
Андрей Бережный
От детства к отцовству
История отца шестерых детей

Андрей Бережный
От детства к отцовству

https://litres.ru/74873648
SelfPub; 2026

Аннотация

Каким отцом становится мальчик, выросший в семье, где было двенадцать детей? Что он сохраняет из собственного детства, а что решает изменить, когда сам становится отцом?

Андрей Бережный — отец шестерых детей. В своей книге «От детства к отцовству» он искренне рассказывает о детских воспоминаниях, семейных трудностях, строгости родителей и уроках, которые помогли ему по-новому взглянуть на воспитание.

Как научиться слышать своего ребёнка? Как воспитывать без страха и унижения? Почему важно признавать свои ошибки? И что нужно сделать, чтобы дом стал местом, куда детям всегда хочется возвращаться?

Это не учебник с готовыми правилами и не история об идеальном отце. Это откровенный разговор о любви, ответственности, терпении и желании стать лучше ради своих детей.

«От детства к отцовству» — книга для родителей, будущих отцов и всех, кто верит, что счастливое детство начинается не с идеальных условий, а с любви, внимания и присутствия близких.

Содержание

Часть I. Чему нас учит собственное детство 5
Глава 1. Ребёнок помнит не только трудности 7
Глава 2. Вещи на потом и жизнь сегодня 10
Глава 3. Сказка среди обычного дня 12
Глава 4. Когда отец входит в комнату 15
Глава 5. Строгость, которая не унижает 18
Глава 6. Сначала выслушать 21
Глава 7. Самостоятельность без украденного детства 23
Заключение первой части. Что я хочу сохранить 26
Часть II. Воспитание начинается с меня 28
Глава 8. Две минуты до решения 28
Глава 9. Ошибка или проступок? 30
Глава 10. Сила слов «Я был неправ» 31
Глава 11. Не воспитывать напоказ 33
Глава 12. Сначала услышать, потом 35
Глава 13. Уставший отец и сказка перед 37
Глава 14. Как растёт самостоятельность 39
Глава 15. Детство нельзя отложить на 41
Часть III. Самостоятельность, ответственность и взросление 44
Глава 16. Самостоятельность 45
Конец ознакомительного фрагмента. 47

Андрей Бережный
От детства к отцовству

От детства к отцовству
Андрей Бережный

Часть I. Чему нас учит собственное детство

Вступление. Зачем я пишу эту книгу

Я не психолог и не собираюсь изображать человека, который знает ответы на все вопросы воспитания. Я отец. Я вырос в большой семье, а теперь у меня самого шестеро детей. И чем старше они становятся, тем чаще я замечаю странную вещь: некоторые слова, интонации и реакции моего отца словно продолжают жить во мне. Иногда я слышу их в собственном голосе, хотя совсем не хочу повторять прошлое. Эта книга не о том, как воспитать идеального ребёнка. И не о том, как доказать, что наши родители ошибались. Я хочу поговорить о вещах, которые кажутся маленькими, взрослым порой кажутся мелочами: о взгляде, сказанном при посторонних слове, о конфете, о нескольких минутах игры на полу, о праве ребёнка объяснить свой поступок. Из этих мелочей постепенно складывается его представление о себе, о семье и о любви.

В родительской семье нас было двенадцать. Время было непростым. Отец много работал, мама вела огромный дом и заботилась о детях. Я благодарен им за труд, который то-

гда не всегда мог оценить. Но благодарность не означает, что я обязан повторять каждый способ воспитания. Я могу уважать отца и одновременно признать: кое-что причиняло мне боль. Теперь у меня есть возможность выбирать. Не всегда получается. Я устаю, раздражаюсь, порой срываюсь и потом сожалею. Я не хочу скрывать этого от читателя.

Если книга и может быть полезной, то не благодаря моей безошибочности, а благодаря честному разговору о том, чему приходится учиться самому. Я обращаюсь не только к многодетным родителям. Эти истории знакомы и семье с одним ребёнком, и семье с двумя. Количество детей меняет бытовую нагрузку, но не отменяет главного вопроса: каким человеком чувствует себя ребёнок рядом с нами?

Некоторые биографические подробности в книге изменены ради частной жизни семьи. Чувства, наблюдения и смысл описанных событий я стараюсь сохранить такими, какими помню их.

Глава 1. Ребёнок помнит не только трудности

В детстве мне казалось, что мир устроен просто: взрослые решают, дети слушаются. Лишь спустя годы я понял, сколько сил стоило родителям прокормить большую семью. Отец работал на предприятиях, не выбирая лёгкой дороги. Даже когда заболевал, стремился идти на работу. Для него это было вопросом ответственности: дома ждали дети. Мама занималась хозяйством, малышами, стиркой и приготовлением еды. Сегодня многие бытовые дела облегчают стиральные машины и другая техника. Тогда многое приходилось делать руками. Бывали дни, когда на столе стоял простой суп, иногда без мяса. Я не хочу создавать впечатление, будто мы всегда голодали или совсем не знали радости. Но чувство нехватки было знакомо. И ребёнок замечает его иначе, чем взрослый.

Взрослый видит долги, расходы, заботу о завтрашнем дне. Ребёнок видит, что сегодня ему не купили конфету. Для взрослого конфета — мелочь. Для маленького человека она иногда становится настоящим событием. Он ещё не умеет оценить, сколько часов отец провёл на работе, сколько белья перестирала мать и почему семье нужна экономия. Он понимает любовь через то, что доступно его возрасту: обняли ли его, выслушали ли, посидели ли рядом, подарили ли малень-

кую радость. Я вырос в христианской семье. Нас учили радоваться жизни и ценить доброе. Но маленький ребёнок не всегда способен понять большие слова так, как их понимает взрослый. Он скорее запомнит, что папа взял его за руку, чем длинное объяснение о любви. И я не считаю, что любовь измеряется покупками. Напротив, порой самое дорогое для ребёнка почти ничего не стоит.

Взрослые нередко живут с мыслью: сначала закроем долги, построим дом, решим все проблемы, а потом начнём радоваться. Но детство не ждёт, пока взрослые завершат свои планы. Сегодня сыну шесть лет и он радуется маленькому сюрпризу. Через несколько лет его интересы станут другими. Если всё хорошее откладывать на потом, можно однажды обнаружить, что момент прошёл. Я сам ещё не решил всех своих бытовых задач. Есть финансовые обязательства, есть планы на жильё. Но стараюсь не превращать жизнь детей в бесконечное ожидание: «Вот когда всё построим, тогда и поедем». Иногда можно купить маленькое угощение. Иногда — вечером развести огонь во дворе и пожарить сосиски. Иногда — просто поехать всей семьёй куда-нибудь перекусить. Речь не о том, чтобы бездумно тратить деньги или забывать о долгах. Речь о том, чтобы в разумных пределах оставлять место сегодняшней радости. Мне важно, чтобы дети выросли не только в обеспеченном доме, но и с тёплыми воспоминаниями.

Потому что дом можно достроить позже. А шестилетнего

сына вернуть в его шесть лет нельзя. Попробуйте на практике Попробуйте вспомнить последнюю неделю. Был ли в ней хотя бы один маленький момент, который ребёнок мог воспринять как праздник? Он не обязан стоить денег: совместный чай, прогулка после дождя, история перед сном или неожиданное разрешение задержаться во дворе.

Вопрос читателю Что вы постоянно откладываете «до лучших времён», хотя небольшую часть этого можно подарить ребёнку уже сейчас?

Глава 2. Вещи на потом и жизнь сегодня

У моих бабушек дома была посуда, которую хранили в серванте за стеклом. Красивая, новая, аккуратно расставленная. Я видел целый шкаф, заполненный вещами, которыми почти не пользовались. На мой детский вопрос «Зачем?» взрослые отвечали: «Надо беречь». Тогда я не понимал, для чего хранить хорошую посуду, если можно пользоваться ею сегодня. Позже, когда одной из бабушек не стало, часть вещей раздали, часть выбросили. И этот случай остался у меня в памяти. Я подумал: сколько радости могла бы принести эта посуда за семейным столом, пока хозяйка была жива? Я не осуждаю бережливость.

Старшие поколения жили в условиях, когда новую вещь было непросто достать, а завтрашний день казался ненадёжным. Привычка беречь могла быть способом защитить семью. Но иногда вместе с бережливостью мы наследуем и убеждение, что пользоваться хорошим, отдыхать и радоваться пока рано. Похожая мысль появляется и в воспитании: сначала вырастешь, сначала научишься, сначала заслужишь. Конечно, у ребёнка должны быть правила, обязанности и понимание денег. Но если радость всегда превращается в награду за далёкое будущее, сегодняшний день стано-

вится слишком серым. Я вспоминаю не только недостаток сладостей, но и собственные подростковые попытки добыть небольшие деньги. Мы собирали металлолом, медь и алюминий, сдавали их, покупали себе батон, майонез и ели где-нибудь вместе. Были и поступки, которыми гордиться нельзя: случалось прибегать к воровству. Я не рассказываю это как забавное приключение и не пытаюсь оправдать. Это был неверный путь, и именно поэтому мне важно помнить, как легко подросток может искать простые удовольствия и признание вне дома. Потом рядом появляются компании, где предлагают покурить или выпить. Не у каждого подростка такой опыт и не каждое неблагополучие связано с недостатком денег. Но мой опыт напоминает мне: если у ребёнка нет ощущения близости дома, его стремление найти своё место среди других людей может стать особенно сильным. Что можно сделать взрослым? Не покупать расположение ребёнка подарками, а создавать с ним отношения, в которых есть разговор, совместные дела и доверие. Не ждать, пока семейная жизнь станет идеальной. Не думать, что работа и заботы сами по себе всегда понятны детям.

Попробуйте на практике Выберите одну вещь или маленькую семейную традицию, которую давно бережёте «на особый случай». Может быть, особым случаем станет ближайший вечер, когда все дома. Вопрос читателю Не откладываете ли вы совместную жизнь с детьми до момента, когда исчезнут все финансовые и бытовые трудности?

Глава 3. Сказка среди обычного дня

В моём детстве были обычные правила: когда ложиться спать, когда вставать, когда отдыхать днём. Наверное, поэтому особенно ярко запомнились моменты, когда привычный порядок вдруг менялся. Один из них — переезд. Мы сначала отправились к бабушке, а затем ночью поехали на вокзал. Для взрослых это были хлопоты и дорога. Для ребёнка — редкое приключение: вся семья не спит, все куда-то едут, вокруг непривычная ночная жизнь. Другое воспоминание связано со снегом. Мы жили там, где снег выпадал редко. Однажды он пошёл поздним вечером, примерно в десять часов. Отец взял ковры, чтобы почистить их на снегу, а нам разрешили выйти и поиграть.

Я помню не стоимость этой прогулки — она ничего не стоила, — а саму неожиданность. Вместо привычного «пора спать» мы получили возможность побегать по снегу. Такие минуты я называю маленькими сказками. Не потому, что в них случалось чудо, а потому, что привычный мир вдруг становился шире. Взрослый, который обычно напоминает о режиме, неожиданно говорит: «Идите, поиграйте». И ребёнок запоминает это надолго. Теперь я сам иногда стараюсь создавать такие моменты. Бывает, возвращаюсь с работы устав-

ший. Проще всего отправить детей спать. Но иногда вместо этого говорю: «Собирайтесь, поехали перекусим». И вижу, как у них загораются глаза. Для меня это дополнительная поездка и усилие после рабочего дня.

Для них — событие. Однажды мне нужно было поехать за водой. Обычно ездил один. В тот раз решил позвать детей. Пока я набирал воду, они побегали рядом. Домой вернулись довольные и легли спать без долгих уговоров. С точки зрения взрослого мы всего лишь съездили по делу. С точки зрения ребёнка мы вместе куда-то выбрались. Я не предлагаю отменить режим или каждый вечер устраивать приключения. Детям нужен сон, предсказуемость и спокойствие. Но иногда разумное исключение из правил создаёт больше тепла, чем дорогой подарок. И если родители умеют замечать хорошее в обычном дне, дети получают пример того, что радость не обязательно нужно ждать от больших событий. Мне хочется, чтобы дети росли не в атмосфере постоянной угрюмости, а с ощущением, что даже в непростых обстоятельствах можно искать светлую сторону. Я не знаю, сделает ли это их взрослыми людьми, которые легче справляются с проблемами. Но верю, что тёплые воспоминания дадут им внутреннюю опору.

Попробуйте на практике Придумайте одно безопасное «сказочное исключение» на ближайшие дни: вечернюю прогулку, совместное приготовление ужина, чтение под одеялом с фонариком или короткую поездку вместе по обычному де-

лу. Вопрос читателю Какие небольшие исключения из правил вашего детства вы помните до сих пор?

Глава 4. Когда отец входит в комнату

В детстве мой отец редко играл с нами. Он был строгим человеком, и случалось, что при его появлении в комнате дети расходились в разные стороны. Объятия тоже были непривычны. Помню, когда мы уже подросли, отец обнял одного из детей, и само это проявление близости вызвало неловкость. Мы не привыкли к нему. Я не знаю, насколько это было связано с воспитанием самого отца, с усталостью или с характером. Знаю лишь, как воспринимал это ребёнком. Мне не хватало разговоров, совместного времени, похвалы, объятий. Сегодня я понимаю, что человек может очень любить детей и при этом не уметь показывать им любовь так, чтобы они её чувствовали. Уже взрослым я работал с бригадиром, к которому на лето приехал сын. Мальчику было около одиннадцати или двенадцати лет. Я увидел, как он стоял рядом с отцом, обнимал его и словно не хотел отпускать. Этот простой момент меня поразил. Подрастающий сын свободно тянулся к отцу. Он не стеснялся близости. Я подумал: вот какими могут быть отношения, когда между ними есть доверие. Был и другой случай. Я знал обеспеченную семью: отец много работал, детям, казалось, ни в чём не отказывали. Но однажды один из взрослых детей ска-

зал матери слова, которые остались со мной: «Вы нас пытались деньгами заткнуть, когда мы нуждались просто во внимании». Я не знаю всей истории этой семьи и не могу судить родителей по одной фразе. Но сама фраза заставила меня задуматься. Можно купить ребёнку хорошие вещи и всё равно не заметить, как ему не хватает разговора.

Можно обеспечить комфорт и редко спрашивать, чем он живёт. Материальная забота важна. Но она не заменяет эмоциональную близость. Когда я прихожу с работы уставший, дети иногда сразу тянутся ко мне, хотят обниматься, играть, кувыркаться. В такие минуты легко сказать: «Отстаньте, дайте отдохнуть». И я вспоминаю, как отец отгонял нас от себя. Теперь я лучше понимаю его усталость, но помню и детское чувство, которое она оставляла. Поэтому стараюсь хотя бы немного поваляться с детьми на полу, посмеяться, подурачиться. Не каждый вечер у меня хватает сил. И взрослому нужен отдых. Но можно честно сказать: «Я устал, дайте мне немного времени, потом поиграем» — и действительно вернуться к детям. Для меня это несколько минут. Для них — подтверждение, что папа доступен и рад им. Я не могу вернуть себе того отца, которого ждал, но могу каждый вечер становиться для своих детей тем, кто остаётся — даже если устал.

Попробуйте на практике Попробуйте каждый день выделять короткое время, когда телефон отложен, а внимание принадлежит только ребёнку. Не обязательно развлекать его.

Иногда достаточно выслушать или посидеть рядом. Вопрос читателю Что ваш ребёнок чаще видит, когда подходит к вам: готовность услышать или просьбу не мешать?

Глава 5. Строгость, которая не унижает

Когда я был маленьким, отец мог резко вспылить. Однажды я случайно разбил посуду. Мне и так было страшно от того, что произошло, а отец накричал и ударил меня по голове. Я не понимал, за что: ведь я не бросал стакан нарочно. Такие моменты запоминаются надолго. Теперь похожая ситуация произошла с моим сыном. Он попросил воды, а когда ставил стакан на стол, случайно разбил его. Я почувствовал, как внутри поднимается раздражение. И тут же вспомнил себя ребёнком. Сын уже испугался разбитого стекла. Ему не нужен был ещё и мой гнев. Я постарался сдержаться и не добавлять к случайности наказание.

Сначала нужно убедиться, что никто не порезался, убрать осколки и спокойно объяснить, как обращаться со стеклом. Другой случай оказался тяжелее. Услышав детский крик, я поднялся и, не разобравшись, физически наказал одного из сыновей. Позже другой ребёнок рассказал, что тот не был виноват. Мне стало стыдно. Я вспомнил, как отец иногда наказывал нас без выяснения обстоятельств. И понял, что сам повторил то, что причиняло мне боль. Стыд не исправляет случившегося автоматически. Важно не только сожалеть, но и изменить следующий поступок: остановиться, разобрать-

ся, выслушать каждого, признать ошибку перед ребёнком. Я считаю, что физическое наказание не должно быть способом решать семейные конфликты. Ребёнку нужны безопасность, ясные границы и взрослый, который умеет управлять собой. Есть ещё одна сторона — унижение при посторонних. В подростковом возрасте мне особенно больно было, когда отец резко одёргивал меня при знакомых или друзьях. Даже если замечание касалось реального проступка, форма заставляла чувствовать себя униженным. Однажды при гостях я сам наказал ребёнка за непослушание. Я запомнил его слёзы и обиженный взгляд. Мне показалось, что больно ему было не только из-за наказания, но и из-за того, что всё произошло на глазах у других. Я узнал в этой ситуации собственное детство и дал себе обещание не ругать и не наказывать детей прилюдно. Если поступок требует разговора, лучше дождаться спокойного момента и поговорить наедине. Это не означает делать вид, будто ничего не произошло. Это означает не превращать воспитание в представление для окружающих. В детстве я слышал от отца: когда он зовёт, нужно сразу подойти, а не кричать из другого конца двора «Что, пап?». Тогда я не понимал, почему нельзя сначала ответить издалека. Позже особенно болезненным стал сам тон подобных требований.

Сейчас я думаю, что уважение не должно уничтожать достоинство сына. Я хочу, чтобы мои дети знали мои правила и видели моё недовольство, но не бледнели от одного взгля-

да. Строгость должна помогать ребёнку понимать границы, а не заставлять бояться собственного отца. Попробуйте на практике Если чувствуете, что сейчас сорвётесь, прежде всего обеспечьте безопасность детей, затем сделайте паузу.

Вернитесь к разговору, когда сможете говорить без угроз и унижения. Если ошиблись — прямо назовите ошибку и попросите прощения. Вопрос читателю Когда ребёнок совершает ошибку, чего он ждёт от вас в первую очередь: помощи разобраться или вспышки гнева?

Глава 6. Сначала выслушать

Бывает, ребёнок делает что-то непонятное, и взрослый сразу спрашивает: «Зачем ты это натворил?» А ребёнок стоит растерянный и сам не знает, зачем. Иногда он действительно действовал импульсивно. Иногда мы не знаем всей истории. И если не дать ему рассказать, что произошло, можно наказать невиновного или не заметить важную причину. Я считаю, что ребёнок должен иметь право высказаться даже тогда, когда очевидно ошибся. Это не освобождает его от ответственности. Но показывает, что его голос имеет значение. Иначе у него постепенно может возникнуть чувство: взрослые всё равно не слушают, прав ты или нет. Однажды я услышал рассказ учительницы о мальчике, чей отец пришёл в школу из-за проступка сына.

На лестнице их взгляды встретились. Отец ничего не сказал, лишь строго посмотрел и отвернулся. Мальчик, по словам учительницы, побледнел и пошёл пятнами. Когда я впервые услышал эту историю, меня поразила сила одного взгляда. Теперь я думаю ещё и о том, что такая реакция может означать сильный страх. Я хочу, чтобы дети понимали выражение моего лица и замечали, когда я недоволен, но не боялись меня до дрожи. Лучше отложить разговор до момента, когда мы будем одни, и спокойно разобраться в поступке. Иногда я стараюсь договориться.

Если ребёнок не понимает, задаю вопросы, помогаю ему самому увидеть связь между действием и последствием. Важная часть разговора — умение отца признать свою неправоту. Я не согласен с убеждением, что родитель всегда прав только потому, что он родитель. Я встречал взрослых, которые считали своё мнение безусловно главным даже тогда, когда сыну уже двадцать или тридцать лет. Но у каждого человека собственный путь. Отец может поделиться опытом и показать пример, но не прожить жизнь за сына. Если я ошибся, нужно уметь сказать: «Прости, я был неправ». Я не становлюсь слабее от этих слов. Напротив, ребёнок видит, что справедливость действует и для взрослых. И сам учится признавать ошибки. В разговоре важно не только выяснить, кто виноват. Важно научить ребёнка думать: что я сделал, почему, к чему это привело, что мог сделать иначе?

Сначала он может ориентироваться на то, что скажут мама и папа. Со временем ему понадобится внутренний ориентир, который будет работать и тогда, когда родителей рядом нет. Попробуйте на практике Перед выводом задайте три вопроса: «Что произошло?», «Как ты сам это понимаешь?», «Что можно сделать теперь?» Не перебивайте ответ. Если ваша первая оценка оказалась ошибочной, скажите об этом прямо.

Вопрос читателю Есть ли у вашего ребёнка уверенность, что вы выслушаете его даже после серьёзной ошибки?

Глава 7. Самостоятельность без украденного детства

Я вырос в большой семье и знаю, как рано ребёнок может научиться простым делам. Сегодня я стараюсь приучать своих детей к самостоятельности с малого возраста. Если четырёхлетний ребёнок может сам выбросить использованный подгузник в мусорное ведро, пусть делает это. Если способен убрать игрушки или заправить свою кровать с посильной помощью, это уже его небольшая ответственность. Я видел, что в больших семьях младшие часто учатся у старших. Один ребёнок убирает за собой, следующий наблюдает и начинает повторять. Но это не означает, что семьи с одним ребёнком обязательно воспитывают менее самостоятельных детей. Всё зависит от привычек взрослых, возраста ребёнка и того, сколько самостоятельности ему дают. В школе я видел мальчика, которого мать, работавшая учительницей, сопровождала буквально повсюду, даже в туалет. Тогда меня это удивляло. Я думал: что он будет делать, когда рядом не окажется мамы? Сейчас понимаю, что по одному школьному эпизоду нельзя судить о человеке или о его будущем. Но вопрос о самостоятельности остался для меня важным. И здесь нужно не перепутать две вещи. Научить ребёнка отвечать за себя — одно. Переложить на него обязанности взрослых — со-

всем другое. Я видел многодетные семьи, где старшие дети выполняли почти всю домашнюю работу и постоянно отвечали за младших.

Некоторые из этих детей, повзрослев, настолько устали от забот, что не хотели создавать собственную семью. Я не могу утверждать, что так происходит со всеми. Но видел, насколько тяжёлым бывает такой опыт. В моём собственном детстве, к счастью, оставалось место для игр. Да, я помогал по дому, поливал огород, ухаживал за животными и присматривал за младшими. Иногда меня звали с футбола в самый интересный момент, и я обижался.

Но если сравнить нашу жизнь с тем, что я наблюдал в некоторых других семьях, у меня было настоящее детство. За это я благодарен родителям. Теперь я стараюсь помнить эту грань. Маленький ребёнок должен прежде всего учиться отвечать за свои вещи и посильные дела. Не за папин инструмент, не за все домашние заботы, не вместо родителей за младших. Старшие могут помочь, но помощь не должна отнимать у них право играть, отдыхать и мечтать. Я также считаю полезным давать детям возможность столкнуться с безопасными естественными последствиями своих решений. Не всё в жизни получается сразу, не каждую ошибку исправляют мама и папа. Но если последствия могут причинить вред, взрослые обязаны вмешаться. Самостоятельность растёт рядом с поддержкой, а не вместо неё. Когда сын вырастет, я не смогу стоять рядом на каждом шагу. И не хочу. Мне важно,

чтобы он умел думать, принимать решения и оставаться порядочным человеком независимо от того, видят ли его родители.

Попробуйте на практике Определите для каждого ребёнка две-три посильные обязанности именно за собой. Убедитесь, что у него остаётся достаточно времени для сна, игры, общения и отдыха. Помогайте учиться, а не требуйте сразу идеального результата. Вопрос читателю Ваши семейные обязанности учат ребёнка самостоятельности или незаметно делают его ответственным за взрослую жизнь семьи?

Заключение первой части. Что я хочу сохранить

Я не хочу описывать отца только через трудные воспоминания. У него были качества, которые я глубоко уважаю. Он не любил лицемерия. Если думал о человеке что-то неприятное, чаще говорил прямо, а не за спиной. Иногда это звучало грубо, и теперь я понимаю: честность не обязательно должна ранить. Я унаследовал эту прямоту и сам учусь выражать её бережнее. Я уважал и его трудолюбие. Он работал ради семьи даже в тяжёлые дни.

Сегодня я понимаю, что важно беречь здоровье, а не считать болезнь поводом для героизма. Но готовность отвечать за близких — то хорошее, что хочется сохранить. Моя задача не в том, чтобы перечеркнуть воспитание родителей. Я хочу взять из него силу, ответственность и честность, а там, где были страх, несправедливость и нехватка внимания, попробовать выбрать другой путь. Я не идеальный отец. Я живой человек: устаю, ошибаюсь, иногда срываюсь, потом учусь просить прощения. Мне хочется, чтобы мои дети запомнили не только мои правила, но и то, что я был рядом. Чтобы они умели думать, а не просто подчиняться. Чтобы у них было детство, а потом — собственная взрослая жизнь. Я не выбираю между строгостью и добротой. Я выбираю быть

честным и уважительным.

Часть II. Воспитание начинается с меня

Глава 8. Две минуты до решения

Я не раз замечал, как быстро у отца может появиться раздражение. Не успел разобраться в происходящем — а уже хочется повысить голос. Особенно после работы, когда усталость накапливается и терпения остаётся совсем немного. Однажды я услышал детский крик, поднялся и, не разобравшись, наказал одного из сыновей. Позже дети рассказали, что он вовсе не был виноват.

Мне стало стыдно. Я вспомнил своё детство, когда отец порой наказывал нас, не выясняя, что случилось. Я не хотел повторять этот путь, но в тот момент повторил. Неприятнее всего было понять: мой сын оказался в положении, которое мне самому когда-то казалось несправедливым. Он не мог остановить взрослого и доказать свою правоту. А я даже не дал ему такой возможности.

Что можно сделать иначе Первое решение в раздражении не обязательно самое разумное. Я стараюсь напоминать себе: если сейчас нет опасности, можно остановиться хотя бы на две минуты. Проверить, все ли в безопасности, успокоиться

и только потом разбираться. Пауза не отменяет правил и не означает, что проступок останется без внимания.

Она помогает отделить случившееся от собственного гнева. Вместо «Кто виноват?» полезно сначала спросить: «Что произошло? Расскажите по очереди». Попробуйте в своей семье Когда дети спорят, не начинайте с наказания. Убедитесь, что никто не пострадал. Затем выслушайте каждого отдельно или по очереди, не перебивая. Если вы уже повысили голос или поступили несправедливо, вернитесь к разговору и признайте это.

Вопрос родителю: умею ли я отличать необходимость вмешаться от желания немедленно выплеснуть раздражение?

Глава 9. Ошибка или проступок?

В первой части книги я уже рассказал о случайно разбитом стакане. Здесь мне важнее другой вопрос: как отличить случайность от сознательного нарушения правила? Случайность — это когда ребёнок не хотел неприятного результата. Неосторожность — когда он мог быть внимательнее, но отвлёкся. Сознательный проступок — когда он понимал правило и всё же решил его нарушить.

Во всех трёх случаях сначала нужно обеспечить безопасность, затем разобраться и помочь исправить последствия. Даже намеренное нарушение не оправдывает унижения или насилия. Не каждую ошибку нужно наказывать. Но почти каждая ошибка может чему-то научить. Попробуйте в своей семье Вместо «Как ты мог?» спросите себя: «Он хотел этого или случайно получилось?» Скажите ребёнку, что он в безопасности, и объясните следующий шаг.

Если ваша первая реакция была резкой, не делайте вид, что ничего не случилось: можно извиниться. Вопрос родителю: что запомнит ребёнок после небольшой ошибки — полезный урок или мой гнев?

Глава 10. Сила слов «Я был неправ»

Я не согласен с представлением, будто отец всегда прав только потому, что он отец. Я встречал людей, которые продолжают говорить взрослым сыновьям и дочерям: «Я старше, значит, лучше знаю». Но возраст и опыт не делают человека безошибочным. Мне самому приходилось признавать ошибки перед детьми. Это нелегко. Особенно если только что говорил уверенно и строго, а потом выяснилось, что неправильно понял ситуацию.

Но я думаю: если отец никогда не просит прощения, чему он учит? Что сильный человек не должен признавать вину? Что младшего можно обидеть, а потом просто продолжать жить как ни в чём не бывало? Я не хочу передавать детям такой пример. Извинение не отменяет авторитет Авторитет не требует притворяться идеальным. Напротив, спокойное «Я ошибся.

Прости, что не выслушал тебя» показывает ребёнку, что справедливость важнее самолюбия. При этом извинение должно быть конкретным: за крик, несправедливое обвинение, грубые слова или наказание. Не стоит перекладывать ответственность на ребёнка словами «Извини, но ты меня довёл». Взрослый отвечает за свои действия. А уже после при-

знания ошибки можно отдельно обсудить поведение ребёнка, если оно тоже требует разговора.

Попробуйте в своей семье Скажите просто: «Я не разобрался и поступил неправильно. Мне жаль. В следующий раз сначала тебя выслушаю». Не требуйте немедленного прощения. Дайте ребёнку время и подтвердите слова последующими поступками. Вопрос родителю: когда я в последний раз признавал перед ребёнком свою неправоту без оправданий?

Глава 11. Не воспитывать напоказ

Я помню, как болезненно воспринимал резкие замечания отца при знакомых и друзьях. В первой части я уже рассказал и о собственной ошибке — наказании сына при гостях. Здесь важнее понять, почему присутствие посторонних порой заставляет родителей быть строже, чем они были бы наедине. Особенно болезненно это стало в подростковом возрасте.

Мне казалось, что вместе с замечанием у меня отнимают достоинство. И однажды я сам поступил так со своим ребёнком. У нас были гости, сын меня не послушал, и я наказал его при всех. Он плакал. Но мне особенно запомнился его взгляд — обиженный. Я увидел в нём то, что когда-то чувствовал сам. После этого я дал себе обещание: не ругать и тем более не наказывать детей публично.

Если нет непосредственной опасности, разговор можно отложить до момента, когда мы останемся наедине. Достоинство ребёнка не зависит от возраста Взрослому иногда кажется, что публичное замечание укрепляет его власть. Но для ребёнка это может быть прежде всего стыд. При других людях ему труднее объясниться, а родителю — услышать его спокойно.

Если поведение нужно остановить сразу, достаточно короткой нейтральной фразы: «Остановись, пожалуйста. Мы поговорим позже». Дальнейший разговор лучше провести

без зрителей. Не для того, чтобы отложить наказание, а чтобы разобраться, объяснить границы и услышать ребёнка. Попробуйте в своей семье Заранее договоритесь с собой: при гостях я не выясняю отношения.

Если ситуация безопасна, уведу ребёнка в сторону или вернусь к вопросу позже. А наедине сначала спрошу, что произошло, и дам ответить. Вопрос родителю: пытаюсь ли я иногда показать окружающим, какой я строгий, вместо того чтобы помочь своему ребёнку?

Глава 12. Сначала услышать, потом

учить Я хочу, чтобы дети знали: даже если они поступили неправильно, у них остаётся право объяснить, почему так получилось. Бывает, спрашиваешь сына: «Зачем ты это сделал?» — а он стоит растерянный и сам не знает ответа. Иногда ребёнок действует быстрее, чем успевает подумать. Я стараюсь сначала договориться. Если вижу, что сын не понимает, задаю вопросы и постепенно подвожу его к мысли о последствиях.

Мне важно, чтобы он научился думать не только о том, что скажет папа или мама, но и о том, к чему приведёт его поступок. От послушания к самостоятельному выбору Сначала маленький ребёнок действительно ориентируется на взрослых. Но со временем одних запретов недостаточно. Нужно учиться замечать причинно-следственные связи: если я поступлю так, кто может пострадать? Что я смогу исправить?

Как поступить иначе? Полезно не задавать ребёнку слишком много вопросов подряд, словно на допросе. Один понятный вопрос, пауза и спокойное обсуждение нередко помогают больше, чем длинная лекция. Иногда взрослому стоит предложить варианты ответа, особенно если ребёнок ещё маленький. Попробуйте в своей семье После конфликта спросите: «Как ты думаешь, что произошло?», «Что можно было сделать по-другому?» и «Как теперь исправить ситуацию?»

Не превращайте вопросы в ловушку с заранее заданным ответом.

Цель — научить размышлять, а не заставить повторить вашу фразу. Вопрос родителю: мой ребёнок понимает смысл правил или только боится их нарушить?

Глава 13. Уставший отец и сказка перед

сном В большой семье вечером не всегда бывает тихо. Уложишь детей, а они разговаривают, смеются, начинают играть. После рабочего дня хочется, чтобы все сразу уснули. Иногда я срывался, поднимался к ним, строго вмешивался, а потом спускался и жалел об этом. Позже я стал думать: дети ведь не взрослые, которые пришли с работы и мечтают лечь.

У них своя энергия. Не всегда её можно выключить по команде. Однажды я попробовал другое. Вместо того чтобы заставлять детей спать, сел и рассказал им сказку. Я видел, как они постепенно погрузились в её мир. Когда я вышел, прошло всего несколько минут — и они уснули. Иногда нужна не строгость, а присутствие Конечно, детям необходим режим, а взрослым — отдых.

Сказка не гарантирует, что каждый вечер пройдёт идеально. Но спокойный ритуал перед сном может помочь перейти от шумной игры к отдыху без крика и угроз. Я замечаю и другое: бывает, прихожу с работы уставший, а дети сразу тянутся ко мне. Вспоминаю, как отец часто отгонял нас, когда хотел отдохнуть. Я понимаю его усталость, но стараюсь не повторять это автоматически.

Иногда лучше несколько минут поваляться с детьми на

полу, посмеяться, поиграть. Попробуйте в своей семье Выделите короткое предсказуемое время для близости: сказка, разговор, объятия, спокойная игра. Если совсем нет сил, можно честно сказать: «Я устал, мне нужно немного отдохнуть, а потом побудем вместе» — и выполнить обещание. Вопрос родителю: есть ли в нашем дне хотя бы несколько минут, когда ребёнок получает моё внимание без телефона и спешки?

Глава 14. Как растёт самостоятельность

Я вырос в большой семье и знаю, что ребёнок способен учиться простым обязанностям очень рано. Если он может убрать за собой игрушки, отнести использованный подгузник в мусорное ведро или попробовать заправить свою кровать, стоит дать ему такую возможность. Но здесь легко перепутать самостоятельность с перегрузкой. Я видел семьи, где старшие дети фактически выполняли взрослую работу и постоянно отвечали за младших.

Некоторым из них потом было трудно даже думать о собственной семье без усталости и отторжения. В этом отношении мне повезло: у нас дома были обязанности, но оставалось и время для игр. Я не хочу лишать своих детей того, что было важно мне самому. Своя ответственность, а не чужая Начинать стоит с того, что относится к самому ребёнку: убрать свои вещи, попробовать одеться, помочь поддерживать порядок после игры.

Сложность задачи зависит от возраста, развития и безопасности. Помощь младшим может быть добрым делом, но не должна превращать старшего ребёнка во второго родителя. В большой семье младшие часто учатся, наблюдая за старшими. Это хороший пример, если старшие сами не пе-

регружены. Важно замечать усилия ребёнка и благодарить за них, а не превращать любую помощь в бесконечную обязанность.

Попробуйте в своей семье Определите две-три посильные задачи, связанные с собственными вещами ребёнка. Покажите, как их выполнять, дайте время научиться и не требуйте взрослого качества с первого раза. Сохраняйте место для свободной игры и отдыха. Вопрос родителю: мои требования помогают ребёнку становиться самостоятельным или просто облегчают жизнь взрослым за его счёт?

Глава 15. Детство нельзя отложить на

потом В детстве мне запомнились не только трудности. Я помню редкий снег в южной стране. Был поздний вечер, отец взял ковры, чтобы почистить их на снегу, и родители разрешили нам выйти поиграть. Обычно в такое время дети уже должны были спать. А тут — снег, ночь и неожиданная свобода. Помню и ночной переезд всей семьёй: сначала к бабушке, потом на вокзал.

Для взрослого переезд — заботы, вещи, дорога. Для ребёнка это было настоящее приключение, потому что привычный порядок вдруг изменился. Теперь я стараюсь создавать такие моменты своим детям. Иногда вместо обычного «пора спать» могу предложить поехать вместе куда-нибудь поесть. Я видел, как у детей загораются глаза. А однажды собирался просто набрать воды, позвал их с собой, они побегали, пока я занимался делом, и вернулись домой довольные.

После этого спокойно легли спать. Радость не всегда требует больших денег Я помню времена, когда на столе бывал суп без мяса, а обычная конфета становилась событием. И сегодня мне важно не откладывать все детские радости до того дня, когда будут выплачены кредиты, достроен дом и решены все взрослые проблемы. Конечно, долги нужно воз-

вращать и расходы планировать.

Но небольшая радость иногда доступна уже сейчас. Историю о бабушкиной посуде я уже рассказал в первой части. Здесь мне важнее то, какие воспоминания я могу подарить собственным детям сегодня. Этот образ напоминает мне: жизнь не должна целиком проходить в ожидании подходящего момента. Попробуйте в своей семье Придумайте одно маленькое семейное приключение без больших расходов: прогулку вечером, чай на улице, совместное приготовление еды, поездку по обычному делу, превращённую в событие.

Не обещайте ребёнку счастье только после того, как решите все взрослые задачи. Вопрос родителю: какие простые моменты мои дети смогут однажды вспомнить с теплом? Послесловие ко второй части. Начинать с себя Я не идеальный отец. Иногда устаю, раздражаюсь, ошибаюсь. Но стараюсь не закрывать глаза на собственные поступки. Я могу признать ошибку, попросить прощения и попробовать поступить иначе.

От своего отца я получил не только тяжёлые воспоминания. Я уважаю его прямоту, нелюбовь к лицемерию и готовность работать ради семьи. Я хочу сохранить эти качества, но учиться говорить честно и бережно, трудиться и при этом оставаться рядом с детьми. Я не выбираю между строгостью и добротой. Я выбираю быть честным и уважительным.

И если однажды мои дети, став взрослыми, заметят мои ошибки и решат воспитывать своих детей лучше, я не стану

считать это поражением. Возможно, именно в этом и состоит движение семьи вперёд — сохранять хорошее и постепенно исправлять то, что причиняло боль. Я не могу вернуть себе того отца, которого ждал, но могу каждый вечер становиться для своих детей тем, кто остаётся — даже если устал.

Часть III. Самостоятельность, ответственность и взросление

Самостоятельность, ответственность и взросление

Глава 16. Самостоятельность

начинается с малого Когда в доме много детей, очень быстро понимаешь: нельзя бесконечно делать всё за каждого. Но я не считаю, что самостоятельность появляется сама собой только потому, что семья большая. Её нужно воспитывать, спокойно и последовательно. Я вырос среди братьев и сестёр, а теперь сам воспитываю большую семью. Вижу, что даже маленькому ребёнку важно чувствовать: у него получается. Он может не только просить о помощи, но и сделать что-то сам. Пусть это будет совсем простое дело.

Если дошкольник уже способен отнести использованный подгузник в мусорное ведро, почему бы не поручить это ему? Если научился пользоваться туалетом самостоятельно, не нужно каждый раз делать всё вместо него. Если поиграл — можно помочь ему научиться убирать за собой игрушки. Здесь нет ничего героического. Но для ребёнка это первые шаги к мысли: «Я умею». И наша задача — не торопить его, а дать возможность почувствовать собственные силы.

Я часто замечаю, как взрослые торопятся. Проще самому застегнуть куртку, собрать игрушки, принести вещь с другого конца комнаты. Взрослый сделает это за десять секунд, ребёнок — за несколько минут. И всё же эти несколько минут могут оказаться важнее нашей спешки. Не путать помощь с заменой Помогать ребёнку необходимо. Но помощь — это

не всегда сделать за него. Иногда лучше показать первый раз, второй раз сделать вместе, а на третий позволить попробовать самому. Ошибётся — ничего страшного. Попробует ещё раз.

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.