

Тазик с фасолью:

Выгорание. Заземление.
Выживание.

Инструкция для родителей,
которым надоело притворяться
идеальными.



Автор Лебедев Н.А.

18+

Никита Лебедев

**Тазик с фасолью:
Выгорание. Заземление.
Выживание. Инструкция для
родителей, которым надоело
притворяться идеальными**

«Автор»

2026

Лебедев Н. А.

Тазик с фасолью: Выгорание. Заземление. Выживание. Инструкция для родителей, которым надоело притворяться идеальными / Н. А. Лебедев — «Автор», 2026

Вы покупаете ребенку мраморную говядину и брендовые треники, а сами давитесь растворимым кофе в штанах с пятнами от детской смеси? Поздравляю. Вы не «хороший родитель». Вы — уставшая функция на пути к клинической депрессии. Эта книга — не очередная сказка про осознанность. А холодное, хирургическое вмешательство для тех, кто уже на грани. Мы вскроем анатомию вашего выгорания без соплей и инфоцыганства: Почему ваш ребенок бьется в истерике (спойлер: чаще всего он просто транслирует вашу убитую сенсомоторику). Как отличить врача-реабилитолога от шарлатана, продающего «инновационную кашу» на ваши последние деньги. Как перебирание фасоли босыми ногами перезагружают нервную систему лучше, чем месяц ретритов на Бали. Никакой эзотерики — чистая нейрофизиология стоп. Тут не будет советов дышать маткой или лепить куличики с улыбкой. Есть жесткий протокол выживания. Ваша кислородная маска свисает уже до подбородка. Хватит делать вид, что всё в порядке. Наденьте её. Сначала — на себя.

© Лебедев Н. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Никита Лебедев

Тазик с фасолью: Выгорание. Заземление. Выживание. Инструкция для родителей, которым надоело притворяться идеальными

Введение.

Откровение возмущенного специалиста

Более одиннадцати лет терапии по сенсорной интеграции. Сотни детей с особенностями развития на приёме. Но дети здесь — не главное зрелище. Главное — это родители, которые методично уничтожают себя в реальном времени.

Видно всё: как идеальные мамочки из Instagram превращаются в ходячих зомби; как отцы-добытчики теряют связь с реальностью; как бабушки отдают внукам последние копейки пенсии, а сами идут в аптеку за валидолом в долг.

Рынок помощи забит под завязку. Шарлатаны наживаются на животном страхе, продавая «волшебные методики» из жёванной бумаги и терминов из Google. Врачи-конвейеры выписывают таблетки горстями просто потому, что им некогда задать вопрос о качестве вашей жизни. Родители калечат детей, искренне считая это заботой. А дети ломают родителей только потому, что тем не хватает сил сказать слово «нет».

Смотреть на это надоело. Противно смотреть, как вы сгораете заживо. Как несёте последние деньги очередным гуру просветления. Как пытаетесь быть «идеальными» по чужому лекалу, а в итоге становитесь выжженной пустыней.

Эта книга — не сборник рецептов счастья. Это манифест выжившего. Инструкция по оказанию первой помощи себе же. Никакого умиления. Никаких ярлыков про святость или героизм. Здесь нет святых. Есть уставшие люди, которые оказались в болоте и пытаются выплыть. Если текст дочитан до конца — это уже победа. Выживание в системе, требующей ежедневного самопожертвования, — это результат.

Проблема не в поломанной психике. Проблема в хроническом дефиците ресурса. Вы не сломлены. Вы смертельно истощены. Пора учиться жить с этим дальше.

Специалист по сенсорной интеграции
Лебедев Никита Александрович

Глава 1. Современный родитель: реальность и ожидания

Раздел 1. Инстаграм головного мозга и почему вы его ненавидите

Так, сели. Взяли чашку своего остывшего кофе, выдохнули. И давайте начистоту, без этих ваших интеллигентских соплей.

Откройте свою ленту прямо сейчас. Что вы там видите? Я вам скажу, что. Вы видите витрину. Идеально выстроенную, офотошопленную до блеска витрину, от которой уже через пять минут просмотра начинает тошнить.

Вот эта Маша, у которой трое детей, а выглядит она как топ-модель после отпуска на Бали. Её утро начинается с йоги на рассвете, потом она готовит смузи-боул, который выглядит как произведение искусства из музея современности. Её дети — ангелы в льняных костюмчиках — сами заправляют кровати и читают Пруста на французском. В их доме всегда идеальный порядок, а в кадре обязательно стоит ваза со свежесрезанными пионами, которые она, видимо, сорвала по пути из частной школы Монтессори.

Смотря на это, что вы чувствуете? Правильно. Вы чувствуете себя полным ничтожеством. Вы смотрите на свою кухню, где на полу валяется каша, на столе — крошки, а на плите пригорел вчерашний омлет. Вы смотрите на себя в зеркало с мешками под глазами размером с чемодан и думаете: «Я — худшая мать/отец на свете».

СТОП.

Выдохните. А теперь давайте зайдём к Маше на кухню. Не в её инстаграм. А на реальную кухню.

Что мы там увидим? Мы увидим гору посуды в раковине, которая не мылась дня три. Мы увидим, как её «ангел» в размазанной по лицу каше раскрашивает дорогой дубовый стол йогуртом цвета «вырви-глаз». Мы услышим её ор. Не тихий, медитативный голос из сторис, а настоящий, отборный мат-перемат в адрес этого самого «ангела», который только что опрокинул на себя стакан сока. Мы увидим её саму — с гулькой на голове, в застиранной футболке с пятном от детской смеси и взглядом человека, который не спал уже вечность.

Знакомая картина?

Вы видите фасад. Рекламный буклет. Глянцевую обложку журнала. А реальность — вот она. В ваших растянутых трениках, в бардаке на кухне, в вашем желании просто посидеть в тишине пять минут.

Эти блогерши-мамаши — они не демонстрируют вам материнство. Они продают иллюзию. Иллюзию контроля, иллюзию успеха, иллюзию того, что материнство может быть красивым 24/7. Это ложь. Наглая, бессовестная ложь. Их жизнь — это такой же хаос, как и ваша. Просто они научились его красиво упаковывать. У них есть мужья с деньгами на нянь и клининг. У них есть фоторедакторы и кольцевые лампы. У них есть время и силы на то, чтобы выстроить кадр и придумать глубокомысленную подпись.

А у вас есть реальная жизнь.

И ваша реальная жизнь — это не провал. Это правда. Поэтому первое, что вы должны сделать прямо сейчас — это отписаться от всех этих идеальных инстаграм-мамаш. Удалить их из ленты. Заблокировать. Сжечь мосты.

Потому что их мир — это не ваш мир. Их успех — это не ваш провал.

Запомните вы — **живой человек**. И ваша кухня с кашей на полу — это и есть настоящая жизнь. Примите её. И выдохните.

Мы с вами будем говорить только о реальности. О той самой, где вы иногда хотите бежать на край света и где ваш ребенок — **самый любимый чертёнок во всей вселенной**. **И это нормально.**

Раздел 2. Экономика выживания: почему вы на пределе

Так, с иллюзиями из Инстаграма мы разобрались. Выдохнули. А теперь давайте посмотрим в окно. Что вы там видите? Город, который никогда не спит? Пробки? Бетонные коробки, куда вы возвращаетесь после работы, чтобы... начать работать снова.

Ваша мама, бабушка вашего ребенка, жила в другом мире. Я не про динозавров. Я про человеческую реальность. У неё была деревня. Не та, что с коровами, а социальная. Свекровь за стенкой, сестра за углом, подруги во дворе. Ребёнок мог уйти гулять на весь день, и за ним присматривали всем миром. Это было нормально. У вас этой деревни нет. Вы — на острове.

Вы — Робинзон Крузо, а ваш вечно орущий Пятница — это ваш ребёнок. И вы с ним один на один, 24/7.

Давайте на секунду представим ваш день. Не тот, который вы показываете в соцсетях. а реальный.

6:00 — Будильник. Вы не выспались, потому что ребёнок три раза за ночь просыпался, а один раз его просто стошнило. В голове уже гудит похлеще трансформаторной будки.

6:30 — Битва за кашу. Он размазывает её по столу, стулу, коту и своей новой футболке, которую вы с таким трудом погладили вчера. Вы пытаетесь сохранять остатки дзена, но внутри уже закипает ядерный реактор.

7:30 — Сборы. Потерян один носок (он в стиральной машине со вчерашнего дня), сломалась заколка (которую вы купили на прошлой неделе), ребёнок решил, что хочет идти в сад в костюме Человека-паука поверх зимней куртки, потому что «так красивше». Вы опаздываете. Вы уже опоздали.

8:30 — Вы на работе. Но голова ваша не здесь. Она там, с ним. Не плачет ли он? Не обидели ли его? Съел ли он хоть что-то? Вы не можете сосредоточиться, вы проверяете мессенджер каждые три минуты.

18:00 — Вы приползаете домой. У вас есть примерно 45 минут до начала вечернего безумия. Нужно успеть приготовить ужин (желательно полезный), проверить рабочую почту (потому что начальник не дремлет) и, возможно, сделать что-то по дому, чтобы не утонуть в грязи к выходным.

19:00 — «Вторая смена» начинается. Ребёнок требует внимания. Он виснет на вас, ноет, разбрасывает игрушки, которые вы только что убрали. У вас нет сил даже на то, чтобы поднять их. У вас нет сил даже на то, чтобы на него наорать.

19:30 — Вы сдаетесь. Вы открываете YouTube и включаете мультики. На 20 минут наступает благословенная тишина. Вы просто сидите и смотрите в стену. Это ваш личный маленький рай.

19:50 — Вас накрывает. Вина. Огромная, всепоглощающая волна вины размером с цунами. «Я плохая мать», «Я ужасный отец», «Я калечу его психику!». Вы судорожно вспоминаете все статьи о том, как гаджеты разрушают нейронные связи и превращают детей в безмозглых зомби.

20:00 — Вы выключаете планшет. Начинается крик и слёзы. Вы срываетесь и кричите в ответ. Вы ненавидите себя в этот момент, но не можете остановиться.

21:00 — Измотанный ребёнок засыпает. Вы остаётесь наедине с собой и чувством, что вы — полное ничтожество.

Знакомо?

Так вот, запомните. Это не ваш личный провал. Это системный сбой. Современная экономическая модель требует от вас быть продуктивным работником постоянно, а потом ещё и идеальным родителем-марафонцем, который успевает всё.

Вы не робот.

Вы не можете быть эффективным менеджером на работе и Мэри Поппинс дома без последствий. Ваша усталость — это не ваша вина. Это логичный и закономерный результат системы, которая выжала из вас все соки и требует ещё.

Вы не сломались. Вы просто устали тащить на себе этот груз в одиночку. И пока мы не признаем эту реальность — мы не сдвинемся с места.

Раздел 3. Порочный круг вины: как «я плохой родитель» превращается в «я монстр»

Ладно, с иллюзиями и экономической реальностью так же разобрались. Вы уже поняли, что вы не один такой бедолага на острове. Но есть одна дрянь, которая разъедает вас изнутри похлеще любой усталости. Это всё тоже чувство вины. Это не просто эмоция, это паразит. Он присасывается к вам и пьет вашу жизненную силу литрами.

Давайте на чистоту: этот круг есть у всех. И у мам, и у пап. Просто проявляется он по-разному, а результат один — вы превращаетесь в измотанное, вечно орущее чудовище, которым вы сами себя же и пугаете.

Вот как выглядит этот чертов шаг за шагом круг. Посмотрите и скажите, где вы здесь узнаете себя:

Шаг 1. Вы приползаете домой.

Мужчина или женщина — неважно. Вы — выжатый лимон. У вас был тяжёлый день на работе, начальник — скотина, дедлайн горит. Вы физически и морально пусты. В баке ноль. Вы мечтаете только о том, чтобы вас никто не трогал хотя бы пять минут.

Шаг 2. Дом встречает вас хаосом.

Ребенок (или дети) — это чистая, концентрированная энергия. Им плевать на ваш ноль в баке. Им нужно внимание. **СРАЗУ**. Они виснут на ноге, требуют играть, есть, пить, включить, выключить. Шум стоит такой, будто вы попали в эпицентр детсадовского бунта.

Шаг 3. Точка кипения.

У вас нет ресурса. Ни грамма. Вы не можете с ним играть в пиратов. Вы не можете строить башню из кубиков. Вы не можете в сотый раз читать одну и ту же сказку. Ваша нервная система на пределе. И в этот момент вы совершаете «преступление».

Для мамы: вы суете ребенку телефон или включаете мультики.

Для папы: вы уходите в другую комнату «на пять минут» посидеть в тишине (залипнуть в свой же телефон), лишь бы не слышать этот шум.

Шаг 4. Благословенная тишина.

На 20-30 минут наступает рай. Ребенок затих. Он поглощен ярким экраном. В доме воцаряется та самая тишина, о которой вы мечтали. Вы выдыхаете. Вы можете просто посидеть и не думать ни о чем.

Шаг 5. БАХ! Цунами вины.

И тут в игру вступает тот самый паразит. Вы смотрите на своего тихого, стеклянноглазого ребенка и вспоминаете все статьи, все посты психологов, все осуждающие взгляды свекрови.

«Экран разрушает его дофаминовую систему!»

«Я — никчемная мать, я променяла общение с ребенком на тупые мультики!»

«Я — хреновый отец, я откупился от него планшетом, чтобы не заниматься им!»

На вас обрушивается тонна удушающих чувств. Вы чувствуете себя последним ничтожеством на планете Земля.

Шаг 6. Срыв.

Вы выключаете планшет/отбираете телефон. И что происходит? Правильно. Начинается ад. Крик, слезы, истерика. Ребенок орет так, будто вы оторвали ему руку. А у вас внутри уже клокочет от той самой вины из шага 5. И вы... срыгаетесь.

Вы орете громче него.

Вы можете шлепнуть (и потом ненавидеть себя за это еще сильнее).

Вы можете уйти и хлопнуть дверью.

Шаг 7. Финал.

Измотанный ребенок засыпает в слезах. Измотанный и ненавидящий себя родитель сидит на кухне и думает: «Я худший отец/мать в мире».

Бак пуст абсолютно.

Шаг 8. Завтра все повторится.

Вы просыпаетесь и снова лезете в этот чертов хомячий круг.

Узнали себя? Это не вы сломались. Это система так работает. Этот цикл высасывает из вас жизнь похлеще любого вампира. Он превращает вашу любовь в раздражение, а ваше терпение — в пыль. И первый шаг к тому, чтобы его разорвать — это увидеть его. Понять его механику. **Перестать винить себя за шаг 3 (планшет/телефон) и понять, что это была не лень, а вопрос выживания.**

Ваш мозг нашел единственный доступный способ спасти вас от срыва прямо сейчас.

Раздел 4. Осуждение как национальный вид спорта

И вишенка на этом торте из усталости и всепоглощающей вины — это осуждение. Оно везде. Оно подстерегает вас в очереди к кассе, оно летит в вас с заднего сиденья такси, оно смотрит на вас с экрана телефона в виде комментариев от «экспертов», у которых нет даже золотой рыбки, не то что детей.

Ваш ребенок орет в самолете? На вас обернулся весь эконом-класс. В их взглядах читается обвинительный приговор: «Плохая мать/отец, не может успокоить своего ребёнка».

Ваш трехлетка устроил истерику посреди торгового центра, потому что вы не купили ему машинку за пять тысяч? Какая-нибудь «яжмать» со стороны обязательно цедит сквозь зубы: «Совсем распустили детей».

Вы даете ребенку чипсы или бургер? Готовьтесь к лекции о правильном питании от человека, который сам питается дошираком.

Знаете что? Человек, который осуждает уставшую мать в самолете или отца в супермаркете — просто тень, невидимка который сам же скрылся за своей неполноценностью и по большей степени, эти его пять копеек, ни что более как возможность самоутверждения за счёт проблемы другого, в понимании которой и смысла для этой тени нет. Точка.

Ему повезло? Его ребенок спокоен как танк? Его ребенок — ангел во плоти? Отлично! Пусть засунет свое мнение себе... глубоко в карман и пройдет мимо с улыбкой. Потому что завтра, может быть его лично, родственников или знакомых очередь быть на этом месте. Его лично, родственников или знакомых, не важно. Завтра их идеальный ребенок решит проверить акустику в поликлинике или опрокинет на себя стакан сока за 500 рублей.

Мы стали обществом судей с бейджиком «Яжмать» или «Знающий отец». Мы разучились сострадать и научились только оценивать. Мы с садистским удовольствием раздаем диагнозы и приговоры друг другу, сидя на диване в своих белых пальто, которые давно уже посерели от жизни.

Но давайте начистоту.

Ваша ценность как родителя не определяется тем, как тихо ваш ребенок сидит в ресторане. Она определяется тем, что вы делаете для него каждый день:

Вы встаете к нему по ночам.

Вы находите в себе силы готовить ужин после работы.

Вы любите его до луны и обратно, даже когда он размазывает эту любовь вместе с кашей по вашему новому свитеру.

Вы тащите на себе этот груз ответственности, несмотря на дикую усталость.

Так что в следующий раз, когда кто-то решит осудить вас за орущего ребенка или за то, что вы дали ему телефон в очереди к врачу — посмотрите этому человеку прямо в глаза и мысленно пошлите его куда подальше. А еще лучше — вслух. И продолжайте делать то, что должны: жить и любить своего ребенка так, как можете в данный момент.

Итог: Вы не сломались. Вы просто устали.

Ваша главная проблема не в том, что вы плохой родитель. Ваша главная проблема в том, что вы пытаетесь соответствовать недостижимому идеалу в абсолютно враждебной среде. Мир давит на вас экономически, соцсети травят вас иллюзиями, а общество пинает за любую слабость. Неудивительно, что вы на пределе.

Вы не сломались. Вы просто устали тащить на себе груз вины, чужих ожиданий и экономической реальности.

Ваша усталость — это нормально.

Ваше желание тишины — это нормально.

Вы — живой человек, а не функция по уходу за ребенком.

И прежде чем мы перейдем к тому, что делать с вашим ребенком (и его особенностями поведения), нам нужно разобраться **с вами**. Потому что если вы сгорите — помочь не сможет никто.

Раздел 5. Секс? Какой секс? Или как усталость убивает близость

Мы честно поговорили о деньгах, об инстаграме, об осуждении. Но есть тема, о которой молчат все. Тема, которая задвинута в самый дальний угол, под грудку нестиранного белья и неоплаченных счетов. Секс. Точнее, его полное отсутствие или превращение в унылый, механический ритуал раз в месяц по расписанию.

И снова давайте начистоту!

Когда вы последний раз смотрели на своего партнера/партнершу не как на функцию («О, ты пришел, покорми ребенка»), а как на объект желания? Когда вы чувствовали это тянущее, горячее чувство внизу живота, глядя на него? Скорее всего, это было в прошлой жизни. До детей. До ипотеки. До этого бесконечного дня сурка.

Вы приходите вечером домой два выжатых лимона. Ваша единственная мечта — доползти до кровати, упасть лицом в подушку и отключиться. Какая тут, к чертям собачьим, страсть? Какие объятия? Вы шарахаетесь от прикосновений, потому что единственное, чего хочет ваше тело — это чтобы его никто не трогал. Совсем.

И вот вы лежите рядом. Два чужих человека под одним одеялом. Между вами — пропасть из усталости, недосыпа и невысказанных претензий. Он храпит. Ты пинаешься во сне. И ни у кого нет сил даже на то, чтобы просто поговорить по-человечески, не говоря уже о том, **чтобы заняться любовью.**

Как всё предыдущее сказанное убивает вашу постель?

Давайте разложим этот труп вашей интимной жизни на составные части. Вспомните всё, о чем мы говорили.

А именно — осуждение и чувство вины (из Раздела 4) действуют на самооценку как яд.

Для нее: Она весь день слышала, какая она «плохая мать» (от свекрови, из головы, из соцсетей). К вечеру она чувствует себя не женщиной, а загнанной лошадью. Её тело кажется ей отвратительным. Растяжки, лишний вес, грудь, потерявшая форму после кормления. Она смотрит в зеркало и видит уставшее чудовище. Какое тут желание? Ей хочется забиться в нору и спрятаться, а не раздеваться перед кем-то. Она думает: «Он увидит меня такой и... что?».

Для него: Он весь день был функцией, «добытчиком». На работе его шпыняет начальник, дома его ждет порция осуждения за то, что он «недостаточно помогает». Его самооценка тоже ниже плинтуса. Он чувствует себя банкоматом с руками и ногами. А банкомат не может быть сексуальным. Он боится проявить инициативу, потому что заранее ожидает отказа или, что еще хуже, равнодушия.

Усталость и «вторая смена» (из Раздела 2) убивают либидо физически.

Хронический недосып — это лучший контрацептив, известный человечеству. Ваш организм находится в режиме выживания. В таком состоянии мозг отключает всё, что не является

жизненно важным. Репродуктивная функция? Не, спасибо, нам бы выжить сегодня. Гормональный фон летит к чертям. У женщин падает уровень эстрогена, у мужчин — тестостерона. Физически вы перестаете хотеть друг друга. Ваше тело говорит вам: «Спать! Только спать!».

Порочный круг вины (из Раздела 3) создает эмоциональную стену.

Помните этот цикл? **Усталость -> Планшет ребенку -> Чувство вины -> Срыв.** Этот срыв происходит не только на ребенка. Чаще всего он происходит на партнера. Кто-то кому-то бросает обидное слово. Кто-то демонстративно отворачивается к стенке. Мелкая ссора перерастает в холодную войну. И вот вы лежите рядом, обиженные друг на друга, и эта обида — бетонная стена между вашими телами. Желание не может пробиться через эту стену.

В итоге ваша спальня превращается из места страсти, в место для сна и просмотра сериалов. Близость умирает. Вы становитесь хорошими друзьями, партнерами по хозяйству, родителями, но перестаете быть мужчиной и женщиной. Вы теряете видение уникальности и привлекательности партнера. Он становится просто «мужем», а она — «женой». **Функциями.**

И самое страшное — у вас просто нет сил. Ни физических, ни моральных, чтобы это изменить. Чтобы захотеть секса, нужно сначала отдохнуть. Чтобы почувствовать себя желанным, нужно поднять свою самооценку. Но как это сделать, если вы оба на дне?

Выход есть. Потому что пока искра не погасла окончательно, её можно раздуть. Можно вернуть не только секс, но и ту самую связь, ради которой вы когда-то и сошлись. Наберитесь только терпения и чуть позже всё станет ясно.

Раздел 6. Социальная смерть: как вы потеряли себя и друзей

Мы поговорили о самом интимном — о том, как усталость убивает секс. Но есть еще одна жертва на этом алтаре родительства. И имя ей — социализация. Или то, что от неё осталось.

Вспомните свою жизнь до детей. Помните своих друзей? Те самые посиделки в баре до утра, спонтанные поездки за город, общие шутки, понятные только вам. У вас была своя личность вне роли родителя. Вы были интересным собеседником, крутым специалистом, веселым раздолбаем или душой компании.

А теперь кто вы?

Вы — мама Саши.

Вы — папа Маши.

Ваша визитка сгорела в огне памперсов. Ваша личность скукожилась до размеров детской поликлиники и развивающих занятий.

Когда вы в последний раз виделись с друзьями без детей? Я не про «мамские встречи», где все разговоры сводятся к прикорму и прививкам. Я про встречу с вашим старым другом Васей, с которым можно просто помолчать над бокалом вина или ржать над идиотскими мемами.

Скорее всего, никогда. Потому что:

Нет времени. Свободный вечер — это роскошь. Если он появляется, последнее, чего хочется — это куда-то тащиться. Хочется тишины.

Не о чем говорить. Ваши интересы кардинально разошлись. Друзья рассказывают про новые фильмы, концерты, проекты на работе. А ваш главный проект сейчас пытается засунуть детальку от конструктора себе в нос. Вам нечего добавить к их разговору, кроме истории о том, какой сегодня был эпичный стул.

Синдром изгоя. Вы чувствуете себя чужим на этом празднике жизни. Все вокруг молодые, свободные, красивые. А вы... ну, вы знаете, как выглядите после недели без сна. Вы начинаете избегать встреч, потому что подсознательно завидуете этой легкости. И эта зависть жжет кислотой.

Вы превратились в функцию. В приложение по уходу за ребенком. Вы перестали быть Славой, который любит рок-музыку, или Олей, которая обожает путешествовать. Вы стали приложением «Мама» или программой «Папа».

И самое страшное — вы сами начали верить, что это нормально. Что ваша социальная смерть — это необходимая жертва на алтаре благополучия ребенка.

Но это чушь собачья! Потому что несчастный, одинокий, потерявший себя родитель не может дать своему ребенку главного — примера счастливой жизни. Он транслирует лишь одну мысль: «Смотри, малыш, вот твоя взрослая жизнь. Она состоит из усталости, вины и одиночества. Добро пожаловать!»

Ребенок считывает ваше состояние мгновенно. Ваше напряжение, вашу апатию, вашу социальную изоляцию. И его сенсорные перегрузки (которые и являются причиной особенностей его поведения) часто являются прямым ответом на ваш внутренний хаос. **Он отражает ваше состояние.**

Поэтому спасение утопающего — дело рук самого утопающего.

Прежде чем спасти мир своего ребенка, нужно спасти свой собственный маленький мирок. Вернуть себе право быть не только функцией, но и человеком. Снова стать для кого-то просто Славой. Просто Олей.

Как это сделать, когда нет сил? — **Первый шаг — признать, что вы социально полумертвы и вам срочно требуется внутренняя реанимация. А воскрешение — это сказки.**

Раздел 7. Потерянное поколение: как ваши собственные дыры в душе калечат вашего ребенка

Мы с вами росли в уникальное время. Время полной вседозволенности на фоне тотального безразличия со стороны взрослых. Нам говорили: «Иди гуляй!». И мы шли. Мы бегали по стройкам, прыгали по гаражам, ныряли в грязные лужи, падали с деревьев. Наша одежда была вечной рваниной, а колени представляли собой карту боевых действий из шрамов.

Наши родители? **Они были заняты выживанием.** Перестройка, кризисы, талоны на еду, работа на трех работах... Им было не до наших тонких душевных струн и уж тем более не до нашей сенсОрики. Их главной задачей было накормить и одеть. Всё остальное считалось блажью.

Нам дали свободу, но забыли дать границы. Нам дали вседозволенность, но забыли привить ответственность. **Особенно ответственность перед самим собой.**

Вспомните этот классический диалог:

— Иди домой!

— Не пойду, я еще погуляю!

— Немедленно домой, ужин стынет!

— Я не голодный!

— Сказано быстро домой! Джинсы порвал — убью!

Знакомо? Нас приучали игнорировать сигналы собственного тела ради внешнего вида или удобства родителей. Голова раскалывается? Терпи. Нога сломана? Ничего, дохромаешь. Хочешь пить? Вот тебе вода из-под крана, пей.

Мы выросли с огромными, зияющими дырами внутри. С нарушенной связью с собственным телом. Мы не умеем слышать его сигналы. Мы не знаем, когда устали, а когда полны сил. Для нас норма — жить в постоянном напряжении, пока тело не откажет окончательно.

И вот теперь, эти дети 90-х, с их непрожитыми травмами и дырявой сенсОрикой, стали родителями.

Как это выглядит на практике?

Родитель-сенсорик. Мама сама не выносит громких звуков (мисофония) или, наоборот, нуждается в постоянной стимуляции (фоновая музыка, соцсети). Она не понимает, что это — её собственная особенность. Она думает, что так живут все. Когда её ребенок начинает орать или, наоборот, зализывать в одну точку, она воспринимает это не как сигнал о помощи, а как личное оскорбление или каприз. Её собственная нервная система перегружена, и у неё нет ресурса, чтобы выдержать нагрузку со стороны ребенка. Она взрывается.

Передача травмы. Папа вырос с установкой «терпи и молчи». Он не умеет контейнировать эмоции — ни свои, ни детские. Когда сын плачет из-за того, что колготки «колются» (реальная тактильная гиперчувствительность), папа орет: «Хватит ныть! Что за бред?!». Он транслирует свою собственную травму: «Твои чувства неважны. Мои ожидания важнее твоего комфорта».

Отсутствие модели. Ребенок учится, глядя на родителя. Если мама постоянно ест на бегу, не чувствует голода и насыщения, если папа живет в хроническом стрессе и напряжении мышц — чему научится ребенок? Он скопирует эту модель. Его нервная система будет формироваться в условиях хаоса и игнорирования базовых потребностей.

Проблема современных детей — это эхо проблем их родителей.

Вы не можете научить ребенка танцевать вальс, если сами всю жизнь плясали «яблочко» вприсядку.

Вы не можете научить его чувствовать свое тело, если сами потеряли с ним связь еще в детстве, упав с той самой недостроенной многоэтажки.

Поэтому вся эта гонка за развитием ребенка бессмысленна, пока родитель сам похож на выжженную пустыню. Вы пытаетесь построить для него роскошный замок на песке, забывая, что фундамент треснул еще во времена вашей юности.

Сначала нужно спасти себя. Починить свой внутренний компас. Вернуть себе чувствительность. Только тогда вы сможете увидеть своего ребенка настоящего, а не отражение собственных страхов и незакрытых гештальтов.

И поверьте, путь к этому начинается не с изучения нейропсихологии. Он начинается с простого вопроса: «А чего хочу я? Что чувствует моё тело прямо сейчас?»

Глава 2. Рождение монстра: Анатомия гиперопеки

Раздел 1. От вседозволенности к клетке: как мы стали тюремщиками

В первой главе, мы с вами провели вскрытие. Мы поняли, кто мы есть. Мы — «Потерянное поколение». Дети хаоса 90-х и нулевых. Нам дали свободу, но не дали границ. Нас приучили игнорировать сигналы собственного тела ради внешнего вида и удобства других. Мы выросли с зияющей дырой в груди и полным непониманием самих себя.

И вот мы, такие красивые и поломанные, решаем завести ребенка.

В этот самый момент в нашем израненном подсознании срабатывает защитный механизм, похожий на инстинкт самосохранения, но вывернутый наизнанку. Этот инстинкт кричит: «Только не это! Моего ребенка не должна постигнуть та же участь! Я не дам ему быть одиноким! Я не дам ему страдать!».

Так рождается гиперопека. Это не любовь. Это тревожная проекция.

Это отчаянная попытка заткнуть дыру в собственной душе благополучием ребенка. Это судорожная попытка дать ему то, чего не было у нас: тотальную безопасность, неусыпное внимание, полный контроль. Мы пытаемся переписать свою судьбу через него, не понимая, что вместо этого просто копируем её с точностью до наоборот.

Мы так панически боимся повторения нашего травматичного опыта (одиночества во дворе, безразличия родителей), что впадаем в другую крайность. **Мы пытаемся защитить своего ребёнка от жизни.**

Рождение тревожного родителя:

Момент зачатия: Тревога поселяется в вас с первым положительным тестом на беременность.

Первый триместр: Вы читаете все форумы подряд. Вы паникуете из-за каждого тянущего ощущения в животе. Ваша жизнь превращается в бесконечный список того, что нельзя.

Роды: Это первая настоящая паническая атака на тему: «Я не справляюсь».

Первый год жизни: Добро пожаловать в ад. Ребенок еще не умеет говорить, а вы уже стали его личным ЦРУ. Температура 37.1? Срочно скорая! Срыгнул? Вызывайте педиатра на дом! Не какает третий день? Клизма! Микролакс! Свечи!

Вы не живете своей жизнью и не даете жить ребенку. Вы зависимы от его состояния. Его настроение — это ваше настроение. Его боль — это ваша личная катастрофа. Вы не анализируете будущее («Как я научу его справляться с трудностями?»), вы живете в вечном «сейчас», где ваша единственная задача — устранить любой дискомфорт.

Индустрия наживы и щит из информации.

И тут на сцену выходит вторая часть этой трагедии — индустрия детских услуг. Вы, тревожные родители с дырой в груди, — идеальная мишень. Вы идете к специалистам (или, что чаще, в Гугл) с одним-единственным вопросом: «Как мне защитить моего ребенка?». И на вас обрушивается тонна всякой и от бесконечного разнообразия, бесполезной информации.

Нейропсихология!

Сенсорная интеграция!

Методики раннего развития!

Детский массаж!

Остеопатия!

И Бог его знает, что ещё!

Вы тонете в этом потоке. Но ваш мозг, находясь в режиме «животный инстинкт защитника», работает как сито. Он отфильтровывает всё лишнее и оставляет только то, что можно использовать как щит.

Вы не пытаетесь понять суть сенсорной интеграции (которая вообще-то про то, как мозг принимает и обрабатывает информацию от окружающего мира и своего тела). Вы выхватываете из контекста один факт: «Ребенку нужны утяжеленные одеяла и проприоцептивная нагрузка». Зачем? Не важно! Это же поможет! Это же его успокоит! Это же создаст для него ту самую безопасную среду, которой не было у меня!

Вы становитесь зависимы от этих методик и приспособлений. Вы собираете их как артефакты для создания идеального защитного купола над своим чадом. Вы тратите деньги, время и нервы, **но главное — вы крадете у ребенка право на собственный опыт.**

Феникс, который не возродится.

Ваша главная ошибка — это вера в красивую сказку о Фениксе. Современный родитель рассуждает так:

Сценарий А (Материальный): «Я дам своему ребенку всё. Лучшие игрушки, лучшие школы, няни, гаджеты». Ребенок растет в стерильной теплице, где нет ни одного сквозняка жизни. Ему не нужно двигаться, бороться, чего-то добиваться. Всё принесут на блюдечке. Он становится хрупким, нежизнеспособным растением. Он сгорит в первом же реальном огне жизни, **потому что его иммунитет к трудностям равен нулю.**

Сценарий Б (Духовный): «Главное — чтобы он был защищен от этого жестокого мира». Родитель создает вокруг ребенка кокон тотального контроля. Любая неудача воспринимается как катастрофа. Любой конфликт должен быть немедленно подавлен родителем-решалой.

Ребенок не учится падать и вставать сам. **Он привыкает, что мир — это опасное место, а он — вечная жертва, которую нужно спасать.**

В обоих случаях ребенок сгорает. В первом — от того, что мир оказывается сложнее, чем родительский кошелек. Во втором — от того, что у него атрофируются «крылья» самостоятельности.

Вы верите в сказки о Фениксе: что ваш ребенок расправит крылья запоздалого орла и поставит мир на колени? **Очнитесь! Феникс — это миф. А огонь реальности беспощаден.**

Раздел 2. Три кита адекватности: почему вы всё делаете не так

Ладно, с гиперопекой и её монструозной природой мы разобрались. Мы поняли, что попытка построить для ребенка стеклянный купол — это не забота, а ваш собственный эгоистичный страх. Вы пытаетесь купить ему безопасность, потому что у вас её не было. Вы пытаетесь контролировать его жизнь, потому что ваша собственная вышла из-под контроля.

Но если не так, то как? Если не быть тюремщиком, то кем быть? И вот здесь мы подходим к главному. К тому, что отделяет родителя от безумца с функцией «защита». Родитель становится полноценным, настоящим, а не просто функцией по уходу, только тогда, когда до его воспаленного мозга доходит одна простая истина: его роль — это не монолит. Это могучий трансфор.

Ваша задача — выучить последовательность переключения этих ролей. Запомнить её так же крепко, как собственное имя. Потому что если вы перепутаете порядок — вы снова облажаетесь.

Есть три составляющие родительского отношения. Три кита, на которых держится не ваш невроз, а психика вашего ребенка. И звучит это так:

1. Сначала — **Направляющий**.
2. Затем — **Друг**.
3. И только в самом конце, когда припрет — **Защитник**.

Запомнили? Направляющий -> Друг -> Защитник. Не наоборот. Не вразнобой. Именно в этой последовательности.

Давайте разжужаем эту таблетку до состояния кашицы.

Роль первая: **Направляющий (Фундамент)**

Это ваша базовая, дефолтная настройка. Ваша главная задача как направляющего — не сделать за ребенка, а показать ему, как сделать самому. Это про познание мира. Про то, чтобы дать ему в руки инструменты и отойти в сторону.

Вы — его компас и карта. Вы создаете безопасную среду для экспериментов. Ребенок лезет на высокую горку? Ваша задача как направляющего — не орать «Слезай! Упадешь!», а подойти и сказать: «Ставь ногу сюда... Держись крепче... Не смотри вниз». Вы боитесь, но даете ему самому почувствовать свои силы, победить гравитацию и испытать триумф.

Ребенок пытается собрать пазл и психует? Вы не даете ему готовое решение. Вы говорите: «Смотри, вот этот кусочек с закругленным краем, наверное, сюда подойдет? Попробуй». Вы даете ему свободу действий. Вы позволяете ему ошибаться. Ошибка — это не конец света, это урок.

Пока вы не освоили эту роль, вы — никто. Вы просто надзиратель или прислуга. Направляющий дает ребенку главное — веру в собственные силы и понимание того, как устроен этот мир.

Роль вторая: **Друг (Эмоциональный якорь)**

Вы не можете быть другом для того, кого вы только что жестко ограничивали и водили на поводке. Роль друга становится доступна только после того, как вы дали ребенку базовую навигацию по миру.

Это ваша эмоциональная опора. Это позиция «я на твоей стороне». Ребенок пришел из школы в слезах, потому что его обидели? Он получил двойку? Он влюбился и его отвергли? В этот момент вы включаете к черту своего внутреннего «Направляющего», который хочет сказать: «А я говорил! Надо было лучше готовиться!». И вы еще не включаете «Защитника». Вы становитесь Другом. Вы просто обнимаете. Молча слушаете этот поток соплей и бреда. Вы говорите: «Я понимаю тебя. Это реально обидно/больно/несправедливо». Вы даете ему прожить эту эмоцию в безопасной обстановке. Вы — его тихая гавань, где его не осудят за слабость. Вы учите его самому главному: со своими чувствами не нужно бороться. Их нужно проживать. И вы даете ему для этого место и время.

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.