуганные родители снова вспоминали про «старые добрые традиции» и хватались за ремень, только это теперь не работает: во-первых, государство категорически против, и можно запросто сесть в тюрьму за такие методы воспитания, во-вторых, дети «так не договаривались» и вместо послушания реагируют на насилие ненавистью (в лучшем случае) или нервными срывами и попытками суицида (в худшем).

Все эти примеры мы видим вокруг, мы слышим, как жалуются родители детей постарше, потом сталкиваемся с трудностями сами. Еще бы у нас не было родительского невроза! А окружающий мир продолжает давить на больное место, полки книжных магазинов бьют по нервам названиями вроде «После трех уже поздно», и мы – а куда деваться – торопимся купить и прочесть – а вдруг я уже все, опоздал? Все пропало, мой малыш обречен быть неудачником, плестись в хвосте этой жизни?

При этом все хотят разного результата наших родительских усилий. Если слушать школу, ей подавай ребенка, который ходит по струнке и выполняет команды. Если Интернет, сразу понятно, что он должен быть «индиго» и в школу категорически не вписываться, а то недостаточно «индигисто» получится. Это не считая мнения на этот счет бабушек, дедушек, соседей, маститых педагогов и религиозных деятелей. То есть реально у нас не один «третий лишний», а целый хор, причем каждый в нем тянет свою песню.

Так что чувство собственной некомпетентности, неспособности правильно воспитывать детей и общей никуда не годности очень часто посещает родителей, а если само не посещает, то об этом найдется кому позаботиться. Однако правила привязанности остались те же: родитель в глазах ребенка по-прежнему самый главный человек. И ребенку очень важно, чтобы этот человек чувствовал себя хорошо: уверенно, жизнерадостно или хотя бы просто спокойно. По большому счету, это гораздо важнее для благополучия и развития ребенка, чем все остальные обстоятельства вместе взятые. Рядом со спокойным, уверенным и вполне довольным собой взрослым ребенок может без потерь перенести любые бытовые невзгоды и лишения, потому что он еще не знает, как должно быть, и принимает любые обстоятельства жизни как они есть. Зато если взрослый тревожен, несчастен и думает о самом себе плохо, ребенок даже в идеальных условиях не сможет нормально жить и расти – раз мама или папа от чего-то так страдает, значит, все и на самом деле плохо.

Это очень заметно, когда общаешься с людьми, детство которых пришлось на первую половину 90-х годов, время, когда многие семьи вынуждены были полностью менять уклад своей жизни, родители теряли работу, уровень жизни падал, хотя мало у кого доходило до настоящих лишений и голода, скорее мучила тревога и неизвестность, что будет дальше. Поразительно, как по-разному люди вспоминают это время, причем те, чьи семьи хоть и просели по жизненному уровню, но все же не бедствовали, могут оказаться гораздо сильнее травмированы, чем те, чьи родители и правда годами перебивались с картошки на макароны. Потому что сами родители по-разному реагировали, кто-то совсем терялся и отчаивался, а кто-то сохранял присутствие духа и чувство юмора.

У родителя-то тоже есть лимбическая система. Именно там – второй конец привязанности, именно ее состояние важно ребенку гораздо больше, чем родительские слова. Эмоциональный мозг ребенка находится с эмоциональным мозгом родителя в почти телепатической связи, он считывает состояние «своего» взрослого бессознательно, минуя разум, и мгновенно

заряжается теми же чувствами. Поэтому мы, например, читаем мемуары о совершенно счастливом послевоенном детстве, хотя и разруха, и голодно, и лупили почем зря, но в целом взрослые были на эмоциональном подъеме и ждали от будущего хорошего. И вместе с тем я и коллеги можем видеть глубоко несчастных и невротизированных детей, которые живут в полной роскоши, отдыхают в пятизвездочных отелях, но у них папа изменяет маме, мама чувствует, что ее жизнь пропала, и у нее в тумбочке упаковка «тех самых» таблеток, и няня с шофером возят дитя по врачам и психологам то с экземой, то с тиком, то с приступами агрессии.

При этом, как бы мы сами ни были устойчивы и благополучны в семейной жизни, как бы мы ни были независимы от мнения окружающих, никто ведь не застрахован от проблем. Дети болеют, иногда тяжело. Родители теряют работу, разводятся, у них болеют и потом умирают собственные родители. На работе могут быть неприятности или перегрузка. А тут еще ребенок постоянно «попадает в истории», и приходится идти в школу, разбираться, вникать, а нервов уже никаких. Да и отпрашиваться каждый раз так сложно, потом придется брать работу домой и ночью не спать, и когда последний раз спал восемь часов подряд, уже просто не помнишь, вся жизнь как в полусне, на автопилоте. Знакомо?

Каждый родитель (да и каждый человек, если честно) должен знать, что существует такое малоприятное явление, как нервное истощение. Возникает оно в результате длительного, непрерывного стресса – дистресса, особенно связанного с другими людьми и их проблемами, прежде всего с теми, кто от нас зависит. Нервное истощение вызывается грузом ответственности, необходимостью постоянно сопереживать, вникать, помогать, искать общий я зык, бесконечно «вынимать из себя» душевные силы и отдавать их, иногда подолгу ничего не получая в ответ.

Рано или поздно силы кончаются. Подступает усталость, организм и психика настоятельно требуют отдыха. Как бы не так! Отдыхать не время и нельзя, нужно еще так много всего сделать. Собрав волю в кулак, стиснув зубы, человек через силу продолжает и дальше решать проблемы, вникать, отдавать, не успевая пополнить свой эмоциональный «резервуар». У него появляется особенное «стоическое» выражение на лице, усталый голос и словно бы тяжесть во всем теле, когда трудно даже подняться со стула. Постоянное напряжение не отпускает и тогда, когда, казалось бы, можно было бы расслабиться. Все мысли – о делах, о проблемах, ночь не приносит облегчения, потому что сон нарушен. Любой конфликт надолго выбивает из колеи, любое замечание воспринимается крайне болезненно. В ход идут стимуляторы: кофе, чай, энергетики и расслабляющие вещества, в том числе алкоголь.

Но это еще пока не истощение, это стадия «перед». Иногда все же удается немного отдохнуть и становится легче, иногда усталость сменяется новым подъемом, и все вроде бы становится неплохо. А потом возвращается с новой силой.

Грустно, но в этом состоянии живет большая часть современных горожан. Это уже почти стало нормой и даже не воспринимается как проблема. Вечная усталость, постоянный фоновый стресс, лимбическая система уже не имеет сил на сирену, там просто постоянно звучит противный зуммер, но кто ж его слушает?

Если так и продолжать, через месяц или через год, или через пять – у кого какой запас прочности и кому какой выпал клубок стрессов, – наступает собственно нервное истощение. Запредельная усталость. Раздражительность. Плаксивость. Полное безразличие, перемежающееся вспышками истерического гнева. Верный признак того, что дело серьезно – парадоксальная усталость, которая максимально чувствуется не к вечеру, а с утра, словно вы всю ночь грузили вагоны. А к вечеру, наоборот, расходитесь и долго не можете уснуть.

Истощенного родителя ребенок «просто бесит», кажется, что в нем нет ничего хорошего, «он просто издевается». Именно в этом состоянии родители срываются и начинают бить, оскорблять, орать, даже если прежде этого не делали и даже не думали никогда, что будут. Верхний мозг совсем теряет управление, мало ли что мы считаем правильным и допустимым,

верх берут те модели, которые мы видели в собственном детстве, впечатанные в нашу бессознательную память. А они у кого какие, у некоторых совсем не веселые. Но в состоянии истощения даже те, кто в свое время клялся себе, что «никогда не будет так, как мама (папа)», вдруг обнаруживает, что кричит совершенно маминым голосом, срываясь на визг: «Да вы просто все хотите, чтобы я сдохла!», не обращая внимания на ужас в глазах детей, или, как папа, остервенело лупит ребенка ремнем, «чтобы знал, как издеваться».

Дальше появляется чувство вины, что еще больше усиливает стресс. Хочется «сбежать от всего на край света», «все бросить к черту», «умереть». И для этого сразу появляются веские основания, ведь жизнь буквально летит под откос. Очень страдает иммунитет, расшатывается здоровье, обостряются все хронические заболевания и начинаются новые. Разваливаются отношения, распадаются браки. Больше ничего не радует, ничего не хочется. Все теряет смысл. Наступает полное эмоциональное истощение.

Как вы понимаете, в таком состоянии общаться с ребенком очень трудно, не то что «правильно», но и вообще как угодно. Да и сами дети в ужасе от того, что они улавливают от эмоционального мозга родителя, напуганные его неадекватным поведением, становятся очень непростыми в общении. Бессмысленно в подобной ситуации что-то делать с ребенком, водить его к психологам, воспитывать, поучать. Нужно срочно надевать кислородную маску на себя.

А вот с этим бывают проблемы. Многие из нас, особенно женщины, воспитаны в убеждении, что заботиться о себе – это эгоизм. Если у тебя есть семья и дети, никакого «для себя» уже не должно существовать. «Как вы восстанавливаете силы?» – обычно спрашиваю я у родителей. Типичный ответ, особенно от мам: «Никак, мне не до этого, столько всего». Либо говорят что-то вроде: «Да вот я обязательно на днях пойду запишусь в бассейн, вот только вот это разгребу, вот это решу и найду сеанс, чтобы ходить с ребенком, ему это очень полезно».

Так не пойдет. Заниматься собой по остаточному принципу можно, когда вы в форме, когда нагрузки посильны и хватает обычного отдыха вечерами, по выходным, в отпуске. Если дело зашло далеко и вы видите у себя признаки нервного истощения, систему приоритетов надо срочно перевернуть. Пусть весь мир подождет. Никакие деньги, никакие развивалки, никакое образование – ничто не заменит вашему ребенку вас. Пока вам плохо, он будет несчастен и не будет нормально развиваться. Вкладывать в такой ситуации время и силы в него, пытаться улучшить его поведение – бесполезно. Отдайте себе отчет, что сейчас вы – самое слабое и самое при этом ценное звено. Все, что вы сейчас вложите в себя – время, деньги, силы, – все пойдет в прок вашим детям. Это не траты, это инвестиции в ваших детей, их здоровье и будущее. А все, что вы сейчас из последних сил из себя выскребете, все равно ничему не поможет, а вас истощит окончательно. Осознайте это сами и доведите до сведения окружающих, особенно вашего «третьего», даже если он виртуальный.

Подумайте, какие занятия вас восстанавливают? Баня, прогулка, встреча с друзьями, наведение красоты, валяние с книжкой, чаепития с супругом? Все, что лично вам помогает отдохнуть и расслабиться, должно присутствовать в вашей жизни регулярно. Не по остаточному принципу, «когда получится», а совершенно обязательно, «как штык». Если вы будете знать твердо, что, скажем, в субботу вечером с ребенком сидит бабушка или старший брат, а вы можете заняться чем захотите, это поможет пережить трудные моменты и в течение недели. Если же отдых не гарантирован, а «то ли будет, то ли нет», его эффект очень сильно снижается и вы можете не успеть восстановиться за отведенное время.

Придумайте, как устроить незапланированный отдых. Возьмите путевку в санаторий, если путешествие не является для вас дополнительным стрессом, купите самый дешевый горящий тур куда угодно и смените обстановку. Или возьмите больничный и просто поваляйтесь дома.

Устраивайте себе «тайм-ауты», маленькие перерывы до того, как придет невыносимая усталость. Поставьте детям мультик и спокойно выпейте кофе или примите душ. Забудьте про

грозные предупреждения врачей, что телевизор дольше 15 минут в день – это очень вредно. Поверьте, мама в состоянии нервного истощения – гораздо вреднее, чем телевизор. Когда вы будете в лучшей форме, вы сможете играть и заниматься с детьми.

Важное условие – нормальный сон. Если продолжать недосыпать, истощение никуда не денется. Просто ложитесь, и все, небо не упадет на землю. Вообще, перейдите в режим «сброса балласта», как на падающем воздушном шаре, скиньте с себя все обязанности и дела, какие только можно. Жертвуйте всем, чем угодно, сохраняя оставшиеся силы для поддержания на плаву отношений. Побоку хозяйство, пусть полы будут немыты и белье неглажено (если только для вас уборка – не способ восстановления сил), но у вас будут силы хоть иногда улыбаться детям. Забудьте про оценки в школе, пусть не будут сделаны все уроки, но вечерние «обнимашки» перед сном – это святое. Не бойтесь, что так будет всегда – почувствуете себя лучше, – и ребенок успокоится, и вместе все нагоните. Общайтесь с теми, кто вас поддерживает и хвалит. Избегайте всех, кто обвиняет, требует, жалуется. Не сейчас.

Не стыдитесь говорить о своем состоянии окружающим – вас поймут, ведь все там бывали. Неврастения, нервное истощение – это не каприз, не лень, не распущенность, не «плохой характер». Это болезнь, и если ее игнорировать, последствия ее могут быть очень серьезными. Кстати, посетить невропатолога очень желательно – поверьте, он совсем не удивится перечисленным вами симптомам, а легкая медикаментозная поддержка может быть очень нелишней, иногда вывести мозг из состояния хронического стресса можно только с помощью курса мягких транквилизаторов. Сами можете начать пить витаминные комплексы, содержащие витамины группы В и магний, это подпитка истощенной нервной системы.

Позже, когда отползете от края, имеет смысл подумать, как не попадать туда вновь. Как перестать относиться к себе как к средству для удовлетворения нужд семьи и ребенка. Возможно, это имеет смысл делать с помощью психолога, который поможет справиться с беспощадным внутренним «третьим» и отделить здоровую родительскую ответственность от истощающей и бессмысленной вины.

Помните, мы говорили о том, что дети всегда ведут себя не так, как мы им велим, а так, как мы сами себя ведем? К заботе о себе это тоже относится. Если вы пренебрегаете собой, заботясь о ребенке, позже, когда вас не будет рядом, он тоже будет пренебрегать собой. Как мамочка. Как папочка. Он же ваш ребенок, ваше продолжение, он будет делать это из любви к вам. А вот себя он сможет любить, если видел, как вы себя любите. Пора начинать.

Привязанность: властная забота

Все, о чем мы будем говорить дальше, так или иначе вытекает из одного простого факта: человеческий детеныш рождается на свет очень незрелым. Это наша плата за прямохождение (а значит, узкий таз у женщин) – с одной стороны, и большой мозг (а значит, крупная голова у ребенка) – с другой.

Вот из такой прозы, из почти инженерных соображений, которые можно было бы выразить в цифрах и схемах, рождается большая и сложная история отношений родителя и ребенка. Родившись очень незрелым, ребенок нуждается в том, чтобы все первое время его жизни рядом находился взрослый, и не просто абы какой, а тот, кому не все равно. Тот, кто будет спешить на первый же зов, кто готов не спать, если ребенок плачет, накормить его, даже если особо нечем, отдав последнее, кто готов защищать его от хищников, согревать своим телом по ночам, шаг за шагом, постепенно, учить узнавать этот мир и готовиться к самостоятельной жизни в нем.

И каждый новорожденный, приходя в мир, глубоко внутри себя знает правила игры. Есть у тебя взрослый, которому не все равно, твой собственный взрослый, – ты будешь жить. Если нет – значит, нет, извини.

Отношения со своим взрослым для ребенка – не просто потребность, это потребность витальная, то есть вопрос жизни и смерти. Более важных отношений у него не будет никогда в жизни, как бы он ни любил потом своего избранника или своих собственных детей, все это ни в какое сравнение не идет с тем глубоким чувством, которое маленький ребенок испытывает к родителю – к тому, кто буквально держит в руках его жизнь. Едва родившись, он уже ищет глазами глаза матери, губами ее грудь, реагирует на ее голос, узнавая его из всех. У становить и удерживать контакт со своим взрослым – вот главная забота ребенка. Все остальное возможно только тогда, когда с этим контактом все в порядке. Тогда можно смотреть по сторонам, играть, учиться, лезть куда ни попадя, завязывать контакты с другими – при условии, что отношения с родителем в порядке. Если же нет, все остальные цели идут по боку, сначала – главное.

Приходилось ли вам видеть трехлетнего малыша, который гуляет с мамой в парке? Она сидит на скамейке и читает, он бегает вокруг, съезжает с горки, лепит куличики, смотрит на муравьев, несущих сосновую иголку. Но вот в какой-то момент он обернулся – а мамы на скамейке нет. Отошла на минутку куда-то. Что происходит? Малыш немедленно прекратит игру. Ему больше не интересны ни качели, ни муравьи. Он бежит к скамейке, озирается вокруг. Где мама?

Если она быстро нашлась – он успокоится и вернется к игре. Если не сразу – он перепугается, заплачет, может побежать сломя голову, сам не зная куда. Когда мама найдется, он не скоро еще сможет от нее оторваться. Вцепится ручками, не захочет отпускать. Может быть, вообще домой запросится. Не хочет он больше гулять и играть. Самое важное – мама, контакт с ней – оказалось под угрозой, и сразу все остальное отодвинулось на второй план.

Глубокая эмоциональная связь, существующая между ребенком и «его» взрослым, называется привязанность. Именно она заставляет маму слышать сквозь сон любой писк новорожденного, а по напряженному голосу подростка догадываться, что он поссорился с девушкой. И ребенку она позволяет чутко ловить малейшие изменения в настроении родителей, например, безошибочно определять, когда они в ссоре, даже если внешне все ведут себя как обычно. Именно привязанность позволяет родителю достаточно легко отказывать себе в чем-то ради ребенка, преодолевать усталость и лень, когда нужно ему помочь. А ребенку помогает прилагать усилия, даже если трудно и страшно, чтобы услышать от родителя слова одобрения и увидеть искренний восторг в его глазах, когда ребенок сделал первые шаги или получил диплом университета. Именно эта связь позволяет малышу сладко спать на руках у мамы, даже если вокруг шум и толчея, именно она делает родительские поцелуи способными снимать боль,

бабушкины пирожки самыми вкусными в мире, а любого ребенка – самым умным и красивым на свете для своих родителей.

Привязанность – танец для двоих. В нем взрослый защищает и заботится, а ребенок доверяет и ищет помощи. Даже будучи взрослыми, испугавшись, мы кричим: «Мама!», даже за выросшее, уже усатое чадо мы волнуемся, если у него что-то неладно. Узы привязанности прочнее любви, прочнее дружбы – любовь и дружба, бывает, умирают, сходят на нет. Привязанность останется с нами всегда, даже если у нас очень непростые отношения с родителями или детьми, безразличны они нам не будут никогда.

Очень многое в поведении детей объясняется именно привязанностью или угрозой разрыва привязанности.

Вот самая обычная ситуация: вы ждете гостей. Ваш ребенок тоже рад предстоящему празднику, он помогает вам накрывать на стол, старательно моет овощи, раскладывает салфетки, расцветает от похвалы. Это поведение привязанности, он хочет быть с вами, хочет вам нравиться, делать общее дело.

Вот гости на пороге – и ребенок вдруг смущается, прячется за вас, вам стоит труда уговорить его выйти и поздороваться. Это поведение привязанности, он осторожен с чужими, не «своими», взрослыми и ищет защиты у родителя.

Вы сидите за столом, увлечены интересным разговором, а ребенок словно с цепи сорвался: шумит, бегает, дергает вас. Это поведение привязанности: он испытывает тревогу, видя, что вашим вниманием завладел чужой человек, и хочет вашего внимания как подтверждения, что с вашими отношениями все в порядке.

Вы теряете терпение, сердитесь на него и выставляете из комнаты. Он громко плачет, бьется об дверь, начинается истерика. Это поведение привязанности: вы дали ему понять, что можете оборвать связь с ним, более того – символически прервали ее, закрыв дверь, он протестует изо всех сил, стараясь восстановить связь.

Вам становится его жалко, вы идете к нему, обнимаете, ведете умыться. Он еще какое-то время всхлипывает, потом обещает, что будет вести себя хорошо, и вы разрешаете ему остаться. Вскоре он затихает, свернувшись калачиком у вас на коленях, и правда больше не шалит. Это поведение привязанности – связь восстановлена, напряжение спало, страх отпустил, ребенок обессилен, а восстанавливать силы лучше всего рядом с родителем.

Возможно, вы никогда не думали об этом в таком ключе. Возможно, вам казалось, или вам говорили окружающие, что это все происходит потому, что ребенок избалованный, или невоспитанный, или вредничает, или перевозбудился. На самом деле все проще и все серьезней. Ему просто жизненно нужна связь с вами. Вот и все. Если это понимать и уметь видеть то, как состояние ваших отношений влияет на состояние и поведение ребенка, очень многие случаи «плохого» поведения предстанут совсем в другом свете.

Привязанность не очень подчиняется логике, объективным фактам, доводам рассудка. Она иррациональна, замешана на сильных чувствах, и у ребенка они особенно сильны. Давайте попробуем чуть подробнее рассмотреть, как это устроено.

Где хранится привязанность

У нас – и у детей тоже – есть головной мозг (даже если нам иногда кажется, что нету). Говоря очень упрощенно, он устроен как матрешка, то есть внутри внешнего мозга спрятан еще мозг внутренний. Внешний, или кортикальный, мозг – это те самые «извилины», «серое вещество» – то, что мы обычно и называем собственно «мозгами», в смысле «способностью соображать». Когда мы говорим про кого-то: «Вот это у тебя мозги!» или ругаем: «Ты что, вовсе без мозгов?» – мы имеем в виду именно этот, внешний мозг. Там хранятся слова – и умные, и неприличные, там хранятся знания и умения, способность к суждениям, поэтические и зрительные образы, вера и ценности – словом, все то, что делает нас человеком разумным.

Под этим верхним, «разумным», мозгом есть мозг внутренний, лимбическая система, иногда его называют еще эмоциональным мозгом. Он у нас примерно такой же, как у других млекопитающих, не знающих ни таблицы умножения, ни спряжения глаголов. Но знающих, что они хотят жить, размножаться, не испытывать боли, не быть съеденными хищником, защищать своих детенышей. Этот мозг отвечает за чувства, за отношения, там рождаются и хранятся страх, радость, тоска, любовь, злость, блаженство – много всего. Именно этот, внутренний, мозг заставляет мать счастливо таять, держа на руках ребенка, а ребенка – улыбаться матери, именно он в случае опасности «замедляет» для нас время и придает сил, именно благодаря ему мы наслаждаемся объятиями и льем слезы при встрече и разлуке. Внутренний мозг отвечает за наши витальные, то есть жизненно важные потребности – безопасность, базовые нужды (голод, жажда и др.), влечение к противоположному полу, привязанность. Он же регулирует иммунитет, артериальное давление, выбросы гормонов и вообще отвечает за связь психики с телом.

Отношения между внешним и внутренним мозгом сложные. С одной стороны, они тесно связаны. В целом, если все более-менее благополучно, два мозга живут в ладу, «слышат» друг друга и действуют согласованно. Наши мысли влияют на чувства: мы можем впасть в мрачное настроение, услышав невеселый сюжет в теленовостях, или обрадоваться, вспомнив, что скоро Новый год. И наоборот: когда на душе тяжело, все вокруг кажется подтверждением тезиса «жизнь ужасна, все вокруг идиоты», а когда ты влюблен и счастлив, идиотом кажется какой-нибудь мрачный Шопенгауэр. Но возможности внешнего мозга влиять на внутренний ограничены. Если нам страшно, даже в ситуации, когда объективно бояться особо нечего, например ночью на кладбище, мы не можем заставить себя перестать бояться. Не можем просто спокойно проанализировать ситуацию, решить, что ничего опасного нет, и успокоиться. Так не получается.

Если лимбическая система расценила какую-то ситуацию как тревожную, угрожающую жизни или жизненно важным отношениям, в ней включается сигнал тревоги, эмоциональная «сирена». По нервам разносится сигнал: «Боевая тревога! Свистать всех наверх! Срочно предпринять меры по ликвидации угрозы!» Подключается тело: учащается пульс, в кровь выбрасывается адреналин, мы замираем в ужасе – чтоб не заметили, или громко кричим – чтобы спасли, или быстро убегаем – чтобы не догнали, или бросаемся в драку – чтобы победить опасность.

Причем объективность угрозы тут – дело второстепенное. Если ребенок боится Бабы-яги под кроватью, не помогает ему просто объяснить, что там никого нет, да и посветить фонариком тоже не помогает. Для его внешнего мозга, конечно, все ясно: под кроватью пусто. А его эмоциональному мозгу страшно, и все тут. А не страшно, только когда мама рядом.

Когда ребенок цепляется за вас со слезами, провожая на работу, не помогает ему просто сказать, что «мама скоро придет», что «все взрослые должны работать» и прочие умные вещи. Мама уходит прямо сейчас, и это ужасно, потому что он хочет быть с мамой всегда. А помогает только посидеть с ним в обнимку, не дергаясь и не глядя на часы, и дать ему пока поносить

свой халат – для лимбического мозга халат с запахом мамы – это, конечно, не мама, но как бы ее часть, и жить можно.

По этой же причине ваш ребенок уверен, что его папа самый сильный, и неважно, что папа – «ботаник» и сроду не поднимал штангу и не дрался. Ему, ребенку, его лимбической системе, рядом именно со своим папой защищенно и нестрашно. Просто потому что это его папа, его собственный. А с другим, чужим папой, не будет так же защищенно, будь тот хоть чемпион мира по всем видам единоборств сразу. Так кто самый сильный?

Мозг, в котором хранится привязанность, идет от чувств, а не от фактов. Собственно, и открыли привязанность как явление именно благодаря этому обстоятельству.

Во время Второй мировой войны Лондон сильно бомбили и жизнь у детей в городе была невеселая – целыми днями иногда приходилось сидеть в сырых полутемных бомбоубежищах, ни погулять, ни воздухом подышать. Да и еда была очень скудной, не для растущих организмов. И было принято решение детей вывезти в деревню. Там безопасно, травка, воздух, парное молоко, местные жители помогут присмотреть за детьми, а родители в Лондоне пусть спокойно работают для фронта.

Так и сделали, и дети приехали в прекрасные английские деревни, к зеленым лугам, хорошей еде и заботам добрых местных домохозяек, готовых бедняжек приласкать, обогреть и развлечь. Детей сопровождали педагоги, психологи, врачи. Их хорошо устроили, у них была одежда и игрушки. Вот только происходить начало странное. Дети, особенно маленькие, которые в Лондоне были хоть и бледными и худенькими, но веселыми и вполне здоровыми, здесь чувствовали себя явно плохо. Они не хотели играть, плохо ели, они болели всем, чем можно, некоторые начали писаться, другие – перестали разговаривать. Они тосковали по родителям, им было плохо и страшно не там, в Лондоне, под бомбами и впроголодь, но рядом с мамой, а здесь, в чудесной пасторали, но без мамы.

Именно тогда психологи, среди которых был Джон Боулби, обратили внимание на это важнейшее свойство привязанности – она иррациональна. Ребенку спокойно от присутствия своего взрослого самого по себе, даже если вокруг падают бомбы. И наоборот: он не может быть спокоен и счастлив, а значит, не может хорошо расти и развиваться, если своего взрослого рядом нет. Или когда отношения с ним под угрозой.

«Я ему говорю, говорю…»

Понимая реакцию ребенка на угрозу его связи со «своим» взрослым, а также отношения между внешним, разумным, и внутренним, эмоциональным, мозгом, можно, например, понять, почему не работают объяснения, нотации и вообще «назидательные беседы».

Почти на любой первой встрече психолога с родителем половина времени теряется впустую. На что? На подробный пересказ родителем всех тех правильных слов, умных мыслей и неоспоримых доводов, которые он приводит своему ребенку.

«Я ему говорю: это же тебе нужна учеба, не мне. Ты же вырастешь – захочешь нормальную работу, зарплату. А знаний нет. Будешь локти кусать, а время упущено. Все “ВКонтакте” просидел. Сам же потом пожалеешь».

«Я ей говорю: вещи же денег стоят. Не просто так с неба падают. Это мой труд, труд людей, которые их делали. Как же можно так с ними обращаться? Испачкала – ну, постирай. Зачем под кровать запинывать? Выходишь из школы: проверь лишний раз, все ли взяла – шарф, шапку, сменку. Не напасешься же. Я же не ворую, каждую неделю все новое покупать».

«Я ему говорю всегда: умей признавать вину и нести ответственность. Как мужчина, а не как трус. Набезобразничал – отвечай. Зачем юлить, врать? Самому не стыдно? Напортачить мог, а отвечать – тебя нету?»

«Я им говорю: вы же сами потом не найдете ничего. Вот захотите поиграть, а все вперемешку, раскидано-разбросано, где искать детали – непонятно. Ну, разложите аккуратно, есть же коробки, контейнеры, чтобы захотели, время есть – раз, и достать. Самим же будет лучше, и настроение другое, когда порядок. Вот у меня инструменты в гараже в порядке лежат, иначе как работать?»

Человек, говорящий «правильный» текст, всегда немножко похож на тетерева на току: токует себе, ничего и никого вокруг не слышит. Сам себя в транс вводит, сам себе кивает. Кстати, если не прерывать, так и весь час консультации может пройти. И только за пять минут до конца человек спохватится: а что делать-то? Поэтому я всегда прерываю. «Уверена, – говорю, – что вы все говорили правильно и замечательно, давайте не будем время терять на пересказ». Потому что и правда уверена. Ну, много ли родителей, которые бы детям говорили: «Ври, детка, не стесняйся», или «Школу прогуливай, а ну ее вообще», или «Кидай вещи, где попало – не жалко»? Бывают, наверное, но не часто встретишь.

Наверняка все правильно говорит родитель. Только если б оно работало, он бы здесь не сидел, верно? Раз пришел, значит, уж тысячу раз все это ребенку произносил, а толку нет. Вот почему так?

Мы уже знаем, что в ситуации стресса внутренний мозг включает сигнал тревоги. Как машина «Скорой помощи» сирену. Чем выше стресс, тем громче сигнал. Пробовали когда-нибудь решать уравнения, редактировать текст или размышлять о высоком в метре от вопящей сиреной «Скорой»? Плохо получается? А если сирена вопит прямо в голове, во внутреннем мозге? Внешний мозг в этом случае просто «сносит», он теряет работоспособность, мы плохо соображаем. Характер стресса, кстати, может быть любой: и сильный испуг, и горе, и яркая влюбленность, и неожиданный выигрыш в лотерею разумности нам не прибавляют. Как говорят психологи, «аффект тормозит интеллект».

Теперь вернемся к нашему «я ему говорю». Вот ребенок. Он что-то сделал не так. Он понимает, что родитель им недоволен. Для ребенка недовольство родителя – это всегда серьезный стресс, даже если кажется, что «ему все трын-трава». Привязанность требует от него нравиться своему взрослому, это гарантия его помощи и защиты. Если взрослый недоволен, ребенку, природной, иррациональной части его психики, всегда страшно: вдруг уйдет, бросит, больше не будет моим? Тогда я пропал. Это происходит неосознанно, внешним, разумным

мозгом ребенок вполне может быть уверен, что вы его не оставите, что так не бывает, чтобы детей разлюбили из-за двойки или потерянной шапки. Но внутреннему мозгу все эти разумные соображения неинтересны. Родитель явно рассержен, его голос, лицо, поза выражают гнев, неприязнь, разочарование – все, угроза привязанности обнаружена, в лимбической системе срабатывает внутренний детектор, включается сирена. Тем более сильная, чем сильнее разгневан взрослый, чем сильнее и чаще он злился прежде. Сирена включается – внешний мозг «зависает».

Все, с этого момента все ваши умные-разумные доводы и призывы, – пустое сотрясение воздуха. Вы обращаетесь к верхнему мозгу – ну, а он в отлучке. «Абонент временно недоступен». Вы это замечаете и сердитесь еще больше: «Ты меня вообще слушаешь или нет? Я что, со стенкой разговариваю? Ты о чем думаешь?» Да ни о чем он не думает, не может просто.

Помните ли вы сами, что чувствовали, когда родители вас ругали? Дети описывают это по-разному: «Мне кажется, что меня разрывает на кусочки», «Мне хочется исчезнуть», «Мне так плохо, что даже тошнит», «Я сразу плачу, а папа за это сердится». Это, как вы понимаете, уже те дети, которые способны высказать свои чувства словами, то есть пятилетние хотя бы. Что чувствует годовалый, мы точно не знаем. Можно только себе представить.

Некоторые родители гордятся тем, что не орут. Это хорошо, конечно. Но в стресс ребенка можно вогнать и без децибел. Можно и очень тихим и ровным голосом напугать – встречаются мастера. Можно выразить отвержение лицом – как сказал один маленький мальчик: «Когда моя мама сердится, она глазами толкается». Можно прямым текстом сказать, что такого плохого мальчика тебе не нужно. Можно пожаловаться, что сил никаких нет и здоровья и все это тебя в гроб загонит. А что может быть страшнее, чем перспектива, что родитель умрет, ты его потеряешь – по своей вине? Наконец и сам ребенок, осознав, что опять потерял-забыл-не сделал, может испытывать острый стыд, а стыд – это тоже аффект, и он тоже, между прочим, тормозит интеллект. Так что даже если ребенок стоит красный, как рак, опустив голову и глотая слезы, не обольщайтесь. Это не значит, что он «все понял» и «сделал выводы», его внешний мозг точно так же «снесен» сильным стрессом, и сегодняшнее острое раскаяние может вовсе не привести к тому, что завтра его поведение изменится.

Родитель, чувствуя, что его слова не воспринимают, сердится еще больше. Стресс обоих становится сильнее, способности соображать еще меньше. И так до тех пор, пока напряжение не разразится в истерике или кто-то из двоих не выскочит из комнаты, хлопнув дверью, чтобы прервать непереносимо мучительный контакт.

«Да нет у него никакого стресса, ему просто плевать на все, что я говорю», – заявляют некоторые взрослые. Может такое быть? Да, бывает. Правда для этого надо сильно постараться. Если на ребенка регулярно, не пропуская ни дня, орать, критиковать, читать мораль и стыдить, если его постоянно пугать и шантажировать, а лучше еще и бить или запирать в чулане, он просто научится защищаться. «Отмораживаться», как говорят подростки. Отсоединяться от чувств. А это значит – прервет свою связь с родителем. Откажется от привязанности. Это больно и трудно, и дети всегда до последнего стараются этого не делать. Обычно дети даже в очень тяжелой ситуации продолжают страдать от душевной боли, но от привязанности полностью не отказываются. Но некоторым просто приходится, стресс слишком велик и постоянен.

Если привязанность «отморожена», родитель для ребенка больше не защита и не опора. Но и его осуждение больше особо не пугает. Родителя остается просто терпеть, пока не можешь никуда уйти. Молчать, делать вид, что слушаешь. А то и говорить правильные слова в ответ – почему бы нет, ведь сильных чувств нет, верхний мозг в норме, манипулируй – не хочу.

Возможно, вам приходилось встречать в жизни взрослых людей с «отмороженной» в детстве привязанностью. Они подчеркнуто циничны, любят демонстрировать, что для них «нет ничего святого», порой жестоки и любят этим бравировать. В отношениях склонны манипулировать, «просчитывать» людские реакции, не умеют сочувствовать, презирают эмоциональную

чувствительность и ранимость. Обычно не вступают в длительные глубокие отношения, редко создают семьи. При этом считают свой образ жизни правильным, а ценности семьи, любви, заботы – «вредной сентиментальной чушью», часто имеют наготове теории о том, что все это насаждается с целью наживы или чтобы держать людей в подчинении. Категорически не признают, что несчастны, за помощью не обращаются. Презирают людей помогающих профессий, благотворителей, волонтеров, многодетных родителей и всех, кто так или иначе ассоциируется с заботой о ближнем.

Не думаю, что любому родителю в здравом уме и трезвой памяти захочется такого будущего для своего ребенка.

В более мягком варианте ребенок не рвет внутреннюю связь с родителем полностью, но приучается игнорировать именно вопли (или нотации). То есть все происходит, как в притче про пастушка и волков, о которой мы так любим назидательно напоминать детям, а стоило бы для начала понять самим. Если слова неодобрения и угрозы родителя сыплются на ребенка постоянно, из-за любого пустяка, его лимбическая система просто устает включать сигнал тревоги, она отвечает: «Ну, волки, волки, сто раз уже волки, надоело. И не подумаю реагировать».

Что это значит? Очень просто: родитель утратил такой канал связи с ребенком, как слова. Так много раз напускался на чадо из-за пустяков, что теперь, даже захоти он предупредить ребенка о реальной угрозе, поговорить с ним о серьезных запретах, все будет мимо ушей. «Волки, волки». Мели Емеля, твоя неделя. Выражаясь экономическими терминами, произошла девальвация родительских слов, они превратились в пустые обертки без смысла. Теперь, чтобы ребенок снова начал воспринимать то, что говорит родитель, тому придется подкрепить свои слова чем-то посерьезнее. Наказанием, угрозами, шантажом. И, возможно, вскоре «легкая» артиллерия постепенно перейдет в «тяжелую».

Что же теперь делать, никогда и слова ему не сказать? Быть всегда спокойным, как удав? А свой стресс куда девать? У родителей же тоже внутренний мозг есть!

Конечно, есть, и о нем надо заботиться, об этом мы чуть позже поговорим подробнее. Но в любом случае быть всегда спокойным нереально. Бывает, что у самого родителя верхний, разумный, мозг снесло напрочь, дети иногда такое творят! Это само по себе не очень страшно, все мы испытываем время от времени аффекты и ничего, живы. Просто надо понимать, что воспитывать ребенка в этом состоянии невозможно и не нужно. Сбросьте стресс. Выскажите чувства. Потопайте ногами, в конце концов. Если в общем и целом ваши отношения с ребенком хорошие и прочные, он, конечно, перепугается и расстроится, но переживет этот стресс, справится. Потом оба остынете, успокоитесь, помиритесь, попросите друг у друга прощения, может, даже поплачете вместе (через слезы лимбическая система очень хорошо успокаивается). И вот только потом, когда слезы уже высохли, когда вы оба сидите в обнимку, а если стресс был сильным – то, может быть, вообще через несколько часов, перед сном, или даже на следующий день – имеет смысл говорить все ваши правильные и прекрасные слова. Которые тогда потекут прямехонько от вашего разумного внешнего мозга к разумному внешнему мозгу ребенка и найдут там свое законное место, запомнятся, станут не только вашими, но и его мыслями.

Неудивительно, что оказываются действенны методы конструктивного общения, например, «активное слушание», родившееся из идеи американского психолога Томаса Гордона использовать в общении родителей с детьми приемы гуманистической психотерапии (в нашей стране эти методы стали широко известны благодаря книгам Ю. Б. Гиппенрейтер). Секрет прост: «активно слушая», распознавая и называя чувства и потребности ребенка, мы этим самым даем ему понять: я здесь, я с тобой, я по-прежнему «твой» взрослый, нацеленный на твои нужды, с нашей связью все в порядке, чтобы бы ты там ни натворил. Соответственно, ребенок не впадает в стресс и может слышать, думать, здраво оценивать свои поступки, их последствия, предлагать варианты решения проблем.

Заодно становится понятно, почему некоторых родителей, у которых очень хорошие, глубокие отношения с детьми, подобные книжки, наоборот, раздражают. Там описана техника, а зачем техника, если все естественно и само собой так? Ну, как если поймать человека, который вдохновенно танцует вальс, и совать ему в лицо схему правильных движений или считать «раз-два-три». Ему не надо, его раздражает. А вот тому, кто вальс прежде не танцевал, очень даже помогут и схема, и счет. Техники конструктивного общения спасли от конфликтов немало семей, в которых отношения родителей с детьми уже разладились или находились под угрозой.

Кроме того, активно слушая, сложно сказать что-то такое, что само по себе, даже без крика и оскорблений, будет расценено ребенком как угроза привязанности, как информация о том, что любовь к нему родителя небезусловна, непрочна, что его ошибка, его непослушание, его недостатки могут ее поколебать. Вот об этом поговорим чуть подробнее.

Отрывок из книги «Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы»

Не считается?

Есть в валуне материнской вины и такие слои, которые не связаны с каким-то особым личным опытом, ими мы обязаны социуму и его стереотипам. Один из самых заметных – отношение к материнскому труду как к неоцененному. Подумаешь, сидеть с ребенком. Это не работа, это «не считается». И если весь день только этим занята – виновата, лентяйка. Вот как одна молодая мама описывает свой день и свои чувства, с замечательной точностью отслеживая обесценивание собственного труда:

ПИШЕТ МАМА

Вторую неделю дочка изволит весь день бодрствовать, и проводить это время предпочитает исключительно на руках. За вчерашний день спала два раза по двадцать минут. Один раз в районе полудня, второй раз около трех часов дня. Первый раз я пропустила, так как не получилось от нее даже отползти. За второй раз я успела помыть и почистить кабачки, помыть, пошинковать и разложить по пакетам для заморозки баклажаны. Все. Кухня как была с утра в разгромленном состоянии, так и осталась. Ведро помидоров, которое я планировала превратить в горлодер, так же осталось стоять у стеночки. Таскание и развлекание дочки галочкой сделанного дела себе поставить не могу – мне же в любом случае ее деть некуда, вот и таскаю. Приготовленные с ней на руках макароны для гарнира я себе в работу тоже не засчитала, там дел-то только кастрюлю достать, чтобы воды вскипятить и слить потом их вовремя. То, что с сыном я все это время общалась и играла, тоже не считается, это ж я между делом делаю. Еще пост в фейсбук с ней на коленях смогла накатать, но это развлечение, а не дело.

Единственное, что я себе засчитала – приготовленный рассол для засолки сала. И то, только потому, что это не было моей обязанностью, муж сам его планировал сделать, да я решила помочь. К пяти часам у меня уже было истерическое состояние «я ничего не могу сделать из-за того, что у меня не спит ребенок». Слава богу после работы ко мне пришла подруга. Она и бокал красного полусладкого вернули меня в чувство. Я то плача, то смеясь рассказывала ей, что если все, что я сделала за последний месяц, записать списком, то охренеть можно сколько важных и серьезных дел я провернула. Где-то сама, где-то мужа организовав, где-то вместе. И все это с младенцем на руках и двухлеткой рядом. Но это все не считается, потому что я-то знаю, что я могу гораздо больше. Да я свежекупленную морозилку уже всю забила овощами на зиму. А внутри все равно «не считается».

Обратим внимание, что для этой мамы «женский» труд, труд по хозяйству, не является «неценным», за него можно «ставить галочку». А материнский «ничего не стоит». Откуда это идет? Откуда-то из патриархального прошлого, а может, и из школьной классики – помните, как с разочарованием и некоторым презрением обсуждалось, что Наташа Ростова, главный секс-символ русской классики, теперь уже не та – с грязной пеленкой бегает, на что жизнь разменяла?

У кого-то может быть наоборот: с ребенком сижу – это конечно, дело, а что кроме этого готовлю-стираю-убираю, «не считается», кто-то может не замечать, как много «промеж делом» помогает мужу по работе или участвует в семейном бизнесе, а кто-то ухитряется обесценивать

вообще все. Ведь должности нет, зарплаты нет – дома сижу, так, по хозяйству кручусь и с ребенком. А если чего-то не успела за день – значит, бездельничала.

Если вы ловите себя на чем-то подобном, не поленитесь и составьте список сделанных вами дел хотя бы за неделю. Всех вообще: от укладывания детей до приготовленных ужинов, от выполненных просьб свекрови до переговоров с заказчиком по собственной работе.

Оцените каждое дело в затратах времени.

Прикиньте, сколько это стоит на рынке услуг. Если бы вместо вас были няня, секретарь, уборщица, водитель.

Посчитайте среднюю стоимость своего дня и часа.

Повесьте получившийся список на видное место и возвращайтесь к нему каждый раз, когда вам кажется, что вы «ничего не делаете».

Никто не предлагает предъявлять близким счета к оплате, семья – это кооперация и синергия усилий, она позволяет обмениваться услугами напрямую, без посредников в виде государства и рынка, мы помогаем близким «за так», потому что любим и заботимся о них, потому что все работают ради общего благополучия. Но неоплачиваемая работа – такая же работа, она имеет свою ценность, даже если ее не принято пересчитывать в денежный эквивалент. Про ее ценность даже важнее напоминать себе, потому что усталость в конце дня, за который произведено работы на длинный список и приличную сумму – это одно, а усталость в конце дня, за который «ничего толком не успела», – совсем другое.

Чем лучше план, тем громче ссора

Вина часто растет из разочарования в идеальной картине «как должно быть». Родительский перфекционизм (стремление всегда все делать идеально), как и любой другой, ни к чему хорошему не приводит. Да, на промежуточных финишах у вас может быть идеальный распорядок дня (целых две недели), идеально чистая кухня (целых два часа), идеальная реакция на капризы и шалости (целых два раза). Но на более долгих дистанциях перфекционизм, который неразрывно связан с комплексом всемогущества и чувством вины, начинает оборачиваться обидой на домашних, а потом и агрессией. Почему ребенок не заснул вовремя или так долго одевается? Почему дети все раскидали и перепачкали? Почему муж отреагировал на выходку ребенка не так, как вы считаете правильным? Вы так стараетесь, у вас есть такое прекрасное, продуманное и выношенное видение того, как надо, а они все портят. Заразы. Не любят вас совсем. В грош не ставят. Им вообще плевать. Твари неблагодарные. Они просто вам пользуются. Вас вообще никто не любит, и никогда не любил. В конце цепочки превращений вина-обида-злость стоят чувства одиночества, безысходности, истощения. Никого не хочется видеть, ничего не хочется делать. Разве только поубивать всех или самой лечь и помереть. Встречайте! Идеальная мать!

Опять-таки в этой книжке мы не будем углубляться в причины, которые делают перфекционизм привычным состоянием и запускают цепочку эмоциональных реакций, ведущую к истощению. Можно поработать с психологом, чтобы разобраться в этом, возможно, выявить связь со своим детским опытом и принятыми в детстве решениями.

Но в большинстве случаев помогает даже просто осознание этой ловушки.

Если вы почувствовали сильное раздражение на близких или приступ апатии, истощения, найдите время и попробуйте раскрутить цепочку назад.

С чего все началось? Какой такой идеальный план оказался нарушен?

Почему вы решили, что этот идеальный план непременно должен быть реализован, без всяких отступлений и неожиданностей?

Как этот план выглядел глазами ваших близких, знали ли они вообще о нем, способны ли в силу возраста его понять, была ли у них возможность его выполнить, не противоречил ли он их важным планам?

Дальше. План ведь сам по себе не ценность. Он был нужен для чего-то.

Чего вы на самом деле хотели? Какие ваши потребности стояли за этим планом? Нельзя ли их удовлетворить как-то еще?

Знают ли близкие о том, что вам так нужно? Может быть, у них есть свои идеи, как это для вас устроить?

Например, у вас был замечательный план после суматошной и загруженной недели наконец провести выходной всей семьей в лесу, на природе, погулять, подышать воздухом, отдохнуть. Значит, все ясно: утром встаем, завтракаем, быстро собираемся, прыгаем в машину и едем в сторону ближайшего леса. А утром начинается. У младшего ребенка насморк. Дочь-подросток проснулась не в духе и зла на весь мир. Муж, оказывается, собирался посмотреть днем футбол. А Яндекс показывает, что между домом и желанным лесом пробка часа на два – еще бы, в этот солнечный субботний лес не одна вы такая хорошая мать и жена. Сложно не взбеситься.

Но если подумать, а чего хотелось на самом деле? Хотелось тишины и покоя. Хотелось побыть с семьей. Хотелось, чтоб деревья и небо. Может быть, просто взять ноутбук и одеяло и дойти до ближнего парка? Это не такая «настоящая» природа, как лес, но деревья и небо в наличии. От торгового центра добивает вайфай, значит, мужу будет футбол. Если младший замерзнет, можно за десять минут вернуться домой. А дочка сможет вызвонить одноклассни-

ков погулять и перестанет дуться. Сосиски на костре отменяются, это жаль, но их можно поджарить дома и взять с собой. Зато никаких пробок и спешки. Расслабленный приятный день. Если успеть «соскочить» внутри своей головы с идеальной картинки «семейный выходной в лесу».

У всех у нас есть в составе личности та часть, которая обожает все продумывать и планировать, которая всегда права и терпеть не может возражений и накладок. Само по себе это не страшно, если этот внутренний Знающий-как-надо не захватывает власть и не начинает подминать под себя все ваши чувства и отношения. Договоритесь с ним, что раз он так прекрасно все придумал, то в изменившихся обстоятельствах сможет перепридумать еще лучше.

«Помогать с ребенком» или быть отцом?

Более мягкий вариант того же стереотипа – идея, что папа должен «помогать» маме с ребенком. На первый взгляд, звучит прекрасно – конечно, надо помогать, ведь ей тяжело. Но давайте подумаем.

Разберем две разные ситуации.

В первой – сферы ответственности разделены, мама сидит с ребенком (с детьми) дома, деньги для семьи зарабатывает только папа. Если папа должен «помогать» маме по вечерам и выходным, получается, что он выполнил свою часть обязанностей и еще должен выполнять часть ее. А она в положении «несправляющегося». В результате оба недовольны собой и ситуацией и обижены: маме «помощи» всегда мало, папе она всегда в нагрузку, при этом маму еще и обижает его низкий энтузиазм, а его – ее вечное недовольство и отсутствие благодарности. Ведь в этом подходе получается, что он делает то, что не входит в его сферу ответственности, он «помогает», практически благотворительностью занимается.

Если же мама тоже работает и зарабатывает, все становится совсем странным – почему тогда вся ответственность за ребенка лежит на ней? И неважно, как много он выполняет ее просьб и поручений. Ответственность, принятие решений, выстраивание процессов и контроль результатов – это гораздо большая нагрузка, чем простое исполнение операций, неслучайно зарплата прораба выше, чем зарплата штукатура. Многие молодые мамы говорят, что устают не столько от конкретных действий – в конце концов, уход за детьми сейчас и правда сильно упрощен, сколько от груза ответственности, от принятия решений. Почему вся эта головная боль только на ней, хотя она тоже работает?

Соглашаясь на роль «помогающего маме», мужчина становится в положение не полноправного родителя, а подчиненного, подмастерья на подхвате, который «делает что велено», опасаясь нагоняя за нерадивость, и ищет любой возможности увильнуть. Это действительно то, чего он хочет от семейной жизни и родительства?

Принимая такую ситуацию или намеренно ставя мужа в роль «помогающего», женщина получает вместо супруга еще одного ребенка, разве что чуть подросшего, за которым глаз да глаз, которому все разжуй и сто раз напомни, а потом еще перепроверь, иначе все испортит. Это действительно то, чего она хочет от семейной жизни и родительства?

Да, мы разные от природы, среднестатистическая (но не любая) женщина эволюцией более заточена на уход и помощь, она больше настроена на ребенка, ей легче понять его потребности без слов. И сам ребенок тоже в раннем возрасте обычно предпочитает маму. Но у такой эмпатии есть и обратная сторона – ребенку бывает проще не с мамой, а с папой «выйти из зоны комфорта», попробовать что-то новое, преодолеть себя, мама скорее присоединится к его тревоге и опасениям и скажет «лучше не надо». Папы чаще сохраняют здравый смысл, если у ребенка эмоциональная буря, или если он заболел. При этом надо помнить, что все это очень обобщенные суждения, в конкретной семье папа может быть более эмпатичным, а мама больше сохранять самообладание. Люди сами про себя знают, какие у кого сильные и слабые стороны, и в зависимости от этого строят жизнь, распределяют обязанности, учитывают мнения.

Мне кажется гораздо более здоровым отношение к выращиванию детей как к общесемейному делу. У ребенка два родителя, их права и обязанности равны. Они решают между собой, кто какую часть работы по уходу и воспитанию берет на себя, и тут никто никому не начальник и не помощник.

Если же хочется именно помочь жене, позаботиться о ней, то для этого есть множество возможностей – сделать что-то лично для нее. Кофе в постель, массаж на ночь, любимое блюдо, приятный сюрприз. А памперс вы меняете ребенку, а не жене. За женщинами обычно ухаживают иначе.

ВОПРОС НА ВСТРЕЧЕ

Ребенку 1 год, папа очень занят своей карьерой и заинтересован, в основном, своей работой. Ребенок ему нравится: она такая красивая, хорошая, но время ей уделять не очень хочется, больше интересно по работе. Вопрос: стоит ли расслабиться до 3 лет, как говорят, в 3 года ему, наконец, станет интересно, или лучше все-таки сразу насесть на них и начать заниматься? Потому что ну это всегда требует усилий, потому что поливание привязанности, взращивание привязанности у папы и ребенка требует усилий, и если чуть расслабляешься, эта привязанность такая раз, и сходит на нет.

Не думаю, что вмешиваться в отношения других людей – хорошая идея, даже если эти другие люди – ваш муж и ваш ребенок. Это их отношения. Пусть они строят их сами. Когда мама начинает очень активно «работать над привязанностью» ребенка к папе и наоборот, то возникает вопрос, кто кому кто в этой семье? Где здесь взрослые? И чем больше она проявляет активности, тем больше в глазах ребенка папа дискредитируется, на самом деле, как недееспособный и невзрослый в плане отношений.

Он низводится до положения еще одного ребенка, довольно проблемного причем, капризного и избалованного, которого нужно постоянно ублажать, плясать, вовремя грязный памперс с его глаз убрать, вовремя младенца принарядить и умыть, показать в товарном виде, подцепить «мимимишностью».

Мужчина – взрослый человек. Мне не кажется правильным соблазнять мужчину ребенком. Он его родитель. Он сам делает свой выбор, выбирает ту глубину отношений с ребенком, которую он хочет иметь. Все в жизни имеет свою цену. Сколько и как вложишься в привязанность – такие будешь потом иметь отношения с детьми. Есть мужчины, которые потом могут компенсировать то, что в младшем возрасте мало занимались детьми. Есть те, у кого и потом не получается, и они растят ребенка, эмоционально отдаленного от себя. Это выбор каждого человека. Конечно, мы все хотим для своих детей самого лучшего, самых лучших отношений не только с нами, но и с другими членами семьи. Но тут важно отдавать себе отчет: хотеть и мечтать мы можем сколько угодно, а вот выстроить чужие взаимоотношения вместо их участников – нет. Можно подсказать, если папа не вполне отдает себе отчет, как он важен для ребенка и нужен ему, можно дать понять, как вам важно видеть его заботливым отцом. Но не становиться вечным посредником между мужем и ребенком.

Того и другого, и можно без хлеба ©

Итак, мы отказываемся от искусственного выбора «материнство или работа». Но сказать легко, а как совмещать, чтобы не падать без сил? В этой главе будет минимум разговоров и максимум, собственно, лайфхаков.

Успеть нельзя забить

Быстро – это медленно, но в правильную сторону.
Японская пословица

На вопрос «Как вы все успеваете?» есть только один честный ответ: «Все» я не успеваю. Что-то успеваю, что-то нет, что-то и не пытаюсь успеть. Это не ваша вина и не ужасная проблема. Это нормально. Такова жизнь современного горожанина. Возможно, было бы прекрасно жить в рыбацкой деревне или в горном ауле и никогда никуда не спешить. По крайне мере, после 70 лет. Но мы живем свою жизнь, а не чужую. В нее цейтнот и необходимость выбирать приоритеты заложена как условие.

Сама постановка задачи «все успевать» – неверная. Есть старая басня про жадного мужика, попросившего скорняка сшить ему из одной овчины семь шапок. Тот удивился, но сшил. Только шапки были такие маленькие, что даже на ребенка не налезли бы. Если пытаться успевать «все», получишь «ничто». Ничто не будет давать чувство радости и смысла. Недели и месяцы будут проходить в «замоте», а потом обнаружится, что в нем прошли годы, и ребенок уже вырос, а ты и не помнишь этих лет, у вас нет отношений, и много дел и проектов начались и закончились, но не принесли ни радости, ни гордости, если не считать радости, что они уже позади. И с чем в итоге ты остаешься, кроме морщин от вечно напряженного выражения лица и измотанных нервов?

«А как же другие, вот моя подруга/коллега/соседка все успевает: одна с тремя детьми, работает полный день, при этом дома всегда порядок, дети все ходят на разные занятия, сама ухожена, спортом занимается. Почему у нее получается?».

Во-первых, все люди разные, у нас разная энергетика, разная степень концентрации, разная выносливость. Кто-то может работать на полных оборотах день за днем, кто-то может функционировать очень эффективно, когда буквально все «горит в руках», но потом падает без сил, кто-то способен годами делать что-то скучное, что других бесит, но любая неожиданность его выбивает из колеи. Это особенности функционирования нервной системы, темперамент, мы с ним рождаемся и ругать себя за темперамент так же оправдано, как ругать себя за рост и цвет глаз.

Во-вторых, мы никогда не знаем, чем платит тот или иной человек за красивую внешнюю картинку. Может быть, знакомая плачет от усталости каждый вечер, может быть, она играет в Супервумен, чтобы что-то доказать родителям или бывшему мужу? Мы никогда не знаем изнанки чужих успехов, и лучше нам не знать, если только человек сам не попросит ему помочь.

Так что если задавать вопрос «А как же у нее получается?», то только в буквальном, практическом смысле: какие можно подсмотреть приемы или установки, которые могут быть полезны и вам.

Например, у знакомой правило – если на работе был тяжелый день, погода плохая и она вымотана, она едет домой на такси. Никакой давки в метро и пробежек по темным, скользким улицам – от подъезда до подъезда в теплой машине. Пока она едет, успевает отдохнуть, посмотреть на город в огнях, послушать музыку, поболтать по телефону с подругой, а то и подремать. И к детям приходит уже расслабленная, отключившись мыслями от работы и тамошних конфликтов. Лучше сэкономить на чем-то другом.

А дома заведен ритуал: когда мама приходит с работы, дети знают, что первые полчаса она проводит в ванной. Иногда она даже звонит за пару остановок: скоро буду, тогда тот из детей, кто уже дома, наливает для нее ванну с пеной и ставит чашку с какао. И она прямо с порога отправляется отдыхать, только перецеловав детей в лобики, но не задав ни одного

вопроса про уроки и не заглядывая, успели ли они убрать беспорядок в комнатах. Пока она отдыхает, у детей есть полчаса, чтобы накрыть на стол и что-то доделать. А может, и не доделать, но после ванны маме уже не хочется никого гонять, а хочется расслабленно ужинать, всех обнимать и болтать про разное, в процессе узнавая, как дела и планируя что-то на следующие дни. Бывало, что они по тем или иным причинам ритуал нарушали, и всем так не понравилось, что теперь мама еще весной выясняет, когда в их доме отключат горячую воду, и планирует отпуск именно на это время.

Расписание секций и кружков эта мама составляет так: старшая дочь-подросток давно занимается танцами в одной и той же студии, ей это важно и нужно. Значит, ее расписание берется за основу. Младшей – шесть лет, и ей пока все равно, чем заниматься, поэтому из расписания занятий для дошкольников они выбирают те, что больше всего подходят к расписанию старшей. Рисование или английский, ритмика или шахматы – какая разница, все неплохо. Правда, малышовые занятия короче, потом надо еще полчаса ждать сестру, но обычно находится какой-то ребенок с бабушкой и няней, которые никуда не спешат, и дети играют в холле, а другие, спешно утаскиваемые родителями, им завидуют.

Сын-второклассник ходит на волейбольную секцию и кружок моделирования в своей же школе – кружок чисто досуговый, ничему особенному там не учат, но зато можно немного потусить с мальчишками после уроков. Еще два раза в неделю у сына занятия с логопедом, и тут уже не обойтись без сопровождающего – надо ехать на транспорте и переходить через две большие дороги. Няня (знакомая пенсионерка) занята в общей сложности два часа, выходит недорого.

Утром в субботу мама ходит в бассейн и берет с собой двух младших детей. Старшая очень ценит эту возможность побыть полдня в одиночестве, ей это важнее плавания.

Каждое из этих решений содержит в себе выбор приоритетов и отказ от чего-то. Где-то в жертву приносятся деньги, где-то контроль, где-то погоня за «развитием». Выбор совершается в пользу сохранения отношений, сохранения ресурса мамы, в пользу действительно важных потребностей детей. Жизнь этой семьи не идеальна, самой маме многое хотелось бы сделать иначе, ей часто не хватает времени, денег или терпения. При этом в общем и целом все неплохо, жизнь идет, а со стороны даже может казаться, что она «все успевает».

Ловушка «идеального дня»

Никогда не делай сегодня то, что можно сделать и завтра.
Народная мудрость

Если вы работаете на определенной должности за зарплату, всем ясно, что есть границы рабочего дня и предел работоспособности. Специальные люди изучают, а начальство учитывает при найме работников, какова в реальности будет их производительность труда, с учетом усталости, накладок, неожиданностей и прочих проявлений закона Мэрфи[1]. Никто не станет ожидать, что вы будете успевать вообще все и всегда быть на пике производительности. Никто не объявит добросовестного работника никчемным бездельником от того, что ему сегодня весь день обрывал телефон тревожный и не очень понятливый клиент и поэтому документы остались неразобранными. А ведь дети дадут огромную фору целой толпе капризных клиентов по способности забирать все внимание на себя и создавать неожиданности.

Работая дома, совмещая работу с уходом за детьми, очень важно не попадаться в характерную ловушку. Когда у нас есть какая-то свободная сумма денег, мы думаем, что на нее можно было бы купить то или это, или вот то. И пока мы так думаем, нам кажется, что мы способны иметь все это. А потом покупаем что-то одно и оказывается, что деньги кончились. Точно так же со временем. Пока у нас впереди целый день, мы прикидываем, что можно за него успеть. И такое дело, и эдакое развлечение, и отдохнуть, и с детьми побыть, и поработать, и собой заняться. А потом делаем что-то одно из списка, и полдня нет. Это еще если не случилось ничего непредвиденного, не пришлось срочно кого-то лечить, что-то отмывать или куда-то нестись. В результате – чувство неудовлетворенности собой, состояние «ничего не успеваю» и «всем должна».

Не нужно считать нормой тот идеальный день, который есть в голове: дети спят или играют, а вы в это время совершаете кучу трудовых подвигов, к вечеру освобождаясь, чтобы спокойно пообщаться с мужем.

В какие-то дни это удается, в другие все время занимает ребенок, у которого режутся зубы или очень много энергии.

В какие-то дни вы сможете работать за компьютером, время от времени прерываясь, чтобы повозиться детьми, и все будут довольны, а в другие у вас будет аврал, и детям придется остаться без игры с мамой и без полноценного обеда.

В какие-то дни вы сможете провести приятный вечер с мужем, уложив детей и забив на немытую посуду, в другие вы оба будете раздражены и измотаны, дети не захотят засыпать, а гора посуды из раковины рухнет на пол и разлетится на куски, которые придется ползать и собирать.

Нормально и то, и другое, это и есть жизнь взрослых людей.

Закон Мэрфи распространяется и на домашнее хозяйство, поэтому даже очень реалистичный план обычно оказывается на 20-30% оптимистичнее реальности. Учитывайте это при планировании, не считайте «хоккейное» время на все необходимые дела, оставляйте «припуски» на всякого рода детские (и недетские) неожиданности.

Хороший прием – намечать одно главное рабочее дело дня. И стараться сделать его прямо с утра. Тогда все, что вы еще успеете в этот день, будет бонусом и признаком того, что вы не просто молодец, а вообще супер. А если не получится больше ничего сделать, то молодец-то вы уже.

---

[1] Закон Мэрфи гласит: «Если есть вероятность того, что какая-нибудь неприятность может случиться, то она обязательно произойдет».

Одно дело мало? На самом деле нет, это 365 важных дел в году. Если бы каждый делал 365 или хотя бы 300 важных полезных дел в году, мы бы жили в другом мире.

Ложась спать, мысленно перечислите то, что успели сделать, а не то, чего не успели. Вспомните каждое успешно выполненное дело и похвалите себя.

Хвастайтесь сделанным перед детьми и мужем, искренне благодарите, если они создали для этого условия (дети не капризничали, муж играл с детьми, они вместе приготовили ужин и т. п.).

Не можете уснуть, так как мучат тревожные мысли о несделанном? Встаньте и составьте список дел на завтра, чтобы не забыть. А утром выделите главное дело, а из остальных минимум треть перенесите на другие дни.

Если смотреть более крупными отрезками, неделями или месяцами, выясняется, что, как бы там ни было, дети растут и развиваются, статьи и отчеты написаны и сданы, посуда помыта или куплена взамен разбитой, и даже любимый сериал вы с мужем досмотрели и обсудили. Вы успешно двигаетесь по жизненной тропе, а что не всегда походкой от бедра и строго по плану – ну, извините. Зато как же вы ржали, ползая, как два дурака, в час ночи по полу кухни и собирая осколки. А потом целовались. Кстати, новые тарелки гораздо симпатичнее старых.

Цезарево – Цезарю, а нам и так хорошо

ПЛАН НА ДЕНЬ:
Войти в горящую избу;
Остановить коня;
Догнать двух зайцев;
Очистить Авгиевы конюшни.
(из еженедельника современной женщины)

Известно, что женщина может делать несколько дел одновременно. Эта способность называется модным словом «многозадачность», и принято считать, что это очень круто. Оно, может быть, и круто, но обычно недолго. Многозадачность, если ее слишком сильно эксплуатировать, истощает мозг, снижает внимание и память, порождает чувство хронической усталости, вызывает расстройства сна и настроения.

Особенно острой стала проблема многозадачности в связи с распространением разных гаджетов. Кажется, что это вообще не «дело» – ответить на реплику в воцапе или на комментарий в соцсети. Пара минут, всего-то. Но если пытаться это делать не сидя в очереди, а в процессе важного разговора или другой деятельности, требующей включенности, мозг перегружается и «закипает» или защитно отключается и начинает «тупить». Делать так регулярно – верный способ прийти к состоянию нервного истощения.

Да, мы можем это. Но много чего можем, например, шпалы таскать, это не значит, что надо непременно этим заниматься.

Многозадачность надо использовать с умом.

Многозадачность хороша, если соединяются разные дела. Например, приятно одновременно работать руками (чистить овощи, шить) и воспринимать аудиоинформацию (болтать с детьми, слушать радио). Эти дела задействуют разные зоны мозга. А вот разговаривать с ребенком или мужем, одновременно слушая одним ухом новости или одним глазом читая смски – плохая идея, потом у всех будет чувство раздражения.

Хорошая многозадачность соединяет автоматическое действие и осознанное. Например, если вы давно и хорошо водите машину, вы можете одновременно слушать аудиокнигу. А если водите недавно и неуверенно, это может привести к аварии.

Если вы вяжете на автомате, это может быть хороший фон для разговора. Если вы считаете петли в трудном узоре – лучше не пытаться делать это одновременно с важной беседой.

Попытка соединять два действия, оба из которых требуют осознанности и включенности, снижает качество всех действий и очень истощает.

Старайтесь соединять задачи «на постоянной основе». Например, «гуляю с коляской – слушаю вебинар», «жду ребенка с кружка – отвечаю на письма», «глажу белье – проверяю у дочки чтение». Так вы экономите время и силы на принятие решений, за что и когда браться, а принятие решения – отдельная истощающая задача.

Соединяйте дела, когда что-то кажется слишком долгим и не загружает внимание. Например, можно взять за правило, пока чистите зубы, протирать зеркало над раковиной. Пока ждете, когда загрузится компьютер или страница, делать пару упражнений для шеи.

Это позволяет не злиться на паузы, а ценить их. Если вы знаете, что ваш трехлетка будет со словами «Я сям» завязывать ботинки 10 минут, в это время можно не стоять у него над душой и не заводиться, а прочесть несколько постов в ленте друзей.

Помните, что лучшая кнопка на любом гаджете – «выкл.». Пользуйтесь ей почаще, и ваша нервная система скажет вам спасибо. Особенно когда общаетесь с близкими или заняты сложным, творческим делом.

Многозадачность очень выручает с неприятными делами: по возможности сочетайте их с тем, что нравится. «Мою посуду – слушаю музыку или интересную лекцию», «сижу в очереди в банке – читаю соцсети», «обзваниваю клиентов – пью кофе с булочкой», «стою в пробке – пою песни».

А еще лучше неприятные дела просто не делать, а перекинуть на кого-то.

Просто не делать

Никогда не делай сегодня того, что можно вообще не делать.
Еще народная мудрость.

Иногда самое разумное – просто чего-то не делать.

Современный мир изменился так, что многое из того, без чего невозможно было помыслить жизни еще полвека назад, теперь совсем никому не нужно и не важно, и делается часто просто в силу традиции и привычек. А вы перестаньте. Вот только некоторые примеры того, что можно не делать – и всем будет только лучше.

Не надо гладить постельное белье и детскую одежду, если только сам процесс не доставляет вам удовольствия.

Покупайте трикотаж – если стирать его без сильного отжима и аккуратно развешивать, гладить не понадобится.

Если игра в моду и стиль – не ваша сфера вдохновения, не тратьте время на мучительные раздумья «что надеть». Составьте простой базовый гардероб, чтобы все сочеталось со всем и одевайтесь, не задумываясь. Сложно составить – можно один раз потратить деньги и время на стилиста, а потом просто следовать его рекомендациям.

Сейчас такую консультацию можно получить даже по скайпу.

Избегайте стрижек, требующих сложной укладки, лучше потратьте деньги на уход за волосами, чтобы они хорошо смотрелись просто помытыми.

Если дочке не нравятся косы и уход за ними – соглашайтесь на стрижку, даже если жалко роскошных волос. Вырастет – отрастит, если захочет.

Вы не обязаны любить играть с ребенком. Это нормально, взрослому и должно быть скучно катать машинки и наряжать Барби. Мама не массовик-затейник и не аниматор. Придумайте, как обеспечить ему общество сверстников. Пригласите бабушку с дедушкой. Или наймите бэби-ситтера для игр.

Если ребенок иногда скучает – это не только не страшно, но даже полезно. Только по ту сторону скуки начинается, собственно, своя деятельность, а не реакция на внешние стимулы. Скука развивает творческое начало. А умение себя занять – очень важный в жизни навык.

Если это позволяет ваша работа, при любой возможности выключайте телефон и выходите из сети. Вы не обязаны быть на связи постоянно, вы не обязаны брать трубку и отвечать на вызовы в скайп.

Если вы устали и у вас много других срочных дел – не идите на поводу у бурной фантазии педагогов и не делайте любой ценой до ночи поделки из желудей и коллажи «наша семья». Все подобные задания не являются проверкой знаний, они должны носить добровольный характер и делаться с удовольствием самим ребенком или не делаться вовсе. Только не забудьте сами заранее поставить в известность учителя или воспитателя, что, к сожалению, поделки сегодня не будет, чтобы не пришлось оправдываться ребенку.

Вы не обязаны проверять у ребенка уроки. Эта мысль кажется совершенно крамольной, но это так. Учеба это его дело, а не ваше. Договоритесь, что он спросит, если что-то не понял. Если ребенок в младших классах и сам пока не справляется или у него особые сложности, лучше пригласить репетитора.

Кстати, знать его оценки тоже не обязательно. Будет что-то особенно требующее внимание – вам позвонит классный руководитель.

Лучше проведите совместное с ребенком время за приятным занятием.

Если вдруг вечером выяснилось, что школьная форма безнадежно грязная, не нужно срочно стирать ее и сушить до трех часов ночи феном. Ничего страшного не случится, если

ребенок день-другой сходит в школу в любой приличной одежде. Только не забудьте написать смс учителю с заверением, что вы исправите положение, как только выдастся возможность.

Вы не обязаны перезванивать по каждому пропущенному звонку. Наши телефонные номера сейчас легко добываются множеством торговых агентов, в сенсорных телефонах очень легко промахнуться мимо нужного контакта или неверно набрать номер. Если вы не знаете, кто звонил и не ждете звонка – просто игнорируйте. Будет что-то важное – наберут еще раз.

Вы не обязаны отвечать на все получаемые электронные письма. Если вы получаете много писем, даже вежливый отказ занимает время и требует внимания. Десять таких отказов в день – и вы уже устали.

В современном мире коммуникация стала слишком легкой, каждый может за пару минут написать каждому. Поэтому старые нормы этикета не могут выполняться, если у вас нет личного секретаря.

Вы не обязаны дочитывать до конца каждую статью или книгу, досматривать каждый ролик или фильм. Информационный поток сегодня огромен, очень часто небольшой объем идей размазывается на многие страницы или минуты просто потому, что этого требует «формат». Стало неинтересно – закрывайте, выключайте. Жалко потраченных денег? Ну, ведь еще глупее будет потратить и деньги, и время.

Избегайте участия в навязанных маркетингом ритуалах «всем разослать поздравления с праздником» или «всем подарить сувениры из поездки». В созданных по шаблону и разосланных по списку одним нажатием кнопки поздравлениях давно нет никакой ценности. Дурацкие сувениры потом пылятся на полках и раздражают. Просто не участвуйте в этом.

Не надо устраивать маленькому ребенку многолюдных праздников со сложным сценарием и разнообразным столом. Сценарии – сначала простые – могут быть актуальны лет с 6-7, а разнообразный стол на детском празднике не нужен ни в каком возрасте.

Работа дома

Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы дало балансовый отчет добить.
Тоже народная мудрость

Еще один способ не выбирать между детьми и работой становится все популярнее благодаря великому и могучему Интернету. Можно делать работу дома, поддерживая контакт с коллегами в офисе, если вы работаете в организации. Можно работать дома, из дома же находя заказы и получая оплату, если вы фрилансер.

Звучит прекрасно, однако в реальности сочетать работу и заботу о детях может оказаться не так просто. Маленькому ребенку невозможно объяснить, что значит «мама занята», самой маме бывает сложно настроиться на рабочий лад, домашние не считают работу дома серьезным делом и поминутно дергают. В общем, самоорганизации, силы воли и изобретательности для работы дома может понадобиться немало.

Чтобы работать эффективно, важно настроиться. Возьмите себе за правило переодеваться, когда садитесь за работу дома – например, менять халат или пижаму на джинсы и футболку. Это позволяет чувствовать себя более собранно.

Разделите все виды работы на те, что можно делать промеж делом и те, что требуют полной включенности и творческой собранности. Глупо тратить на первые драгоценное время, когда ребенок спит или гуляет с бабушкой. Оставьте его для сложной и творческой части. А вот рутиной: ответом на письма, простыми подсчетами, несложным редактированием, оформлением и т. п. можно заниматься, гуляя с ребенком, сидя рядом с ним, когда он засыпает, ожидая, когда закипит вода в кастрюле или достирается белье.

Составляйте заранее списки «легких» задач, чтобы, когда выдастся четверть часа, не тратить время на раздумывание, чем бы заняться, а просто выполнять очередное дело из списка.

Соответственно, и рабочих места у вас будет два: одно постоянное и одно «где придется».

Постоянное рабочее место важно оборудовать так, чтобы оно вам нравилось. Даже если в квартире мало места, найдите его для себя. Пусть это будет небольшой угловой столик, но он должен быть ваш рабочий, а не кухонный. Повесьте полки, купите удобное эргономичное кресло. Работа – важная часть жизни, и эту часть желательно проводить в комфорте.

Если у вас маленький активный ребенок, а при этом вы работаете с ценными бумагами или важными документами, хорошей идеей будет закрывающееся бюро. Закончили работать – все задвинули внутрь, двери на замок, и ваш «кабинет» в неприкосновенности.

Для передвижного рабочего места подойдет ноутбук или подставка под него, снизу мягкая, а сверху ровная. На такой удобно работать, сидя на полу, пока ребенок возит машинки вокруг «горного хребта» из ваших ног. Временами можно устраивать вместо хребта «тоннель», поднимая колени, и оба клиента – тот, кому вы сейчас пишете письмо, и тот, кто играет рядом, будут довольны. Вариант для теплой погоды – захватить с собой в парк эту подставку и плед и устроиться работать на траве.

Часто удобен не стол, а высокая конторка или откидной столик на такой высоте, чтобы работать стоя. Говорят, это полезнее для позвоночника, а еще не создает для ребенка соблазна постоянно карабкаться к вам на колени.

Если в какой-то день рутины очень много, подумайте, с чем вы можете ее сочетать. Например, можно пойти в какое-то учреждение, куда вам давно было надо, но вы все откладывали, потому что там большие очереди. Или отвести ребенка поиграть в детскую комнату в торговом центре, как давно обещали.

Имеет смысл приглашать няню или бэби-ситтера именно на время интенсивной серьезной работы. Если вас не будет отвлекать ребенок, за два-три часа можно горы свернуть. Расходы таким образом окупятся.

Пообщайтесь во время прогулки с другими мамами. Может быть, кто-то из них тоже работает дома? Тогда вы можете кооперироваться: по очереди отправлять детей друг к другу в гости.

Одно из недавних гениальных изобретений – коворкинг для мам. Это место, куда можно прийти с ребенком, оставить его в компании других детей рисовать или играть под присмотром воспитателя, а в соседней комнате спокойно поработать за ноутбуком. Оплата пребывания обычно почасовая и вполне приемлемая.

Если поблизости от вас нет такого коворкинга, его очень легко можно открыть самим. В отличие от детского сада, для него не нужно никаких особых разрешений, ведь дети там не остаются без мам. Подойдет любое уютное помещение, и даже просто квартира.

Часто мамы стараются работать во время дневного сна ребенка и попадают в ловушку: он чувствует, что его хотят скорее уложить, чтобы освободиться, и не засыпает. Особенно часто это случается с детьми после года, которые уже иногда отказываются от дневного сна. Лучше отведите для работы вечерние часы, если вы сова, или время рано утром, если вы жаворонок. А днем поспите вместе с ребенком.

Прежде чем сеть за работу, пообщайтесь с ребенком особенно интенсивно: покормите, подержите на руках, потискайте. Так, чтобы он уже был немножко рад, что вы наконец отстали.

Всегда имейте заначку на случай аврала с работой, когда вам кровь из носу нужно полчаса времени, и чтобы никто не мешал. В зависимости от возраста ребенка это может быть какая-то игрушка, конструктор, коробка с бижутерией, набор инструментов. «Авральное» развлечение должно идти в ход только в особых случаях, чтобы быть особенно желанным.

Маленькие дети воспринимают как сюрприз свои же игрушки, которые долго не видели. Разделите все игрушки на 3-4 порции и разложите по пакетам. Выдавайте их по одному раз в несколько дней, а остальные пока прячьте. Время, которое ребенок будет возиться с игрушками, этим нехитрым способом увеличивается в несколько раз.

Природная способность маленького ребенка – повторять одно и то же действие много раз и не отчаиваться от неудач. А значит, его может очень надолго «обезвредить» обычное яйцо, выпущенное в неглубокую миску с водой так, чтобы желток остался целым. Его очень хочется поймать, но это непросто.

Еще один вариант – расстилать по полу рулон обоев, чтобы на нем рисовать, а тот будет обратно скатываться – задача для терпеливых.

Ребенка можно надолго увлечь самыми простыми вещами, если их правильно преподнести. То есть начать самим увлеченно, с азартом это делать, а потом, так и быть, дать ему попробовать. После такой «пиар-акции» он будет с удовольствием распускать старое вязание, совать спагетти в дырки на дуршлаге, а поп-корн в пустую пластиковую бутылку, пускать солнечных зайчиков с помощью СД-диска (если ему составит компанию кошка, которая будет за ними гоняться, – вы успеете написать диссертацию).

Хорошая штука – кочан капусты. Его можно долго разбирать, а в процессе перекусить. Потом можно помыть и в борщ.

Еще один хит – туалетная бумага. Рвать, обматываться, делать дорожки, скомкать в «снежки» и кидать их в коробку. Недорого и убрать потом можно за пару минут.

Если у вас много магнитов на холодильнике, приставьте к нему детский стульчик с ребенком и покажите, как они перемещаются. Успеете ответить на несколько писем. А если парочка разобьется в процессе – тем лучше, будет повод выкинуть.

Никогда не выбрасывайте картонные коробки от покупок, прежде чем они поработают домиком, кораблем или машиной для ребенка.

Из картонных коробок можно быстро с помощью ножниц, скотча и маркера соорудить «рабочее место» для ребенка – ноутбук, монитор, клавиатуру, все как у вас. Пусть «поработает» за компанию.

Также не стоит выбрасывать сломанные электроприборы и механизмы: если снять с них корпус, внутренности способны заворожить трех-шестилетнего ребенка надолго. Конечно, если он уже не имеет привычки все тянуть в рот.

Привлеките папу или дедушку, чтобы они изготовили для ребенка бизиборд. Это доска (например, дверца от старого шкафчика), на которой прикреплено все, что можно крутить-вращать-нажимать-дергать. Шпингалет, кусок ленты-липучки, крупная застежка-молния, провод-спиралька и диск от старого телефона, карабин от сумки, клавишный выключатель и т. п.

Многие родители очень нервничают, если дети подолгу смотрят телевизор и тщательно дозируют даже просмотр мультфильмов. На самом деле все утверждения о том, что без вреда можно смотреть телевизор только 30 или еще сколько-то минут в день обычно ничем и никем не проверены. Что на самом деле вредно, так это включенный на весь день телевизор с рекламой, новостями и сериалами, перед которым постоянно «тупит» кто-то из членов семьи, а за компанию и ребенок.

Но если вам очень нужно закончить работу, то лучше пусть ребенок посмотрит хороший полнометражный мультик, а потом вы вместе пойдете гулять, и он набегается, чем он будет вас дергать, вы раздражаться, работа растянется до ночи и на ночь, прогулки не будет, а утром вы будете злой и несчастной. Вреда выйдет куда больше, чем от телевизора.

Так или иначе, всегда есть шанс повторить успех Джоан Роулинг – трогательная история про то, как она писала роман, сидя с коляской в кафе, известна всем.

Порядок в доме

Мой дом – моя энтропия.

Наведение порядка в доме, где живут дети, – деятельность, которая сама по себе может занять все время мамы, не оставляя ничего не то что на работу – даже на сон.

Вещи в современном мире приобретаются легко и бездумно, стоит хоть чуть-чуть зазеваться – и любая квартира немедленно заполняется вещами, непонятно зачем купленными, полученными в подарок или неизвестно зачем хранящимися. Полезные вроде бы мелочи, игрушки из очередной серии «собери их все» и дурацкие сувениры из поездок способны занять все жизненное пространство.

Если у вас дети постарше, включите их в игру. В конце каждой недели каждый член семьи должен сложить в общую кучу не меньше 7 вещей на выброс.

Почти исписанные тетради, поломанные ручки, одиночные носки, заношенное белье, грязные губки для посуды, прочитанные журналы, закончившиеся флаконы от шампуня – всякое такое.

Пока не соберем с каждого по 7, за стол с воскресным пирогом не садимся.

В конце месяца задача усложняется – по 30 вещей с носа. Чтобы выполнить условие, придется разобрать кое-какие шкафы и ящики. Старые растянутые свитера, колготки, которые так и не зашили и уже не зашьете, 10 лет назад недовязанная кофта, подшивка женских журналов, стопка старых дисков с фильмами, насквозь пропыленные мягкие игрушки в виде «символов года по китайскому календарю» – какого только барахла у нас не хранится. Что получше можно отдать, только если быстро. Если не отдали до конца следующего месяца – тоже выбрасываем.

И, наконец, рождественская уборка – собираем всей семьей 365 вещей на выброс. Пока не сделаем, елку не наряжаем. На это может уйти целый день, но оно того стоит – дом задышит и настроение подскочит.

Если ребенок маленький, стоит перед выбросом отдать ему на растерзание то, что сможет его занять. Пусть рвет, разбирает, моет, красит, режет ножницам. И ему интересно, и вам время для работы, и выбрасывать потом совсем не жалко.

Опять одинокий носок? Покажите ребенку, что его можно надеть на руку, слегка смочить водой и потом возить по всем поверхностям, собирая пыль. Трудовое воспитание и развлечение сразу. Если понравится, он вам так и весь пол вымоет. А вам потом останется только выкинуть носок и вымыть ребенка.

Придумывайте антиэнтропийные правила, например, «не ходить пустым»: перемещаешься по дому – найди одну вещь, которую сможешь отнести на место по дороге. Дети лет с пяти-шести уже прекрасно в это играют.

Один из главных родительских кошмаров – конструктор Лего. Прекрасная развивающая игра, но вот собирать его потом с пола… А наступать в ночи босой ногой…

Сшейте сами или закажите в ателье коврик-торбу для Лего. Это круг из плотной ткани, диаметром метра полтора, по краю которого продернут прочный шнур. Расстилаете – ребенок на нем играет. Пора убирать – просто тянете за шнурок, коврик собирается в торбу, конструктор остается внутри. Теперь запинать под кровать – и готово.

Можно затягивать торжественно-медленно, на счет десять, за это время ребенок может успеть дозакинуть внутрь то, что вылетело за пределы коврика. А что не успел – то подметается и прячется на неделю.