

ЛАРИСА СКОРОБОГАТОВА

# УСТОЙЧИВЫЙ РОДИТЕЛЬ

КАК ЛЮБИТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ И НЕ ТЕРЯТЬ СЕБЯ



# Лариса Геннадьевна Скоробогатова

## **Устойчивый родитель. Как любить, поддерживать и не терять себя**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69842938](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69842938)*

*Устойчивый родитель. Как любить, поддерживать и не терять себя:*

*АСТ; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-17-159025-3*

### **Аннотация**

Как быть заботливым, любящим родителем и оставаться самим собой? Нужно ли идти на жертвы ради ребенка и можно ли после его появления жить по-прежнему?

В книге «Устойчивый родитель: как любить, поддерживать и не терять себя» опытный психолог и гештальттерапевт Лариса Скоробогатова рассказывает о том, как стать устойчивым родителем, научиться восполнять ресурс, правильно общаться с детьми и жить полноценной жизнью, не подчиняя все свое время и интересы ребенку.

Книга вдохновляет разобраться в себе, по-новому посмотреть на роль родителя и дает действенные инструменты для самопомощи.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	5
Часть 1	11
Глава 1	12
Глава 2	19
Глава 3	26
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Лариса Скоробогатова**  
**Устойчивый родитель. Как**  
**любить, поддерживать**  
**и не терять себя**

© Лариса Скоробогатова, текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

# От автора

Я работаю с детьми и родителями почти 30 лет. За эти годы изучила и осмыслила практически все существующие теории развития и воспитания. Рецепт «золотого родительства» я искала задолго до того, как стала мамой, – сначала для своих собственных родителей. Когда я пошла в первый класс, они выписывали журнал «Семья и школа», выходящий раз в месяц. Он всегда был в моем распоряжении. Не знаю, помог он им или нет, но я читала его запоем!

С рождением дочки вопросы об идеальном родительстве снова стали волновать меня, еще больше, чем прежде. Я стала искать ответы на них, даже получила образование психолога: курсовая о родительской любви, диплом об эффективном родителе. После рождения сына открыла «Мамину школу „Кенгуру“» для родителей и маленьких детей. За 20 лет ее работы выросло целое поколение, творческое, открытое. Наши первые малыши вернулись к нам в новой роли, приводя с собой своих детей.

Родители, с которыми я работаю все эти годы, – смелые люди. В эпоху стремительных перемен в общем стиле жизни, смены потребностей и авторитетов они продолжают искать золотую середину между строгостью и мягкостью, между можно и нельзя. Ищут, но так ничего и не находят. Потому что ее нет, этой золотой середины. Потому как каж-

дые полгода ребенок меняется стремительно и непредсказуемо. Нужно забыть словосочетание «мой ребенок», потому что никакой он не мой, он свой, и когда-нибудь придется это признать. Признать, что его жизнь принадлежит именно ему, а не нам, и что в итоге он будет делать все, что захочет. Нам останется только смотреть на все это, стараться принять и верить, что он выбрал лучшее для себя.

С самого начала совершенно точно известно, что мы обязательно когда-нибудь расстанемся, рано или поздно, по доброму или не очень. Оказывается, все, что мы делаем, просто учим их летать, чтобы в итоге они от нас улетели. И они обязательно улетят, а мы останемся родителями уже взрослых детей, у которых будут свои дети и свой родительский марафон.

Марафон и родительство. Казалось бы, что у них может быть общего, ведь эти явления вообще из разных сфер жизни? Между тем, если провести параллели, то можно увидеть, что, по сути, это одно и то же. Глазами спортсменов и родителей изнутри это выглядит так.

Марафон с точки зрения спортсмена состоит из следующих этапов:

- 1) принятие решения бежать марафон;
- 2) подготовка;
- 3) планирование распределения сил по дистанции;
- 4) разминка и старт;
- 5) бег;

6) борьба с собой, когда становится тяжело;

7) нахождение состояния, в котором можешь закончить дистанцию;

8) финиш;

9) ощущение счастья и удовлетворенности.

Родительство глазами родителей тоже можно условно поделить на несколько этапов:

1) принятие решения родить ребенка;

2) подготовка;

3) представление идеального сценария жизни в новых реалиях;

4) появление ребенка;

5) жизнь в потоке или напряжении;

6) появление сложностей, борьба за лучшую версию себя как родителя и лучшую версию ребенка;

7) нахождение ресурсов;

8) осознание того, что ты родитель навсегда и финиша в этой гонке нет;

9) ощущение счастья от движения в потоке (если удастся в него попасть).

И в том и в другом процессе участники – смелые люди, которые отважились на сложное испытание, требующее тщательной подготовки и самоотдачи. И там и там речь идет о длинном пути, для преодоления которого важно уметь ставить цели, жить в потоке, сохранять ресурс, заботиться о себе, быть выносливым, устойчивым, любопытным и разви-

вающимся. В обоих случаях необходимо быть в контакте с собой, другими, пространством и условиями, а также уметь аутентично реагировать на текущую ситуацию.

В деле воспитания детей всегда много указаний, предписаний и норм, как правильно. Только вот сколько бы мы ни говорили ребенку, что надо здороваться с соседями, заранее собирать портфель, не сидеть в телефоне и т. д., если сами делаем иначе, он будет повторять за нами. Мы хотим быть любящими, разумными, поддерживающими. Большинство из нас, во всяком случае, читающих эту книгу, таковыми и являют себя детям. И все же мы просто люди: бываем растерянными, незнающими, уставшими, невыспавшимися, сердитыми, и то, в каком мы состоянии, будет сильно влиять на наши отношения с ребенком. Вот прямо сейчас вспомните любую обыденную ситуацию, например, утренние сборы в садик или в школу.

*Картинка первая.* Вы не выспались, болит голова, проблемы на работе, опаздываете и т. д., подставьте свое. Ребенок ноет: не выспался, не хочет одеваться, вспомнил, что не сделал домашнее задание, не погладил кошку и т. д. и т. п. Каким будет ваше взаимодействие? Что вы скорее всего сделаете?

*Картинка вторая.* Действующие лица те же, утро то же, ребенок тот же. Вы в другом состоянии, вполне так в ресурсе. Каким будет ваше взаимодействие теперь? Как вы будете действовать?

Вероятнее всего, в первом случае вы покричите, поворчите, дернете, прочитаете лекцию из серии «все надо готовить заранее и спать ложиться вовремя». Во втором же случае вы с большей вероятностью подберете нужные слова, например: «Мой дорогой, понимаю, тоже спать хочу, давай что-нибудь придумаем...» и затеете игру или шуточное соревнование, съюморите, разрешите опоздать. Примерьте эти ситуации на себя и заметьте, как состояние взрослого влияет на способ, которым он пользуется в одних и тех же обстоятельствах, причем не в форс-мажорных, а в обычных.

Ни в марафоне, ни в родительстве нет цели упахаться. Есть цель быть в ежедневных маленьких ситуациях, проживать их по полной, получать удовольствие от себя, того, что происходит, движения, развития, и, может быть, где-то там на финише сказать себе: «Я это сделал!» А вот тут как раз есть отличие марафона от родительства. Любой марафон рано или поздно заканчивается, а родительство не заканчивается, даже если дети выросли и у них родились свои дети. Вы все равно остаетесь родителями взрослых и очень взрослых детей, поэтому родительство – один большой марафон длиной в жизнь.

Эта книга вовсе не про детей: в ней нет советов по воспитанию и развитию. Она о том, как сохранять ресурс, быть устойчивым и любопытным, о поисках баланса между заботой о себе и о ребенке, об усталости и восстановлении, о понимании себя и своего состояния, о возможности быть чаще

в потоке, чем в напряжении. Я хочу посвятить ее нам с вами – родителям. С любовью и уважением к детям, родительству и каждому из нас.

# Часть 1

## На старт



# Глава 1

## Как я сейчас?

С чего начинается любой марафон? С мечты. Мечта овладевает нами, и вот в своих фантазиях мы уже представляем себя на старте в красивой одежде среди других мужественных людей, отважившихся на преодоление сложной дистанции. Рисуем в воображении момент, когда пересечем финишную черту победителем, покорившим длинный путь.

Если вы решили участвовать в марафоне, то это испытание может оказаться для вас как возбуждающим, волнующим, дающим энергию, так и пугающим настолько, что захочется отказаться от задуманного. Это нормально, ведь это начало. Мечта может остаться мечтой, поддерживающей, манящей, а может перерасти в намерение, которое потребует активных действий. Чтобы пробежать марафон, нужно тщательно подготовиться как физически, так и психологически, а также продумать все до мелочей: от выбора экипировки до распределения сил и питания во время бега. Подготовительный этап может показаться скучным, но самые мудрые марафонцы находят в нем большое удовольствие. Давно признано, что психологическая подготовка играет немаловажную роль для спортсменов: психологически устойчивые атлеты имеют больше шансов на успех. Конечно, есть и те, кто закрывает на этот аспект глаза, однако спорт не прощает оши-

бок: легкомыслие чревато потерей здоровья или даже жизни.

Иначе дела обстоят в сфере подготовки к родительскому марафону. Почему-то до сих пор популярно мнение, что готовиться к рождению детей не нужно: «Чего там сложного? Они и до нас рождались и после нас будут». Это правда, дети были, есть и будут, пока существует человечество. И, слава богу, любят они нас разными и прощают нам многое, но все же лучше иметь базовые навыки и знания о том, как с ними взаимодействовать, и быть психологически подготовленными. Родительство – большой марафон длиной во всю нашу жизнь, который начинается с мечты о ребенке, а заканчивается с нашим последним вздохом. Он состоит из разных этапов: беременности, родов, первого года жизни с малышом, школьных лет и др. За это время у ребенка появляются первые друзья, возникают трудности в отношениях, влюбленность, подростковость, конфликты с одноклассниками, желание самоутвердиться – словом, случается жизнь. Каждый из этапов обладает своей спецификой и требует подготовки: моральной, психологической, информационной.

Быть родителем нелегко, даже в самой благополучной семье. Родительство – это 24 часа в сутки, 365 дней в году и как минимум первые 18 лет жизни ребенка метод проб и ошибок.

Родительство – это самая сложная, беспокойная и творческая работа на свете. Хочется вспомнить историю об одном психологе. Когда он не был женат, то вел цикл лекций о вос-

питании детей, который назывался «12 необходимых условий воспитания детей». Потом психолог женился, у него родился ребенок, и он изменил название на «12 советов по воспитанию детей». После рождения второго ребенка название сменилось на «12 мыслей о воспитании детей». С рождением третьего он вообще перестал читать лекции по воспитанию. Эту историю часто рассказывают преподаватели своим студентам – будущим детским психологам, – объясняя таким образом, что нет жестко установленных правил воспитания, есть только общие принципы, воплощение которых зависит от каждого конкретного ребенка и каждого конкретного родителя. Жизнь мудрее нас, она сама нас учит.

Чтобы достичь успеха в постоянно меняющихся условиях, от родителя требуется максимум терпения, здравого смысла, ответственности, чувства юмора, такта, любви, мудрости, сознательности, любопытства и знаний в самых разных областях. Давно замечено, что знания – важнейший инструмент. Даже когда выращиваешь поросят, на каждом шагу убеждаешься, что без них никуда. Дети растут медленно, и многое поначалу кажется не столь очевидным. Порой люди думают, что воспитание происходит по наитию или в соответствии с нашими намерениями. Им кажется, что каждый может стать хорошим родителем, если захочет, достаточно только зачать и родить ребенка, но так как родительство – самая сложная профессия на свете, то, как и любая другая, требует профессиональной подготовки, прежде всего специальных знаний.

Получить информацию по развитию и воспитанию ребенка сегодня не составляет никакого труда: интернет и книжные магазины заполнены литературой на любой вкус. Сложность в том, что часто она содержит противоречивые сведения, а наши собственные родительские чувства притуплены. Как мне, например, научить ребенка справляться с эмоциями, если я сама этого не умею? Почему меня так сильно напрягает, когда вижу, что мой ребенок сидит и уже пять минут ничего не делает? А вдруг он какой-то ерундой занимается, вдруг станет недостаточно развитым? Как мне узнать, что надо делать сейчас? Мы все склонны искать простые ответы на сложные вопросы, забывая, что в природе нет ничего более сложного и загадочного, чем человек. Мы ищем особого учителя, который скажет нам, как справиться со вспышками гнева, книгу с рецептом избавления от привычки грызть ногти, но сталкиваемся с неподдельно несчастным подростком, изводящим и раздражающим нас, а дальше в страхе и отчаянии начинаем думать, что правы те, кто считает причиной всех бед сегодняшних детей то, что их мало наказывали. Воспитание детей выявляет пробелы и темные пятна в нашей собственной жизни. Это отличный повод снова стать учеником, в процессе воспитания ребенка заняться собой, приобрести новые знания и умения.

Знаете, какой навык важно освоить на подготовительном этапе и спортсмену и родителю? Научиться задавать себе вопрос «Как я сейчас?» и отвечать на него, причем не из го-

ловы, а исходя из тех ощущений, которые подсказывает тело. Ответ «нормально» не принимается! Каждый раз, когда мне хочется по доброй русской традиции на вопрос «Как я сейчас?» ответить «нормально», я вспоминаю своего учителя из Англии Росвиту Джарман<sup>1</sup>. Она неплохо говорила по-русски, но наш национальный ответ на все случаи жизни не понимала: «Нормально – это хорошо, плохо или правда нормально?»

Давайте прямо сейчас попробуем научиться правильно отвечать на вопрос «Как я сейчас?». Задайте его себе и наблюдайте за собой.

- Обратите внимание на дыхание: оно поверхностное или глубокое? Вы дышите через живот или через диафрагму?
- В какой позе вы находитесь? Сидите, стоите или, может, лежите? Удобно ли вам?
- Есть ли напряжение в каких-то частях тела, ощущение давления, сжатости?
- Есть ли сильная расслабленность в каких-то частях тела?
- Каким образом вы можете расположиться поудобнее?

От того, замечаем ли мы, что и как делаем в определенный момент своим телом – сидим, стоим, двигаемся, дышим, напрягаемся или расслабляемся, – зависит наша свобода выбора. Если мы не в курсе, что делаем собственным телом, то и выбор за нас делает кто-то другой: тот, кто когда-то на-

---

<sup>1</sup> Росвита Джарман – английский психолог, гештальттерапевт и миротворец. Специализируется на разрешении конфликтов.

учил «не высовываться» или «биться только за первенство»; тот, кто пытается нами каким-то образом манипулировать, например, посредством чувства вины; тот, кто считает, что «после трех уже поздно...» и «ребенка еще до школы нужно обязательно научить писать и читать»; кто говорит, что «ребенок должен все время быть чем-то занят, иначе мало ли что», а «хорошие матери всегда точно знают, что нужно их ребенку» и т. п. Если мы не замечаем или не чувствуем, что с нами происходит, кто угодно может на нас влиять и вгонять в разные состояния. И зеркально: мы можем выбирать, как хотим поступать, только когда замечаем, как мы сейчас. Я замечаю, к примеру, напряжение и могу выбрать: мне оно сейчас нужно, или я могу его как-то уменьшить. Я замечаю скорость, с которой двигаюсь или говорю, и могу выбрать: что-то изменить или оставить как есть, ведь это именно то, что больше всего подходит мне в данный момент. Я решаю, мне сейчас лучше собраться и перейти в атаку или принять и отступить, стать серьезнее или легкомысленнее. Без осознания собственного состояния мы не можем ничего менять по собственной воле, можем лишь следовать указаниям тех, кто знает, как правильно.

Когда я знаю, как я, мне гораздо легче понять, как другой.

– Почему он дерется?

– А потому, что это единственный способ, который он знает, чтобы обратить на себя внимание.

– Почему он не хочет делать уроки сам?

– Да потому, что сучает по мне.

– Почему он все время ноет?

– Потому что слышит, как мы ссоримся, и боится, что разойдемся, как это случилось у многих ребят из его класса.

Когда мы взаимодействуем с другим человеком, в нашем теле рождается отклик на то, что происходит с ним, – эмпатия. Иногда ее еще называют чуйкой или интуицией в отношениях. Если мы нечувствительны к себе, то и другого почувствовать не можем, и тогда нам кажется, что можно с этим другим делать все что угодно, он воспринимается не как живой человек, а как объект приложения наших сил по воспитанию и руководству.

Таким образом, если я знаю и понимаю свою телесность, то могу влиять на другого. И это ни в коем случае не про манипуляцию, а про то, что я могу успокоить ребенка, если он чем-то расстроен, попросить его сделать уроки так, чтобы он послушался, или оставаться спокойной и любящей, вернувшись с родительского собрания. К практике осознанной телесности мы еще вернемся не раз, а пока сделайте напоминалку в телефоне и два-три раза в день, когда будете слышать сигнал, отвечайте себе на вопрос «Как я сейчас?». Попробуйте поделаться это хотя бы неделю, ну или пока читаете книгу, и посмотрите, что изменится в вашей жизни.

## Глава 2

# Эмоциональный настрой

Однажды мне повезло оказаться на чемпионате мира по лыжным гонкам. У меня не было ни билета, ни спецпропуска, но каким-то чудом я забрела в зону, где спортсменки готовились к старту. Меня никто не прогнал, и мне посчастливилось увидеть процесс подготовки к гонке изнутри: как девушки настраивались, переживали, как их провожали и поддерживали. Хочу поделиться с вами тремя запомнившимися моментами.

*Картинка первая.* Мимо спокойно прошли две лыжницы, о чем-то между собой разговаривая. Прямые спины, размеренные движения. Они зачиповались<sup>2</sup>, сняли разминочную одежду, кивнули друг другу и ушли на старт. Сложилось впечатление, что для них гонка – дело привычное и, судя по улыбкам, любимое.

*Картинка вторая.* Яркие, громкие девушки рядом все время разговаривали и смеялись. Они заплели косички, накрасили губы помадой, посмотрелись в зеркальце и побежали. Их легкие движения и радость создали ощущение праздника.

---

<sup>2</sup> Зачиповаться (в лыжных гонках) – надеть специальное устройство (с чипом внутри), засекающее время и траекторию движения спортсмена во время гонки.

*Картинка третья.* Еще одна группа лыжниц размеренным шагом, твердой походкой направилась к старту. Ни те- ни улыбки, ни разговоров, только собранность. Напряжен- ные плечи, склоненные головы. Зачиповались, вдохнули и пошли работать тяжелую, трудную работу.

Каждая спортсменка выходила на старт в своем настрое. Как вы думаете, кто выиграл гонку? Лыжница с первой кар- тинки. Спортсменка с третьей была очень близка к победе, но пришла лишь пятой. Веселые девушки со второй картин- ки оказались в середине финишного протокола. Они были очень уставшие, но не подавленные, в отличие от той, что заняла пятое место. Она сделала все, что могла, и была удру- чена своим результатом. К ней подошел тренер, сказал что- то резкое и отошел, потом врач команды приобнял за плечи и тоже ретировался. Затем другие спортсменки – как колле- ги по сборной, так и соперницы из других стран – поздрав- ляли ее, но это ничего не меняло: она оставалась уставшей и очень напряженной.

А теперь давайте перенесем эти картинки на родитель- ство. Попробуйте приложить их к своей жизненной ситуа- ции. Может, вы только готовитесь к рождению ребенка или планируете отдать его в детский сад, или выбираете для него школу, или готовите к ЕГЭ... Дайте волю воображе- нию, побывайте в разных ролях, например, на месте одной из спортсменок. Чей эмоциональный настрой вам ближе? Как вы ощущаете себя: выполняющими тяжелую, необходимую

работу, предвкушающими веселое приключение или переживающими естественные события, из-за которых даже не стоит волноваться? Добавьте свои варианты. Как вы? Комфортно, или хочется что-то поменять? Теперь представьте, что одна из спортсменок – ваш ребенок, а вы – тренер, врач или спонсор. Кем вы себя ощущаете? Каковы ваши ожидания и требования к ней?

Не торопитесь с ответом, побудьте в воображаемых обстоятельствах подольше, воспользуйтесь золотым вопросом «Как я сейчас?». Часто в эмоционально заряженной ситуации метафорические образы помогают четче увидеть суть и сделать более подходящий выбор поведения.

Период ожидания ребенка и его раннего детства очень красивый и одновременно очень сложный, насыщенный эмоциями разных оттенков. Появление детей, желанных и нежеланных, предъявляет к родителям серьезные требования. Мужчины и женщины могут быть полностью поглощены работой, увлечениями, жить беззаботно, но ровно до того момента, как однажды, по образному выражению Дональда Вудса Винникотта<sup>3</sup>, женщина не обнаружит, что «стала хозяйкой при новых человеческих существах, решивших поселиться под ее крышей и предъявляющих ей требование за требованием»<sup>4</sup>. К счастью, у будущей мамы есть девять меся-

---

<sup>3</sup> Дональд Вудс Винникотт – английский детский психоаналитик и педиатр. Один из важнейших теоретиков школы объектных отношений.

<sup>4</sup> Цит. по: Винникотт Д. В. Разговор с родителями / пер. с англ. М. Н. Покучае-

цев, чтобы постепенно переключиться. Нечто похожее происходит и с отцами, а также с теми, кто решил стать приемными родителями.

Может случиться и так, что момент появления ребенка, его «материализации», принесет с собой чувство разочарования и неуверенности. Младенцы не выбирают родителей, они просто к ним попадают. Чтобы подготовиться к их появлению, у родителей, в первую очередь у мамы, есть несколько месяцев, за которые нужно привыкнуть к тому, что «теперь ее ориентир не солнце на востоке, а нечто в самом центре ее существа»<sup>5</sup>.

Это «бедствие» оборачивается счастьем только при благоприятных обстоятельствах, если пара рано или поздно приходит к тому, что именно такое «бедствие» им жизненно необходимо. Отсюда вывод – подготовительный период архиважен. Там, где раньше было два человека, становится три. Ребенок полностью меняет прежний ритм жизни родителей и забирает то время, которое они раньше посвящали друг другу. Бывает, у них появляется страх потерять собственную независимость и самостоятельность: «Когда же у меня будет хоть немного времени для себя?» Первый ребенок приносит с собой важное осознание: «Больше я никогда не буду принадлежать себе, и это навсегда». Появление второго, третьего, четвертого, пятого добавляет вопросов. Как найти место

---

вой, В. В. Тимофеева. Москва: Независимая фирма «Класс», 1994.

<sup>5</sup> Там же.

каждому? Хватит ли всем любви и внимания? Где найти время и деньги?

Даже если ребенок планируемо-ожидаемый, он все равно отчасти случайный. Каждая пара поначалу удивлена, а иногда даже раздосадована, поскольку обнаружившийся факт влечет за собой большие перемены в жизни каждого.

Вспоминаю свою клиентку, которая посещала занятия по подготовке к родам. И беременность, и будущего ребенка она воспринимала всегда позитивно – мечтала, фантазировала, – пока не пришло время декретного отпуска. Будучи человеком активным и отдававшим много сил своей профессиональной деятельности, женщина оказалась дома: в другом ритме, в котором большая часть времени проходит в одиночестве, и есть возможность посвятить это время себе. Дальше пришло осознание, что через пару месяцев жизнь круто изменится: «И что, это теперь навсегда? Я всегда теперь буду мамой в тапках и халате?» Это называется первой волной осознания своей новой роли. Вторая накатывает, когда ребенок рождается. Друзья, родственники, знакомые поздравляют, радуются, а затем уходят на работу. Помню свои ощущения, когда мы с дочкой впервые остались одни: волны восторга, радости, тревоги, растерянности постоянно сменяли друг друга, пугали, делали маленькой, зависимой и неустойчивой. Это я теперь знаю, что рождение ребенка, помимо радости, – всегда стресс и что нужен кто-то устойчи-

вый и заботливый, чтобы найти опору в новой незнакомой ситуации. Однако этого другого может и не быть, а вот навык устойчивости, который можно обрести на этапе подготовки, очень и очень пригодится. Где же его получить? Например, на курсах подготовки к родам.

Ходить или не ходить на курсы для будущих родителей, полезны они или являются пустой тратой времени и денег, каждый решает сам. Один из аргументов против: «Роды – естественный процесс, рожают все, и я как-нибудь рожу». Но ведь даже если не вмешиваться в естественный процесс, например, роста розы в саду, не ухаживать, не создавать благоприятные условия, то она может погибнуть, не пройдя естественный отбор.

От мамы зависит, какой будет жизнь малыша до рождения, каким будет его появление на свет и как его встретит новый мир. Испокон веков девочек готовили к материнству. Учителями были мамы, тетки, повитухи – женщины, которые имели свой опыт рождения детей. Многие наши мамы, к сожалению, о родах помнят лишь суету, одиночество и полное непонимание происходящего. Роды «втемную» – это больно и страшно. Знание процесса облегчает боль и уменьшает страх.

Мое твердое убеждение: курсы подготовки к родам – не просто «деньги и время девать некуда», это не только про роды, а про вашу жизнь, про вашу ответственность. Вы беременны, а значит, уже сделали выбор. Жизнь вашего ребен-

ка зависит от вас, и то, как он будет рождаться, тоже во многом зависит от вас, вашей уверенности, подготовленности. То, что дала вам природа, может только помочь.

## Глава 3

# Нам тело строить и жить помогает

Значимость телесной подготовки в жизни спортсмена очевидна. Развитие силы, ловкости, координации, выносливости и множества других специфических телесных навыков – обязательные составляющие его тренировочного процесса. В жизни родителя телесная подготовка не менее необходима. Выносливость, сила, координация очень пригодятся бессонными ночами и при бесконечном ношении ребенка на руках. Если вы не успели подготовиться к родительству физически до рождения малыша – не беда. В первые пять лет его жизни вы отлично накачаете бицепсы и трицепсы.

А если серьезно, то в телесную подготовку входит важное умение – чувствовать и понимать свое тело. Частью этого умения является такое качество, как внимательность, которому не учат в школе и которое нужно развивать. Вы скажете: «Как это не учат? Всю школьную жизнь мы слышим: „Будь внимательным“; „Важно быть внимательным на уроках“; „Тебе не хватает внимательности“. Что же не так?» Дело в том, что можно натренироваться внимательно читать условия задачи, удерживать внимание на доске, но при этом не быть внимательным к другому, к себе, к деталям, не видеть разнообразия и не чувствовать разновкусия жизни.

Что же тогда значит быть внимательным? Пытаясь отве-

тить на этот вопрос, невольно вспоминаю небольшую зарисовку из жизни. Мой сын, когда был маленьким, занимался в горнолыжной школе. Итак, тренировка детей от четырех до семи лет. Малыши самостоятельно спускаются с горы. Тренер стоит рядом на трассе, наблюдает и подсказывает. Самая частая подсказка, звучащая на склоне: «Андрей/Маша/Семен, делай вертикальную работу!» Малыши друг за другом проскакивают мимо. Комментарий тренера остается неизменным, меняется лишь имя ребенка. В какой-то момент он не выдерживает, останавливает девочку пяти лет и грозно ее спрашивает:

- Соня, ты делаешь вертикальную работу?
- Да! – искренне, глядя в глаза, отвечает Соня.
- Скажи, что такое вертикальная работа?
- Не знаю, но я ее делаю!

Вернемся к нашему вопросу. Что же такое внимательность, которой мы искренне учимся в школе? Внимание – это наш выбор, что считать значимым сигналом, а что незначимым. Если перевести на простой язык, то каждую секунду времени мы получаем огромное количество информации. Через сенсорные ощущения<sup>6</sup> и ощущение своего тела в пространстве мы можем воспринимать события внутреннего мира и сигналы из внешней среды.

---

<sup>6</sup> Сенсорные ощущения – это ощущения, связанные с рецепторами, находящимися на поверхности тела: зрительными, слуховыми, обонятельными, вкусовыми и осязательными.

Вся информация для нас – белый шум, из которого нам приходится выбирать нужное. Мы цепляемся за то, что считаем значимым, как за сигнал. Это и есть внимание. Наш выбор отчасти осознан, а отчасти продиктован прошлым опытом и различными установками. Мы живем в мире тех сигналов, которые выбрали.

Если мы сами не управляем своим вниманием, то им управляют другие – СМИ, соседи, окружающие, – так как оно всегда должно быть куда-то направлено.

Например, мне пришло сообщение: «Обратите внимание на поведение вашего ребенка». Все, теперь мое внимание сосредоточено только на этом. Или я изучаю рекламу курсов скорочтения, где написано о пользе раннего чтения для развития ребенка, и переключаю внимание туда. Мои последующие действия будут продиктованы влиянием на меня этой информации – я срочно побегу записывать ребенка на эти курсы, ведь: «О боже, ему уже пять, я упустила раннее развитие!» Или, например, если мой ребенок получит замечание от учителя, я могу впасть в самобичевание: «Я плохая мать, надо срочно что-то сделать, поговорить, наказать, записать к психологу!»

Если же мы сами управляем своим вниманием, то имеем возможность смотреть вокруг, делать выбор и самостоятельно назначать то, что значимо, решать, хочу я получать какую попало информацию или могу направить свое внимание на ту, что поддерживает меня. Внимание позволяет нам каждый

момент времени выбирать подходящую информацию. Если мы в панике, в стрессе, то можем обратиться к той, что делает нас более устойчивыми, живыми, дает поддержку. Так, выбирая, что считать значимым, можно менять свое состояние. Для этого важно развивать внимательность и помнить о золотом вопросе «Как я сейчас?».

Казалось бы, все просто. Отчего же мы тогда так невнимательны к сигналам собственного тела? Попробуем разобраться, как мы перестаем замечать себя в теле, когда оно пытается достучаться до нас самыми разными способами.

Начнем с самого рождения. Младенец, когда чего-то хочет, испытывает какую-либо потребность или дискомфорт, подает сигнал родителям через плач или движения (извивается, машет ручками, поджимает ножки), благодаря чему они об этом узнают и имеют возможность как-то помочь. Это эволюционный способ: есть потребность – есть реакция на эту потребность. Реакция, которую называли эмоцией, проявляется через какое-то физическое действие. То есть эмоция – это реакция организма, призванная помочь удовлетворению потребности.

Когда у младенца в теле появляются какие-то ощущения, неудовлетворенные потребности, он кричит и телом сигнализирует об этом. Простой и действенный способ. Если в целом взрослые внимательны, потребности ребенка удовлетворяются, и он расслабляется. Постепенно, с развитием языка, если родители называют то состояние, которое, как они

предполагают, испытывает ребенок, например: ты сердисься, радуешься, огорчен, обиделся, хочешь играть, то он учится соединять свои ощущения, связанные с ними проявления и слова, которые их обозначают.

Однако не всегда родители могут различить и правильно назвать, что именно переживает ребенок, а также удовлетворить все его потребности. Это может происходить из-за недопонимания, из-за того, что они сами давно разучились чувствовать, а ребенок не все может до них донести. Таким образом ребенок учится тому, что есть какие-то эмоции, и если их проявлять, во-первых, потребности все равно не будут удовлетворены, а во-вторых, может последовать наказание. Получается, у ребенка есть какая-то потребность, пришедшая из телесных ощущений, он хочет ее проявить, но не получает поддержки и понимает, что так делать нельзя. В этот момент он может чувствовать себя одиноким, испуганным, недостаточно хорошим, начать сопротивляться, сердиться, раздражаться, отказываться верить в это.

Представим, что ребенок злится, родители не знают, что с этим делать, тоже начинают злиться, а чтобы не проявлять свой гнев, просят его замолчать. Ребенок чувствует, что какие-то потребности и эмоции, с ними связанные, проявлять нельзя. Потребности удовлетворить не получается, а ощущения остаются. Возникает внутренний конфликт: ощущения есть, а мама с папой их поддержать не могут. Быть в таком конфликте достаточно трудно. Чтобы как-то его разре-

шить, ребенок эти ощущения отключает и блокирует свою чувствительность к ним. Такой сценарий был практически у всех нас. Мы принимали решение: раз я не могу воздействовать на родителей, поменять их, то могу научиться эти потребности и связанные с ними ощущения не замечать. А как я могу это сделать? Например, уйти в игру – придумать себе другую реальность; в депрессию – так сильно сдерживать злость, что и радость тоже перестанет проникать; или замкнуться, чтобы не чувствовать боль в отношениях.

Будучи маленькими, чтобы пережить какие-то непростые ситуации, мы часто пользуемся так называемым творческим приспособлением. Его хорошо иллюстрирует пример Золушки<sup>7</sup>. Когда она жила с мачехой и сестрами, то, чтобы защититься от их нападков, закрывала лицо рукой или подолом юбки. Став постарше, Золушка заметила, что от ее попыток спрятаться становилось только хуже: на нее еще больше кидались и обзывали неженкой. Тогда она начала просто опускать глаза в пол и прятать правую руку за спину, чтобы не сорваться. Превратившись в принцессу, девушка продолжила ходить с потупленными глазами, чуть накренившись на правый бок, так как вечно по привычке прятала руку за спину. И вроде бы ситуация, в которой защита была ей жизненно необходима, прошла, паттерн поведения никуда не делся. То, что когда-то было творческим приспособлением, сред-

---

<sup>7</sup> Метафора позаимствована из учебника: Лебедева Н. М., Иванова Е. А. Путешествие в Гештальт: теория и практика. СПб.: «Речь», 2010. 550 с.

ством защиты и помощи, превратилось в конструкцию, мешающую полноценно жить. Так и у нас: если в детстве родители не могли по каким-то причинам удовлетворить наши потребности, то, став взрослыми и способными сделать это самостоятельно, у нас может не выйти. Потому что когда-то мы отключили чувствительность к этим потребностям в своем теле.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.