

ИДТИ РЯДОМ

Как быть родителем в
мире, которого раньше
никогда не существовало

МЕТОД NOGERA



ПИЧУГОВА НАТАЛИЯ

Наталия Пичугова

**Идти рядом: Как быть родителем
в мире, которого никогда раньше
не существовало. Метод NOGERA.**

«Автор»

2026

Пичугова Н.

Идти рядом: Как быть родителем в мире, которого никогда раньше не существовало. Метод NOGERA. / Н. Пичугова — «Автор», 2026

Мир изменился — а вместе с ним перестали работать привычные методы воспитания. Нас растили для понятного и предсказуемого мира, но наши дети растут в реальности, где правила меняются быстрее, чем мы успеваем их освоить. Старые карты больше не ведут туда, куда нужно, и поэтому даже самые внимательные и любящие родители всё чаще чувствуют тревогу, усталость и вину. Наталия Пичугова уже более 20 лет наблюдает за семьями — за тем, как меняются родители, их страхи и надежды, и как вместе с ними меняются дети. Из этих наблюдений родилась система NOGERA: шесть простых опор, которые помогают перестать бороться с ребёнком и начать идти рядом с ним — направлять, не подавляя, и растить самостоятельность, не теряя при этом себя. Это книга про родительство без чувства вины, с опорой на нейробиологию, реальные истории и конкретные шаги, которые можно применить уже сегодня. «Наши родители воспитывали детей в мире, который понимали. Мы воспитываем детей для мира, которого сами никогда не видели».

© Пичугова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть первая. Почему сегодня быть родителем так трудно	5
Глава 1. Вас не готовили к такому родительству	5
Когда советы перестают помогать	6
Хорошие родители тоже устают	7
Старая карта больше не работает	8
Главная ошибка хороших родителей	9
От тысячи советов к шести принципам	10
Ч	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Наталия Пичугова

Идти рядом: Как быть родителем в мире, которого никогда раньше не существовало. Метод NOGERA.

Часть первая. Почему сегодня быть родителем так трудно

Глава 1. Вас не готовили к такому родительству

Давайте я начну эту книгу не с ребёнка, а с вас. Потому что обычно бывает наоборот: открываешь книгу по воспитанию и сразу попадаешь в перечень того, что ты делаешь не так. И с первой же страницы начинаешь чувствовать свою вину, а вы, я почти уверена, и без меня живёте с этим тихим фоновым чувством. Оно сопровождает современного родителя так же привычно, как недосып.

Современные родители живут с ощущением, что делают недостаточно, даже когда отдают детям почти всё. Поэтому быть родителем сегодня действительно так тяжело. Тяжелее, чем было нашим мамам, хотя у них не было ни памперсов, ни посудомоечных машин, ни интернета с ответом на любой вопрос. И если мы этого не признаём, если делаем вид, что всё в порядке, и стараемся ещё больше, мы делаем себе только хуже. А заодно, как ни странно, и ребёнку.

Вы наверняка знаете этот вечер наизусть. Вы просите убрать игрушки. Первый раз — спокойно, второй — уже с нажимом, третий — сквозь зубы. Ребёнок, не отрываясь от экрана, лениво роняет своё «сейчас», а у вас внутри начинает закипать то самое, до боли знакомое раздражение. Вы повышаете голос. Потом кричите. Потом игрушки кое-как собраны, ребёнок обижен, а вы стоите на кухне с тяжёлым осадком и думаете: ну вот, опять. А вечером, уложив его, берёте очередную книгу от психолога — может, там объяснят, что же я делаю не так.

Но эта ситуация не про вашу несдержанность и не про его упрямство. Это про то, что у вас обоих к этому моменту просто кончился ресурс. У него незрелая нервная система, которая ещё не умеет переключаться по требованию. У вас — день, которого хватило бы на троих. Очень часто это не конфликт родителя и ребёнка. Это встреча двух истощённых нервных систем. И никакая техника тут не сработает, пока мы не вернём в эту картину самого взрослого, с его усталостью и его правом на неё. К этому, по сути, и ведёт система NOGERA — к тому, как перестроить такие вечера, чтобы они перестали быть полем боя. А чтобы понять, как туда прийти, давайте сначала разберёмся, почему мы вообще в этой точке оказались.

Когда советы перестают помогать

Тут стоит ненадолго отвлечься и посмотреть шире, потому что дело не только в этой ситуации.

Нашим родителям было в каком-то смысле проще. Не легче в быту, а проще ментально. У них был один источник информации о том, как воспитывать ребёнка — они опирались на то, как делали до них. И некоторые делали так же, как мама, а кто-то старался не повторять ошибок, которые совершили их родители. Наши родители воспитывали детей в мире, который понимали. Мы воспитываем детей для мира, которого сами никогда не видели.

У современных родителей тысяча источников: книги, которые спорят друг с другом, психологи, у которых разные школы, родственники со своим «а вот мы вообще без этого выросли» и телефон, в котором кто-то прямо сейчас растит детей лучше вас и фотографирует это в хорошем свете.

Казалось бы, столько знаний — должно стать спокойнее. А стало тревожнее. Потому что знание, у которого нет внутренней опоры, не успокаивает, а нервирует. Вы прочитали, что кричать нельзя, — и теперь, сорвавшись, виноваты вдвойне. Вы прочитали, что надо развивать, — и записали на четыре кружка, и возите, а уверенности так и не прибавилось. Мы превратили детство в проект, который боимся провалить.

И это уже не только моё наблюдение из практики. В 2024 году главный врач США (Surgeon General) Вивек Мурти (Vivek Murthy) выпустил официальное заявление и подробный доклад под названием «*Parents Under Pressure: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Mental Health and Well-Being of Parents*» (Родители под давлением), в котором назвал родительский стресс не частной трудностью отдельных семей, а проблемой, которой должно заниматься общество. Почти половина опрошенных родителей описала своё обычное состояние как полное истощение. Так что перестаньте считать своё изнеможение личной слабостью. Это то, что происходит сейчас со многими, очень со многими семьями.

А дальше — то, что очень грустно осознавать. Дети очень тонко считывают наше состояние — каким голосом мы говорим, как быстро вспыхиваем, как реагируем на них. И когда взрослый рядом месяцами живёт на пределе, ребёнок рядом с ним чувствует себя одиноким. Потому что любовь трудно услышать сквозь родительскую тревогу.

Я часто повторяю родителям одну простую мысль: нельзя налить из пустого кувшина. Поэтому забота о себе — это не про эгоизм, это первое, что вы делаете для ребёнка, хотя со стороны кажется, что вы делаете это для себя.

Хорошие родители тоже устают

Расскажу про Марину. Думаю, вы её узнаете, потому что Марин этих много, я встречала их сотнями.

Марина — внимательная, начитанная, любящая. Книжки по детской психологии она открыла ещё до того, как сын родился. Старалась не кричать, всё объяснять, быть терпеливой, и чаще всего у неё получалось. Футбол, потому что сам захотел. Программирование, потому что время такое. Математика и рисование, потому что нужно ведь всестороннее развитие. Возила, сидела над уроками, пекла по выходным пироги.

А потом тихо для самой себя обнаружила, что больше не может. И не от дел даже, дел всегда много. А от того, что всё время старается — и всё время чувствует, что мало. Однажды она призналась мне в том, в чём родителю признаться особенно стыдно: что иногда ловит себя на одном-единственном желании — чтобы сын поскорее уснул и её хотя бы час никто не трогал. И сама же себя за это казнит.

Она, конечно же, любит сына. Но всё реже получает удовольствие от общения с ним.

— Мы же договорились: сначала математика, потом телефон. Ты меня вообще слышишь? — Слышу, слышу... — а глаз так и не поднял.

Я знаю этот диалог изнутри, у меня две дочери, теперь уже взрослые, но за годы их взросления я и сама пару раз ловила себя на таких же эмоциях. Я слушала Марину и прекрасно понимала: передо мной не плохая мама. Передо мной очень уставшая мама, которая честно пробует всё, что знает, и не понимает, почему это не работает.

И я сказала ей то, что хочу сказать и вам. Дело не в вас и не в ребёнке. Дело в том, что большинство советов по воспитанию, которыми мы пользуемся сегодня, были созданы для мира, которого уже нет.

Старая карта больше не работает

Тут мне всегда вспоминается человек, который идёт по городу со старой картой. Когда-то карта была отличной, каждый переулок на месте. Но город перестроили: появились новые районы, привычные улицы упёрлись в заборы, маршруты, которые он знал наизусть, ведут в тупик. И он начинает злиться на себя, думает, что разучился ориентироваться. А виноват не он, виновата карта, которая просто устарела.

С воспитанием сейчас похожая ситуация. Нас растили для понятного мира, где всё шло по порядку: хорошо учись, поступи в институт, получи профессию, держись за неё. Под этот мир и инструменты были соответствующие — побольше контроля, дисциплины, «сначала надо, потом хочу». Они работали, потому что дорога была одна и все примерно знали, куда она ведёт.

А нашим детям достаётся мир, в котором правила меняются быстрее, чем мы успеваем их выучить и передать. Профессии исчезают, не дождавшись, пока ребёнок на них выучится. Одной правильной дороги нет, есть куча развилок, на которых придётся выбирать самому. И получается странная вещь: мы добросовестно ведём ребёнка по знакомому нам маршруту, а идти ему предстоит там, где мы сами никогда не ходили. Впервые в истории родители не могут честно сказать детям: «Делай как я — и всё получится».

Вот почему так страшно. Мы чувствуем, что что-то не так, но не знаем, как надо.

Главная ошибка хороших родителей

Мы привыкли думать, что детям сегодня не хватает нас — нашего времени, внимания, любви. А я за двадцать лет всё чаще вижу, что многим из них достаётся перебор. Не любви, с любовью нельзя переборщить. Перебор нашего участия. Мы подсказываем, напоминаем, подстраховываем, поправляем, решаем за них раньше, чем они успели подумать сами. И делаем это как раз от любви и от страха, что иначе они не справятся.

Беда в том, что ребёнок, за которого всё время думают, так и не научается думать сам. И однажды мы с удивлением обнаруживаем рядом выросшего человека, который без нас не может сделать простейший выбор. Мы так старательно прокладывали ему путь, что не оставили возможности научиться идти самому.

От тысячи советов к шести принципам

За 20 лет наблюдений за родителями я поняла, что всё снова и снова сводится к шести простым вещам — не к ста и не к тысяче, а к шести направлениям, в которых от нас и правда что-то зависит. Со временем из них сложилась система, которую я назвала NOGERA. Это шесть направлений родительского влияния, и мне кажется, это и есть та свежая карта для современного родителя. А главный смысл в ней в общем-то простой: не тащить ребёнка за руку по своему маршруту, а научиться идти рядом так, чтобы однажды он смог пойти без нас.

Ч

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.