

#PSYCHOLOGY#KNOWHOW

Ольга ТОВПЕКО

# #ЖИВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Как неидеальной маме  
воспитать счастливого ребенка



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.7      *Все права защищены. Никакая часть данной книги*  
ББК 88.8            *не может быть воспроизведена в какой бы то ни было*  
Т50                    *форме без письменного разрешения владельцев*  
                              *авторских прав.*

**Товпеко, Ольга.**

Т50      #Живое воспитание. Как неидеальной маме воспитать  
счастливого ребенка / Ольга Товпеко. — Москва : Изда-  
тельство АСТ, 2017. — 252 с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-105182-2

Психолог Ольга Товпеко — основатель «Школы психологии для мам» и системы #Живое воспитание, которая помогает родителям развить чуткость к своему ребенку. Инстаграм-блог автора @olga\_tovpeko читают почти 130 тысяч родителей.

Отношения родителей и детей могут быть счастливыми только при одном условии — когда в них достаточно Жизни, а еще свободы и принятия.

Растущий ребенок постоянно подбрасывает родителям задачи, загадки, а то и устраивает целые квесты. То, насколько живым и творческим будет их решение, влияет на многое, а подчас и на судьбу ребенка.

*«За 11 лет работы я обратила внимание на парадокс.*

*Хороших и ответственных мам становится все больше. Они не дают на детей, а ищут к ним подход. Однако дети продолжают вести себя плохо, становятся маленькими тиранами. Каждый родитель, без сомнения, любит своих детей. Однако в отношениях с ними практически всегда есть что-то невыносимое. Что-то, что „выносит мозг“, „доводит до ручки“, заставляет систему „клинить“. Что-то, что принуждает вас выдавать такие реакции, за которые потом становится стыдно и перед самим собой, и перед ребенком.*

*Вот это „что-то“ и является предметом моего интереса».*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-105182-2

© Товпеко О., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

# Оглавление

|                     |   |
|---------------------|---|
| Благодарности ..... | 8 |
|---------------------|---|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Вместо предисловия ..... | 10 |
|--------------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Почему Живое воспитание? ..... | 16 |
|--------------------------------|----|

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Глава 1. Что мешает отношениям<br/>с ребенком быть живыми? .....</i> | <i>18</i> |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Пять родительских состояний,<br>которые мешают отношениям быть живыми ..... | 21 |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 1. Невозможность понять ребенка .....     | 21 |
| 2. Неспособность принять ребенка .....    | 23 |
| 3. Невозможность вынести ребенка .....    | 24 |
| 4. Невозможность поддержать ребенка ..... | 25 |
| 5. Неспособность ограничить.....          | 25 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| «Эмоциональные качели» ..... | 27 |
|------------------------------|----|

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Как разворачиваются эмоциональные качели? ..... | 27 |
|-------------------------------------------------|----|

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Что это за механизм и почему он включается? ..... | 28 |
|---------------------------------------------------|----|

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Чем опасны эмоциональные качели? ..... | 29 |
|----------------------------------------|----|

|                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Стоит ли просить прощения у ребенка<br>после срыва? .....                                           | 31        |
| <b>«Закрой рот!», «Успокойся!» и «Отстань!»,<br/>или Что такое внутренний контейнер</b> .....       | <b>35</b> |
| Природа запредельного раздражения<br>на ребенка .....                                               | 39        |
| <i>Почему так происходит?</i> .....                                                                 | 40        |
| <i>«Ты лишаешь меня того, что всегда<br/>        было моим»</i> .....                               | 41        |
| <i>«Я не могу отдать тебе то,<br/>        в чем нуждаюсь сама»</i> .....                            | 42        |
| <i>«Ты нуждаешься в том, от чего я должна была<br/>        отказаться или что я утратила»</i> ..... | 48        |
| <i>«Ты позволяешь себе то, чего я не могла себе<br/>        позволить»</i> .....                    | 49        |
| <i>«Ты напоминаешь мне о моих неудачах,<br/>        промахах, страхах и слабостях»</i> .....        | 51        |
| <i>«Я вижу в тебе то, что меня пугает»</i> .....                                                    | 54        |
| <i>«Ты повергаешь меня в состояние,<br/>        которое вызывало у меня боль и ужас»</i> .....      | 56        |
| <i>«Ты перестаешь быть тем, кто мне нужен!»</i> ....                                                | 62        |
| <i>«Ты заставляешь меня почувствовать себя<br/>        плохой, и это невыносимо для меня»</i> ..... | 65        |
| Что происходит после того, как мы осознали<br>свои подавленные потребности? .....                   | 67        |
| <i>Шаг 1. Катарсис</i> .....                                                                        | 69        |
| <i>Шаг 2. Горевание</i> .....                                                                       | 76        |
| <i>Шаг 3. Удовлетворение потребностей</i> .....                                                     | 77        |
| <i>Шаг 4. Самоподдержка</i> .....                                                                   | 80        |
| <b>Итоги главы</b> .....                                                                            | <b>81</b> |

## *Глава 2. Живые качества. Чуткость* .... 85

Что такое чуткость и для чего она нужна? ..... 86

Как формируется чуткость? ..... 88

*Внешний источник — опыт* ..... 88

*Внутренний источник — чуткость к себе* ..... 89

Что блокирует материнскую чуткость к детям? ..... 90

*Причина 1. Недостаток опыта* ..... 90

*Причина 2. Неприятие своих чувств,  
потребностей и состояний* ..... 92

*Причина 3. Детская позиция и тревога.* ..... 99

Пять способов нечуткого обращения с ребенком .. 103

1. *Несерьезное отношение к чувствам ребенка,  
унижение, презрение* ..... 103

2. *Искажение чувств ребенка* ..... 110

3. *Осуждение, критика, обвинение* ..... 116

4. *Отчуждение, игнорирование, обида* ..... 119

5. *Наказание, месть* ..... 121

Не избалует ли чуткость ребенка? ..... 124

Здоровая модель ..... 127

В чем заключается чуткое отношение к ребенку .... 129

1. *Родитель воспринимает и отражает  
чувства, мотивы и потребности ребенка* .. 130

2. *Родитель уважает чувства ребенка  
и воспринимает их всерьез* ..... 134

3. *Родитель учитывает чувства ребенка  
в ходе принятия решений* ..... 135

Как маме развить чуткость к ребенку ..... 139

*Как понять, какие чувства скрываются  
за внешним поведением ребенка* ..... 140

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| Как понять, какие потребности ребенка<br>не удовлетворены .....         | 144        |
| Как понять, как именно удовлетворить<br>потребность моего ребенка ..... | 149        |
| <b>Итоги главы .....</b>                                                | <b>153</b> |

### *Глава 3. Твердость* ..... 157

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Почему ребенку недостаточно только любви<br>и заботы, а необходима твердость<br>в установлении границ? ..... | 161 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Чем опасна нехватка твердости<br>в отношениях с детьми? ..... | 173 |
|---------------------------------------------------------------|-----|

1. Не чувствуя границ, ребенок ведет себя  
   все хуже и хуже, превращаясь  
   в маленького тирана ..... 173
2. Ребенку сложно понять, какой он. .... 175
3. У ребенка формируются представления  
   о его исключительности, которые  
   превращаются в инфантилизм. .... 178

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Здоровая модель. Как выглядят отношения<br>с ребенком, когда родитель берет на себя<br>твердость ..... | 181 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

1. Родитель принимает решение, пусть даже  
   непопулярное, и берет на себя за это  
   ответственность ..... 181
2. Родитель выдерживает свои чувства  
   и «не сливает» их на ребенка ..... 182
3. Родитель выдерживает чувства ребенка  
   и остается дружелюбным и любящим  
   по отношению к нему. .... 184

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Почему родители избегают твердости? .....                                              | 188 |
| <i>Невыносимо быть плохим</i> .....                                                    | 188 |
| <i>Не на что опереться внутри</i> .....                                                | 189 |
| <i>Невыносимо причинять боль</i> .....                                                 | 191 |
| Что мешает быть твердым? .....                                                         | 194 |
| <i>Борьба с собственным ребенком</i> .....                                             | 194 |
| <i>Вникание во все переживания</i> .....                                               | 196 |
| <i>Боязнь разочаровать</i> .....                                                       | 199 |
| <i>Отношение к ребенку как к равному</i> .....                                         | 201 |
| <b>Отношение к ребенку как к старшему</b> .....                                        | 211 |
| Как развить в себе твердость? .....                                                    | 213 |
| <i>Определиться с собственными</i><br><i>требованиями к ребенку</i> .....              | 213 |
| <i>Научиться выдерживать сопротивление</i><br><i>ребенка и страх быть плохим</i> ..... | 217 |
| <i>Освоить алгоритм обучения</i><br><i>и поощрения ребенка</i> .....                   | 219 |
| <b>Итоги главы</b> .....                                                               | 242 |
| <b>Эпилог</b> .....                                                                    | 247 |

# Благодарности

Эта книга — соединение сотен и тысяч голосов молодых мам, которые доверились мне, решая свои трудности в воспитании детей. Поэтому моя первая благодарность вам — мои читатели, подписчицы, клиентки и ученицы! Я искренне благодарю вас за глубокий и неустанный поиск того, как жить в ладу с собой и помочь в этом своему ребенку.

Я благодарю моего мужа Игоря Товпеко за его бесконечную и твердую веру в меня, в мои задумки и в эту книгу. За терпение, с которым ты выслушивал все мои сомнения и помогал выстроить лучшую структуру. За поддержку, которую ты давал мне каждый день во всем, в чем бы я ни нуждалась. За совместную черканину в детском альбоме и юмор, благодаря которому наши совместные обсуждения были не только полезными, но и веселыми. За твою бережную окутывающую любовь, в которой так легко и приятно творить!

Я благодарю мою сестру Ксению Фридман — первого и единственного читателя моей рукописи. За твое потрясающее чувство слова, за щедрость замечаний и вдохновляющую обратную связь, которая придала мне силы довести дело до конца. Надеюсь, ты говорила правду?

Я благодарю моего отца Вячеслава Фридмана за то, что научил меня трудиться, не искать легких путей и вместе с тем верить в себя, силу интеллекта и в успех. А еще за отеческую любовь и нежность, которые ощущаются как мощная поддержка за спиной, что бы ни происходило.



Я благодарю мою маму Валентину Фридман за бесконечную доброту и щедрость сердца, которых я не встречала больше ни у кого. За то, что ты всегда на моей стороне, даже если тебе что-то не нравится. За километры прогулок с детьми и твою искреннюю помощь. За то, что ты всегда незримо благословляешь меня!

Я благодарю мою свекровь Нелю Петровну Сваток за участие и включенность в процесс написания, за подсказки и идеи. За возможность обсудить сомнения и спросить совет. И конечно, за талант бабушки и помощь, благодаря которым написание этой книги стало возможным.

Я благодарю мою наставницу Раису Васильевну Богуш за то, что вложила частичку души в мое профессиональное становление и помогла сформировать психологическое мышление. С вами я всегда мысленно сверяюсь и вашего одобрения ищу, за какие бы идеи ни бралась.

Спасибо моим детям за то, что каждый день подбрасывают новые задачки для роста, за то, что задают глубокий смысл жизни, и за любовь, которая подталкивает быть требовательной к себе.

Спасибо моим коллегам и сотрудницам Лене Крапивиной, Лене Андреевой и Наташе Черенко за то, что взяли рабочую рутину на себя и поддерживали в моменты упадка духа.

А также я благодарю всех моих будущих читателей за то, что открылись для этого разговора. Разговора, который мы поведем с помощью этой книги.

# *Вместо предисловия*

## **Письмо матери от выросшей дочери**

*«Здравствуй, мама! Ты часто спрашиваешь у меня, почему я так редко звоню, почему психую, когда ты даешь мне советы, почему раздражаюсь, когда ты пытаешься мне помочь?*

*Возможно, ты сама видишь ответ в моих глазах, и мне очень непросто его скрыть...*

*И правда, мне до сих пор сложно воспринимать твои слова всерьез. Когда-то мое доверие было к тебе безгранично, но сейчас я четко ощущаю черту, за которую ты никогда больше не сможешь проникнуть.*

*Как это могло произойти с нами, мама?*

*У меня нет ответа на этот вопрос, но есть разрозненные воспоминания, оставивших свой маленький холодный след в моей душе.*

*Я все не понимала, как же так, ты, такой взрослый и хороший в целом человек, а не могла себя контролировать. Если честно, из-за этих твоих срывов я тебя просто боялась и не хотела идти домой.*

*Помнишь тот случай?*

*Я так боялась, что ты будешь бить меня! Нет, конечно, это не были истязания, а банальный „педагогический“ шлепок в сердцах, но я до сих пор не понимаю, за что?*

Помнишь? Ты была готова меня „убить“ за то, что я задержалась дольше обычного. А ведь я ничего плохого не сделала.

Ты всегда „просто пугалась“! Пугалась так, что тебе было намного легче, когда виноватой оказывалась я. Ведь ты накручивала себя так, что непременно надо было вылить на кого-то свои эмоции.

И знаешь, это было ужасно... Твоя поза, молчание и взгляд исподлобья.

Но ты хорошая мама, поэтому быстро понимала, что была несправедлива ко мне. И чтобы искупить свою вину, рыдая, просила прощения. Я молча кивала, но в глубине души мне было противно... Я хотела, чтобы ты меня уже отпустила и избавила от участия в этом дурацком спектакле.

Мне было все равно, что ты осознала свою вину, потому что я знала: все повторится снова и снова. Твое недовольство сливается на меня, как в грязное ведро. И какая разница, извинилась ты или нет, если в следующий раз опять не сможешь сдержаться и сорвешься на крик и ругань...

А еще в этих своих срывах ты часто использовала против меня то, чем я с тобой делилась, по-детски, наивно открывая душу. Из-за этого я совсем не хотела ничего рассказывать тебе и не доверяла.

Но это было недолго — самое болезненное лет до 10... А потом я выкрутилась, я научилась от этого защищаться. И началось другое: „Ты ей слово, она тебе десять!“ и „Ни во что мать не ставишь!“

А я ведь „ставила“, мама, доверяла, но раньше. А теперь было поздно.

Да что там, мама, все это в прошлом. И я рада, что ты теперь другая. Ты стала внимательной и наверняка сожалеешь о том, что тогда не справлялась.

Я все понимаю, ошибки прошлого... Каждый имеет на них право. Но эти воспоминания — они просто часть

меня. И это ощущение, что ты меня не любишь... Его было сложно преодолеть. И до сих пор я не уверена, что мне это в полной мере удалось...»

**А это письмо-ответ, которое хотела написать ее мать...**

«Дорогая моя девочка, я прочла твое письмо, и глаза мои полны слез. Конечно, первый мой порыв был защищаться, отчаянно оправдываться, сделать все, только чтобы не испытывать эту пронзительную, жгучую вину...

Как бы мне хотелось тоже предъявить тебе в ответ свои претензии и рассказать, какой ты была своенравной, какой сильной и невыносимой!

Ты всегда все делала по-своему, и с тобой было тяжело...

Правда, когда ты была еще совсем маленькой, ты была самым настоящим солнышком, от которого улыбались все! Тобой нельзя было не гордиться, ты всегда была на высоте...

А помнишь, как нам было весело вместе? Мы бесились и дурачились, как дети... Но потом что-то изменилось... Я перестала тебя понимать. Это были какие-то мелочи, но для меня они так много значили!

Тебя нельзя было допроситься быть тише, аккуратнее, внимательнее. Ты никогда не вела себя так, как я просила, и казалась мне неуправляемой... Это раздражало и — хуже — вызывало страх.

Ну почему с тобой было так сложно? Если тебе что-то не нравилось, ты устраивала истерику. И я не могла понять, как так? Почему ты все делаешь назло? Я видела этот огонь в твоих глазах, и во мне что-то срабатывало...

Я рыдала ночами, чувствуя, что теряю тебя, но я не могла, не могла сдержаться! Я хотела, чтобы ты была другой! И я старалась сделать все для этого...

Мне казалось, что я хочу добра, только добра. Но сейчас я понимаю, что мы были просто разными... Ты делала то, о чем я даже и помыслить не могла.

*Я просто не понимала тебя и делала то, что мне казалось правильным. Могла ли я предполагать, что это причинит тебе столько боли? Я думала, что если я не спасу тебя, то с тобой случится что-то ужасное, что ты с таким характером пойдешь по наклонной...*

*Хотя, знаешь, если быть до конца честной... Я сгорала от стыда, ощущая, как ты позоришь меня... Мне было стыдно. Что у меня такая дочь. Что я плохая мать.*

*И это ощущение ужасной „плохости“ внутри разъедало меня... Но, знаешь, наверное, все глубже, ведь я всегда была такой девочкой-отличницей. Я всегда старалась сделать все, чтобы помочь родителям. Я видела, как они выбиваются из сил, и мне достаточно было их уставшего взгляда, чтобы броситься на помощь.*

*Я не могла себе позволить хоть что-то, что разочарует их... А ты...*

*Тебе было все равно, разочаруешь ли ты меня... Почему так? Неужели ты меня совсем не любишь, думала я? Ведь я из любви готова была на все...*

*А ты не могла сделать мне и малейшего одолжения... И мне казалось, что ты не любишь меня. Я обижалась и злилась, безумно злилась...*

*Но пойми и ты меня — я не могла, я просто не могла понять, почему мне так сложно и что стоит между нами... Я не могла осознать, какую боль причинила тебе...*

*Поэтому я так и не написала тебе это письмо.*

*Поэтому я так и не сказала тебе это слово...*

*Прости!»*

Эти два письма, написанное и ненаписанное, — квинтэссенция сложностей, с которыми сталкиваются дети и взрослые, встречаясь в одной семье. Драма, которая снова и снова происходит в семьях, где растут дети. Драма, в которой сложно обеим сторонам. Детям — поскольку

они уязвимы и крайне нуждаются в поддержке и понимании. Взрослым — поскольку они безумно любят детей, но не могут соответствовать их нуждам.

Эти отношения — между родителями и детьми — и есть предмет моего главного жизненного интереса, в отношении которого я накопила множество наблюдений. Сначала с позиции ребенка (до сих пор очень хорошо помню свои детские чувства), наблюдая за своими родителями. Затем с позиции любознательной студентки — изучая свою историю и истории моих друзей. Еще позже — как специалист, работая с семьями, в которых растут как здоровые дети, так и дети с особыми потребностями. И наконец, с позиции матери двоих сыновей, соприкасаясь со всеми сложностями уже в своей личной жизни.

За годы этих наблюдений я заметила, что и у детей, и у взрослых есть свои ограничения, которые мешают им понять друг друга. Но если детям, чтобы преодолеть это ограничение, нужно просто вырасти и повзрослеть, то ловушки, в которые попадают родители, требуют их специального внимания и осознанных усилий.

Эти ловушки разнообразны.

- 1. Собственная история и опыт,** которые «засели» в подсознании, не давая родителям увидеть, услышать и узнать своего настоящего ребенка.
- 2. Недостаточное понимание ребенка,** всевозможные стереотипы и мифы воспитания о том, как надо и что лучше, которые мешают понять, что по настоящему нужно ребенку.
- 3. Естественное родительское бессилие и неопытность,** которые мешают справиться в сложных ситуациях.

Эти ограничения мешают родителям справляться, понимать и чувствовать своих детей, вынуждая срываться, кричать, ранить...

Эти ограничения мешают быть в живом и полном контакте с детьми, смотреть и видеть, слышать и понимать, чувствовать и быть отзывчивыми по отношению к детям. И наоборот — эти ограничения делают отношения неживыми, лишенными доверия и чувства безопасности.

Я выделила три фактора, которые мешают отношениям с ребенком быть живыми, но эту книгу хотела бы посвятить только первому из них. Личной истории каждой мамы, которая так или иначе преломляется в ее собственном материнстве, оживая из воспоминаний, забытых моментов, подавленных чувств.

Это необычная книга про воспитание. В ней я не буду давать никаких советов по обращению с детьми. Однако в ней будет сказано многое о мамах, об их детстве, болезнях, точках, страхах и сомнениях.

Эта книга поможет вам намного больше узнать о себе именно потому, что такой подход радикально меняет ваше воспитание. Делает его поистине **Живым**. Ведь только Живая, пусть неидеальная, мама может воспитать ребенка счастливым. Потому что воспитываем мы не с помощью приемов, знаний и умений. Воспитываем мы всей своей личностью.