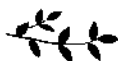


Вводная глава



СДВИГ ПАРАДИГМЫ

*Живите с ребенком, который поступает мудро
не из страха, но из любви и радости.*

Эта книга — результат долгих лет материнства и консультирования семей со всего мира. Главное, чему научили меня удивительные истории этих родителей: вы, скорее всего, уже знаете, как быть родителем, только не всегда следуете голосу своего сердца. Вы можете сказать то, что не хотели произносить, или поступить так, как не хотели поступать, и позже вы сожалеете о своих поступках, потому что глубоко в душе знаете: этого можно было избежать. Вот только страхи и прошлый опыт, которые вы прокручиваете в голове, становятся преградой на пути вашей мудрости, источник которой — в любви. Эта книга научит вас отличать непродуктивные мысли от чувства любви к вашему ребенку, чтобы вам больше не приходилось разрывать между ними и вы смогли стать сами собой — любящим родителем, которым хотите быть. Я научу вас эффективным способам выражения своей любви в трудных ситуациях.

Уверена, вы с радостью навсегда прекратили бы ругать ребенка, наказывать его или угрожать ему, если бы только знали, как без этих неприятных мер добиться того, чтобы ваш ребенок вырос добрым, ответственным и успешным человеком. «Растя ребенка, растим себя» — данная книга родилась в ответ на это ваше желание.

В последние годы родители все чаще хотят воспитывать детей без принуждения, что привело к появлению более мягких мер воспитания и попыткам заставить детей сотрудничать. Тем не менее старая как мир концепция контроля ребенка не изменилась, и новый термин «привлечение к сотрудничеству» — всего лишь новые слова, за которыми скрывается все тот же контроль. Он, однако, неэффективен, потому что люди отрицают саму природу контроля. Проявляется ли он в форме мягкого принуждения или скрытых манипуляций — именно контроль создает те проблемы, которые мы пытаемся решить.

Большинство родителей отлично умеют мягко контролировать детей, а вот просто жить бок о бок в гармонии и радости и НЕ контролировать их — не умеют. Все мы знаем такие виды мягкого контроля, как «естественные последствия», введенный по обоюдному согласию родителей период «без наказаний», «побуждение к сотрудничеству», подкуп и похвала. Но, как и в случае с послушанием, соблюдением требований и даже «привлечением к сотрудничеству», везде ребенок должен подчиниться воле взрослого, пусть даже он делает это с удовольствием. (Конечно, ведь ему нужна ваша любовь, и он испытывает облегчение, заслужив ее!) Сегодня родители пытаются понять, как же отказаться от контроля в воспитании детей, в то же время руководя ими и обучая их.

Так что цель этой книги не в том, чтобы обучить вас добиваться сотрудничества, — я хочу вдохновить вас и вашего ребенка лучше узнать друг друга. Независимый ребенок, чья жизнь течет по законам, которые он сам установил, поступает разумно, потому что хочет этого. Он поступает так из любви и радости, а не из страха или необходимости заслужить одобрение.

В следующих главах вы узнаете, как убрать помехи в виде ваших эмоциональных реакций и привычку ставить условия, чтобы ваш ребенок стал тем, кем хочет быть, чтобы его не сдерживало ваше прошлое, ваш страх перед будущим или ваше беспокойство из-за того, что о вас, как о родителе, скажут другие люди. Вы научитесь воспитывать ребенка, не формируя его, а лелея, подобно садовнику, который поливает

цветок, но не помогает ему раскрыться и не определяет его форму или цвет.

От вашего умения отпустить методы, которые были приняты ранее, отказаться от жажды все контролировать зависит наша эволюция в сторону более спокойных, осознанных и чувствующих друг друга людей. Типичные вопросы: как *заставить* ваше чадо убирать, сидеть тихо, прекратить истерику, есть за обедом и так далее — отражают ваше желание контролировать ребенка. Ведь речь идет о том, чтобы заставить его делать то, что хочет родитель, а это значит: ребенку придется отказаться от того, чего хочет он, отказаться от себя. Отказ от себя, от своей воли — причина большинства трудностей, возникающих в процессе воспитания. Разумно поступает только тот ребенок, который сам управляет своей жизнью: ведь он действует из любви и радости, а не из гнева, страха или стресса.

Если вам хватит смелости довериться своему ребенку настолько, что вы позволите ему самому управлять своей жизнью, вы сможете насладиться всей полнотой родительского опыта, одним из проявлений которого станет ваша влюбленность в уникальные желания и предпочтения вашего ребенка. И это будет безусловная любовь — ведь вы будете любить ребенка, а не ваше представление о том, каким он должен быть. Любовь тогда только любовь, когда она безусловна. В тот момент, когда вы начинаете использовать любовь как награду за хорошее поведение или достижение, это уже не любовь, это урок из серии «ты — мне, я — тебе». Эта книга научит вас снимать «защитные доспехи» и позволять вашей любви свободно изливаться безо всяких ограничений. Ведь возможность проявить безусловную любовь уже сама по себе великая награда.

В каждом трудном случае в процессе воспитания ребенка у вас есть выбор: не дать ему проявить себя и жить в мире со старыми принципами, или же немного вырасти самому, отправившись вместе с ребенком в путешествие по дороге, которую он вам указывает. Ведь он — ваш учитель. Самостоятельные и реализованные люди вырастают в семьях, в которых родители растут вместе со своими детьми.

Быть родителем — это путь к зрелости и росту, если только мы осмелимся разрешить себе учиться и прекратим поучать.

Наша тяга к контролю — не недостаток и не заблуждение. Мы просто идем дорогой наших предков, а их система воспитания держалась на страхе. Они считали, что дети не смогут стать самостоятельными и взрослыми, если их не сформируют родители. Они взваливали на себя почти божественную роль превращения младенцев и детей во взрослых. Быть родителем куда проще, когда мы понимаем, что дети приходят в этот мир уже готовыми расцвести — каждый своим уникальным образом.

Эта книга может освободить вас от тяжелой задачи формирования из детей зрелых личностей. Природа или Бог не промахиваются; не ваша обязанность за двадцать лет превратить дитя во взрослого человека. У вас есть только ответственность и привилегия растить и заботиться о человеческом существе, пока оно взрослеет.

Следующие главы строятся на осознании того принципа, что мысли приходят и уходят вопреки нашей воле, мы не вкладываем их себе в голову. Очень часто эти мысли вредны для нас, большинство их ничуть не похожи на истину, и мы вовсе не обязаны поступать так, как они велют. Если вы хотите, чтобы будущее человечества выглядело иначе, чем теперь, нам нужно позволить нашим детям создать его, став такими людьми, какими они пришли в этот мир, а не такими, какими мы хотели бы их видеть. Наши ожидания по поводу детей основаны на идеях, которые мы унаследовали из прошлого. Но изменения не произойдут, если мы будем повторять прошлое и слушать засевающие в наших головах старые верования, основанные на страхе.

В этой книге я описываю несколько десятков сценариев отношений «родитель-ребенок». Это реальные истории семей, с которыми мне повезло поработать. Все имена и названия изменены ради соблюдения конфиденциальности. Принципы воспитания в любви никак не связаны с возрастом ребенка. Все эти истории из жизни детей разных возрастов от самых маленьких до подростков.