

# ОШИБКИ ПОД МИКРОСКОПОМ

7 типичных факатов  
в воспитании, которые  
совершаем мы все

Екатерина Беляк  
2024 год



18+

Екатерина Беляк

**Ошибки под микроскопом**

«Автор»

2025

**Беляк Е.**

Ошибки под микроскопом / Е. Беляк — «Автор», 2025

Родительство — это не глянец с идеальными завтраками и счастливыми детьми. Это марафон без финиша: «найди носок», «выживи после утренней истерики» и «обними того, кто минуту назад кидал в тебя кашей». Думаешь, у других всё идеально, а у тебя нет? Спойлер: у всех так. Ошибки совершают все, даже авторы книг про воспитание. Разница лишь в том, остаёшься ли мы в замкнутом круге или превращаем ошибки в точки роста. Эта книга — о 7 типичных родительских факапах: перфекционизме, диктатуре любви, автопилоте, эмоциональном вакууме, инфантильности, культивировании страхов и сценариях прошлого. Вместо вины ты получишь понимание. Вместо лозунгов — рабочие инструменты, тесты и задания. Вместо морализаторства — честный разговор и юмор. Ты узнаешь, как перестать мерить ценность ребёнка оценками, что делать, когда малыш «командует парадом», как оставить токсичные фразы прошлого. И главное — почему идеальных родителей не существует. Но настоящие — бывают.

© Беляк Е., 2025

© Автор, 2025

## Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| От автора                                              | 5  |
| Введение. Родительство без ретуши                      | 6  |
| Ошибка 1. Перфекционизм в квадрате – «Будь лучше всех» | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 22 |

# Ошибки под микроскопом

## От автора

Когда в доме появляется ребёнок, всё становится иначе. Мир – громче. Тело – напряжённее. Радости – ближе. Усталость – глубже. То, что раньше казалось обычным – выпить чай, спокойно подумать, выспаться, – теперь почти фантастика.

И в этот момент начинается марафон: не сорваться, не перегрузить, не забыть про себя, не потерять ребёнка в рутине, не стать роботом. А вокруг как будто ждут, что ты с первого дня станешь идеальным родителем: устойчивым, добрым, включённым, всегда «в ресурсе». Без права на слабость, на злость, на ошибку.

Вот только об этом редко говорят вслух: родительство – это не про готовые схемы и чек-листы. Это процесс, в котором приходится расти всем. Даже (и особенно) взрослым. А иногда и впервые всерьёз встретиться с собой настоящим.

Эта книга – не про воспитание по правилам. Она про отношения. Про то, как не выгореть и не потеряться в ежедневных «надо». Про то, как остаться в контакте с ребёнком и с собой. Про то, как не застрять в чувстве вины, а выбрать реальную, живую связь. Я не обещаю здесь волшебных решений. Я не делю родителей на «успешных» и «провальных». Я пишу для тех, кто устал, но не сдался. Кто может ошибаться, но всё равно ищет путь. Кто понимает, что воспитывать – это не просто научить, а быть рядом и видеть.

В этой книге нет «5 шагов к идеальной маме». Зато есть честные наблюдения и практические подходы, проверенные в жизни. Есть ошибки – мои, твои, общие. Есть подсказки, которые работают не потому, что идеально сформулированы, а потому, что реальны. Потому что ты не одна. У всех бывают дни, когда всё получается. И дни, когда не получается ничего. И это нормально. Это родительство.

Спасибо, что открыли эту книгу.

Спасибо, что ищете не управление ребёнком, а контакт.

Спасибо, что не боитесь смотреть правде в глаза и двигаться дальше.

Я рядом – с текстом, опытом, уважением и полной уверенностью: вам точно хватит сил.

С теплом, Екатерина Бемяк,

педагог, методист, мама четверых и человек, который тоже иногда говорит: «Я не знаю, как...» – но продолжает разбираться.

## Введение. Родительство без ретуши

**Когда малыш командует парадом – и это ок Родительство: инстинкт или навык Ошибки = возможности PRO-качай себя PRO-инструмент: «Чей голос звучит, когда я воспитываю» PRO-челлендж: «Распаковка родительских шаблонов» PRO-навык «Насколько осознанно я воспитываю»**

### Когда малыш командует парадом – и это ок

Дорогая мама, скажи честно, сколько раз ты ловила себя на мысли, что твой ребёнок, похоже, владеет секретным искусством доводить до белого каления? Только что обнимал тебя с глазами кота из «Шрека», и вот уже валяется на полу, орёт, как раненый дроид, и требует другие носки, потому что эти, цитирую, «не такие». Знакомо? Ещё как.

Утренняя истерика – как утренний кофе: у кого-то с сахаром, у кого-то с молоком, а у кого-то с драмой в трёх актах. Ты стоишь посреди этого представления, с рюкзаком в одной руке и бананом в другой, и думаешь: «Почему?! Я же подготовилась. Я старалась». Ответ короткий: это нормально. Ты не сломалась. Ты не сделала что-то не так. Это у ребёнка личностный апгрейд. Мини-бунт и перезагрузка системы.

Говорю тебе это как мама четверых, которая могла бы уже читать лекции на тему: «Как остаться вменяемой, если ребёнок в 8 утра рисует на стене кетчупом» или «Как одновременно искать ботинок одного, удерживать другого на горшке и слушать монолог третьего про то, как он стал вертолётом». Если бы мне давали шоколадку за каждый утренний скандал из-за кружки, я бы уже открыла магазин. Ну, или хотя бы мини-магазин при фабрике.

Родительство – это марафон с квестами. Иногда с криками на поворотах. Иногда с прыжками через лего. Иногда с фразой «Я больше тебя не люблю», потому что банан порезан «не так». И ты бежишь этот марафон. Без инструкций, с рвущимися кроссовками и большой любовью.

С 2 до 5 лет – это возраст внутренней революции. Детский мозг бурлит, как стройка без выходов: идёт интенсивная прокладка нейронных связей, тестируются границы, проверяется мир, и ты в эпицентре. Всё это – норма. Это не про плохое поведение. Это про рост. Про поиск себя. Они хотят быть независимыми, но при этом требуют, чтобы ты была рядом нон-стоп. Как в том мемчике: «Я сам! – Помоги мне! – Ты всё испортила!». От обнимашек до крика. Кто-то скажет: манипуляции. Но это эмоциональный маятник. Они ещё не умеют управлять эмоциями. Они не манипулируют, а пытаются выжить в этом мире, где всё впервые.

Да, иногда кажется, что малыш проверяет твою нервную систему на стрессоустойчивость. Ты в этом мире для него – как GPS. И если навигатор начнёт кричать: «Сколько можно сворачивать не туда?!» – пользы будет мало. Если будешь ругаться вместо того, чтобы направлять, ребёнок просто потеряется. В этом урагане чувств ты – тот самый маяк: светишь, когда его шатает. И этого уже достаточно. Когда малыш швыряет игрушку в стену, он не объявляет тебе войну. Он просто пока не умеет иначе. Его мозг ещё не построил все связи, чтобы тормозить импульсы. Он не злой. Он – трёхлетний. Это всё объясняет.

История из жизни: мой младший сын обожал синюю кружку с динозавром. Она оказалась в посудомойке. Финал? Драма, слёзы, лежание на полу. Не потому что кружка, а потому что

чувства. Он не знал, как справиться с разочарованием. Это не манипуляция, не каприз. Это сигнал: «Мне плохо, и я не знаю, что с этим делать».

И вот тут в игру входим мы, мамы. Мы не боги. Мы навигаторы. С голосом, который может быть ласковым, может быть твёрдым, а может быть не слышен, но с объятиями. Давай честно: никто не родился с умением сохранять дзен, когда в тебя летит ложка с манной кашей. Я тоже нет. Иногда чувствовала, что реально провалила миссию «Мама года». Были моменты, когда я рыдала в ванной. Были дни, когда хотелось уехать на необитаемый остров, где нет ни одной детской истерики. Но я осталась. Это и есть родительство. Оно не про идеальность, а про выносливость, честность и... да, про ошибки. Ошибки, которые можно заметить, признать и начать исправлять. Ведь воспитание – не экзамен. Это постоянное движение. Иногда ты срываешься. Иногда кричишь. Иногда мечтаешь о доме без детских криков. Но потом... встаёшь. Обнимаешь. Извиняешься. Учишься. И идёшь дальше.

Именно здесь, в этих «неправильно порезанных бананах», в этих «ты всё испортила!» лежат точки роста. Ошибки – не враги, а точки входа. Мы часто боимся слова «ошибка». Нам кажется, что это значит «я плохая мама». Но на деле ошибка – это приглашение посмотреть на что-то внимательнее. Понять, как можно по-другому. Без чувства вины. С интересом и уважением к себе.

Можно сказать: «Ну да, я срываюсь. Да, я устаю. Но я хочу понять – почему? Что стоит за этой злостью? Что я могу сделать иначе? Как я могу стать не идеальной, а поддерживающей, взрослой?». И вот тут начинается настоящая прокачка родительского скилла. Потому что родительство – это путь. Он полон ошибок. Но и возможностей.

### **Родительство: инстинкт или навык**

Есть миф. Упорный, как липкая жвачка: родительство – это встроенное, типа Wi-Fi по умолчанию. Мол, родила и сразу поняла, как и что. Всё, дальше интуиция тебя вытащит, а сердце подскажет.

Но если бы всё решал инстинкт, мы не читали бы тонны книг, не искали помощи в чатах, не рыдали от бессилия и не гуглили «что делать, если ребёнок кричит третий час подряд». Инстинкт, говорите? Есть немного. Но дальше начинается прокачка. Родительство не приходит в комплекте с ребёнком. Оно формируется. Иногда болезненно. Иногда через ошибки. И почти всегда – через работу над собой.

Инстинкт в воспитании – как стартовый пакет, но точно не гайд. Он – как встроенное базовое приложение. Исследования показывают, что звук детского плача активирует у взрослых области мозга, связанные с вниманием, тревогой и заботой (Swain et al., 2007). Мы запрограммированы заботиться: поднимать плачущего младенца на руки, реагировать на его крик, чувствовать прилив окситоцина, когда он смотрит нам в глаза. То есть мозг сигнализирует: «Эй, внимание! Там твой малыш!». Но вот дальше начинается весёлое. Потому что инстинкт не объясняет, что делать, если ребёнок просыпается в 3:47 каждую ночь как по расписанию? Как удержаться от крика, когда он размазывает кашу по собаке? Как устанавливать границы без насилия? Как воспитывать самостоятельность без давления? Как регулировать себя, когда хочется выйти в окно.

Инстинкт не скажет, как удержать дзен в супермаркете. Не подскажет, когда отпустить контроль, а когда настоять. Он не умеет различать: «я балую ребёнка» или «я удовлетворяю его базовую потребность в любви и безопасности». Потому что инстинкт – это только первый уровень. Такая вот тревожная кнопка. Она говорит действовать, но не говорит как. А вот навык говорит! И ещё учит делать это системно, осознанно и эффективно. Чтобы двигаться дальше, нужны навыки, опыт и регулярные апгрейды: осознанные, тренируемые, с обновляемой информацией, обратной связью и практикой.

Ты же не родилась с умением водить машину или, скажем, варить суп с закрытыми глазами, стоя на одной ноге (хотя иногда это именно так и выглядит). Так же и с воспитанием: сначала страшно, потом весело, потом скучно, потом опять страшно. И снова весело. Каждый возрастной период у детей – это твой новый уровень:

*1 год* – «Мини-босс: первые шаги»;

*3 года* – «Битва с кризисом»;

*7 лет* – «Финальный экзамен на терпение»...

Ребёнок растёт, и ты должна расти с ним. Без прокачки навыков родительство превращается в борьбу, выгорание и хроническое чувство вины. Чтобы выжить, качаешь навыки. Если бы выдавали диплом родителя, я бы, наверное, уже имела четыре. Каждый – красный, потому что иначе не выжила бы.

Сегодня все учатся: на программиста, на врача, на бухгалтера, даже на бариста. Но на родителя – «сам разберусь». Правда?! Ни одна другая роль в жизни не требует такого количества междисциплинарных знаний: психология, нейробиология, педагогика, конфликтология, тайм-менеджмент, эмоциональный интеллект, даже маркетинг (ты же уговариваешь, а не приказываешь). Каждый родитель – CEO маленького стартапа под названием «Человек», и от твоих решений зависит, взлетит он или сгорит. Разве это не профессия? Только без зарплаты и отпусков.

**Факт:** да, нас не учили быть родителями.

В отношении этого факта есть и скептики, и их аргументы. Попробуем разобраться.

1. *«Раньше как-то справлялись и без всех этих ваших апгрейдов, прокачек и прочего».* Верно. Только потом десятилетиями разгребали последствия: травмы, комплексы, обиды, нереализованные мечты. А ещё раньше зубы рвали плоскогубцами, и младенцев пеленали туго, чтобы не двигались. Я не осуждаю – просто не было другого выбора. Но «как раньше» ведь не всегда критерий эффективности. Сегодня мы знаем больше. Мы умеем больше. И у нас точно есть выбор: воспроизводить «как было» или создавать лучшее будущее. Не использовать это – непозволительная роскошь.

2. *«Но с теорией теряется естественность!»* Серьёзно?! Когда я первый раз училась ставить границы, я звучала как сломанный навигатор: «Мамочка злится... Но ты хороший... Но так нельзя... Но я тебя люблю... Но...». Зато теперь я – GPS со встроенной эмпатией. Теория помогает говорить с детьми без фальши и насилия. Осознанность не убивает интуицию. Она помогает ей работать точнее. Теория даёт нам карту, а мы уже выбираем маршрут.

3. *«Разве возможно в таком потоке информации опереться на что-то реальное?»* Да, порой мне кажется, что наши родители жили в гораздо проще устроенном мире. Не было столько книг, статей, онлайн-курсов, умных блогов, как правильно растить детей. Они просто делали всё как могли, используя инстинкт и опыт своих родителей. А у нас интернет и лавина информации: методики, советы психологов, статьи о том, как не воспитать токсика... Но знаешь, что самое важное во всём этом? Семья. Да-да, именно так. Семья – это твоя главная база, твой сейв-пойнт, если ты играешь в игру под названием «Воспитание». Всё, что ребёнок впитывает дома, имеет самое сильное влияние на его дальнейшие успехи и в школе, и в жизни. Дом – это место, где закладываются его привычки, навыки, его отношение к себе и к миру. И не так важно, в какой кружок ты его отдашь: на рисование или робототехнику. Важно то, какие ценности и какими методами ты привьешь ему дома.

Итак, родительство – это не суперсила. Это навык. А значит, у нас хорошая новость: навык можно развить, тренировать, оттачивать. Да, порой с ошибками. И это нормально. Главное – не бояться этих ошибок, замечать их, осмысливать. Потому что за каждой из них прячется точка роста. Новая дорога и новый уровень.

Мне иногда кажется, что воспитание детей – это как прокачка персонажа в игре. Начинаешь с нулевыми характеристиками, кучей вопросов и странными способностями, которые

вроде бы работают, но непонятно как. Но чем больше ты играешь (читай: живешь с детьми), тем больше у тебя опыта. Родитель сегодня – это не просто кормить, купать и укладывать спать. Это про эмоциональную вовлечённость. Про то, чтобы уметь быть рядом, когда ребёнок переживает трудные моменты. Мы хотим, чтобы дети выросли счастливыми, уверенными в себе и успешными. Но успех начинается с того, как они научатся понимать и выражать свои чувства дома. Это про то, как ребёнок будет строить отношения, как будет смотреть на мир. Я раньше этого не понимала. Думала, главное – это воспитать умного человека, который будет блистать в учёбе. Но жизнь показала, что гораздо важнее научить его быть эмоционально устойчивым, быть счастливым. В мире, который постоянно меняется, это умение важно как никогда.

В моей книге «Эффект гениальности» я подробно рассказываю, почему дети до 5 лет обучаются быстрее всех на планете, об их уникальном потенциале, о том, как именно современная наука настоятельно рекомендует его всестороннее развивать, о новейшей образовательной междисциплинарной технологии, а также о том, почему семья играет ключевую роль в формировании счастливого будущего ребёнка.

И ещё: за годы воспитания я поняла, что быть идеальной точно не нужно. Знаешь, это так освобождает, когда понимаешь, что твои дети не ждут от тебя совершенства. Они не ждут, что ты всегда будешь с улыбкой на лице, одетой с иголочки и знающей ответы на все вопросы. Чего они действительно хотят, так это твоего внимания, понимания и любви. Даже когда ты уставшая, когда у тебя за плечами неудачный день, им просто нужно, чтобы ты была рядом.

### **Ошибки = возможности**

А можно ли в принципе воспитать ребёнка без ошибок? Конечно нет. Идеальных родителей просто не существует! Ты соглашалась на что-то просто потому, что не было сил спорить? Принимала решение, а потом думала: «Ну вот, лучше бы я этого не делала»? Такие моменты есть у каждой из нас. И это нормально. Главное – замечать свои ошибки и учиться на них. Если ты видишь, что что-то пошло не так, это не делает тебя плохой мамой. Главное здесь: ты видишь! Это показывает твоё стремление к росту. Все хотят для своих детей лучшего, но даже самые заботливые родители (в том числе и профессиональные психологи) иногда совершают промахи. Эта книга поможет тебе их распознать и скорректировать, чтобы ты чувствовала уверенность на своем родительском пути.

Скажу больше, твоему ребёнку точно не нужны безупречные родители. Ведь это создаст у него ощущение, что он сам должен быть идеальным. Лучше покажи ему, как справляться с трудностями, признавать ошибки и двигаться дальше. Главное – дать ребёнку безусловную любовь, принятие и поддержку. А для этого важно сначала полюбить и принять себя. Как в самолете: сначала надеваем маску на себя, а затем помогаем другим.

Возможно, сейчас ты очень устала от всех забот мамы, и у тебя нет сил ни рефлексировать, ни корректировать, ни на что. Возможно, в суете дня ты напрочь забываешь уделить себе время, пренебрегая собственными интересами, чтобы избежать конфликтов или мгновенно решить проблему. Мы, мамы, часто ставим потребности детей на первое место и забываем о себе. Но если ты выгорела, то не сможешь быть той мамой, которой хочешь быть. Я поняла это, когда мои дети подросли. И сейчас часто напоминаю молодым мамам: найди время для себя, пусть это будет даже 15 минут в день. Поверь, это не только делает тебя счастливее, но и помогает твоим детям видеть, что забота о себе – это важно.

Подробности о том, что такое эмоциональное выгорание мамы, как оно проявляется и к чему может привести, о распознавании стресса и его диагностике, а также о доступных способах, как маме можно справиться с выгоранием и позаботиться о себе, ты найдешь в моей книге «Температура мамы».

Дорогая мама! Я знаю, что ты читаешь это, потому что хочешь лучшего для своего ребёнка. Потому что ты думаешь, рефлексируешь, сомневаешься. И в этом твоя суперсила. Не в том, чтобы быть идеальной. А в том, чтобы быть собой настоящей. Настолько, насколько хватает ресурса сегодня. Потому что завтра ты снова попробуешь. Снова скажешь «давай обнимемся» после ссоры. Снова создашь ту самую атмосферу, где малышу можно быть собой.

В этой книге мы разберём родительские ошибки. Не чтобы винить, а чтобы понять, как они работают. Как влияют. И как их можно трансформировать. Мы не ищем виноватых. Мы ищем точки роста. Осознанность – твой микроскоп. Любовь – твой фундамент. И да, ты точно справляешься. Даже когда иногда кажется, что нет.

Мы поговорим откровенно, с фактами и примерами. Будем оттачивать практические навыки: проверенные и полезные тесты, игры, челленджи. И конечно, всё – с капелькой юмора. Потому что без юмора в родительстве никак. Серьёзно, если ты не смеёшься, когда третий раз подряд находишь в духовке лего, срочно бери тайм-аут. Ты заслужила отдохнуть и посмеяться.

И да, родительство начинается с инстинкта, но по-настоящему работает только как навык. Инстинкт – это топливо. Навык – руль и карта. Без топлива не уедешь. Без руля далеко не уедешь тоже. Нужны оба.

Родительство – не дар, это работа. Не кара, а новые возможности. Не жертва, а удивительный путь взросления вместе с теми, кто зовёт тебя «мама» или «папа».

Да, родительство – это ремесло. А порой настоящее искусство. Оно требует вложений: времени, сил, желания учиться. А ещё – умения рефлексировать, задавать вопросы и честно признавать, когда не знаешь. В этом, кстати, и сила. Не знать – нормально. Не учиться – вот это провал.

*Минуточку, взрослым? Учиться? Родительству? Да! И это возможно!*

Исследования ученых показывают удивительные данные.

Мозг взрослого человека способен перестраиваться под воздействием новых знаний и практик (Doidge, 2007). Привычки не бетон, а пластилин.

Программы позитивного воспитания (например, Triple P) демонстрируют, что даже краткосрочное обучение родителей снижает уровень агрессии, тревожности у детей и повышает устойчивость в семьях (Sanders et al., 2014).

Родительские навыки напрямую влияют на когнитивное и эмоциональное развитие ребёнка (Bornstein, 2015).

Так что учиться быть родителем не только можно, но и нужно. Поэтому качаем скиллы, не забываем отдыхать и помним: идеальных нет. Есть мы – реальные, любящие, вечно сомневающиеся, но и вечно идущие вперёд.

Готова разложить родительство по полочкам? Тогда поехали. Только ты, правда и путь вперёд. Ты уже делаешь больше, чем достаточно. А теперь давай разберёмся, как сделать этот путь родителя легче и для тебя, и для ребёнка. По-честному. Под микроскопом. Вместе. С любовью и верой в тебя.

## PRO-качай себя

### PRO-инструмент: «Чей голос звучит, когда я воспитываю»

Узнай, что ты перенесла из своего детства в родительство: сценарии, фразы, установки, способы реагирования. Психоаналитический привкус – минимальный, а здравый смысл – максимальный. 20 вопросов: отвечай честно – никто не смотрит (даже бабушка). На каждый вопрос выбери (и запиши) вариант, который наиболее близок тебе в большинстве случаев: А – часто, В – иногда, С – редко/никогда.

#### Вопросы

1. Когда ребёнок злится, капризничает, мне сложно не подавить это поведение.

2. Мне важно, чтобы малыш выглядел прилично в глазах чужих людей.
3. Порой ловлю себя на фразе: «А вот нас так не воспитывали!».
4. Ошибка ребёнка? У меня рука сама тянется вмешаться и исправить.
5. Я нередко говорю что-то вроде: «В наше время за такое...»
6. Просить прощения у ребёнка – это сложно, даже если я явно не права.
7. Иногда мне хочется, чтобы ребёнок оценил всё, что я делаю.
8. Я боюсь, что, если ребёнку дать много свободы, он уйдёт из-под контроля.
9. Мои фразы, интонации иногда будто с кассеты с голосом моих родителей.
10. В стрессе я похожа на «того самого родителя» – строгого, сухого, жёсткого.
11. Бывает, сравниваю ребёнка с собой в детстве – не в его пользу.
12. Когда малыш плачет, у меня всплывает: «Не реви, ты же не маленький».
13. Если ребёнок не слушается, я говорю назидательно, будто читаю морали.
14. Думаю, что ребёнок должен быть удобным, особенно на людях.
15. Иногда ожидаю, что ребёнок будет радовать меня своим поведением.
16. Терпеть не могу, когда ребёнок спорит – внутри срабатывает: «Так не положено».
17. Замечаю, что мне хочется, чтобы ребёнок «умел терпеть» и «не ныл».
18. В ситуациях, где я не знаю, как поступить, часто делаю так, как мои родители.
19. Иногда мне кажется, что я – «родитель поневоле» и просто повторяю сценарий.
20. Мне сложно отпустить контроль и позволить ребёнку быть просто собой.

**Результаты** (подсчитай, каких букв у тебя больше)

#### **Преобладают А: родитель-эхо**

Звучишь голосом прошлого, усиленным эхом до наших дней. Ты – носитель семейных традиций... даже тех, о которых не просила. Ты живёшь в сильной связке с родительскими установками и тащишь из детства целый чемодан установок, действуя по знакомым схемам. Похоже, твой внутренний родитель бодро рулит. Это не плохо и не хорошо. Просто факт. Просто ты пока едешь по заранее проложенному маршруту: используешь то, что было тебе знакомо в детстве, даже если оно не всегда работает. Где-то это даёт стабильность, а где-то срабатывает автомат, которому ты не давала команду. Твой родительский стиль – как винтажный плейлист: узнаваемо, местами душевно, но трек «Не реви, будь молодцом» звучит слишком часто.

*Подсказка.* Хорошая новость в том, что ты это уже заметила! Задай себе вопрос: какие шаблоны реально помогают, а какие пора отпустить? Хочешь – пересмотри, хочешь – прокачай. Пусть будут ремиксы, ведь ты вправе переработать классику.

#### **Преобладают В: родитель-редактор**

Переписываешь сценарии, в которых раньше была только актёром. Ты уже не играешь по привычным правилам, ты их перепроверяешь. Ты на промежуточной стадии: то включаешь родительскую «шарманку», то переходишь на импровизацию. Ты в процессе переосмысления: балансируешь, ищешь, пробуешь. Где-то всё ещё проскакивает голос мамы, но ты стараешься идти собственным путем. Часто задаёшь себе вопрос: «А я вообще так хочу?». Это и есть взрослая позиция. И это круто. Главное – не останавливаться. Ты не на повторе, ты на репетиции своей роли.

*Подсказка.* Продолжай редактировать. Подчёркивай важное. Вычёркивай лишнее. Добавляй смысл. Ты пишешь свою историю. Главное – не терять настрой. Это и есть осознанное родительство. Не идеальное, но настоящее.

#### **Преобладают С: родитель-хакер**

Ты ломаешь старую систему: с любовью, с осознанием, с заботой. Ты явно стараешься строить своё собственное родительство. Молодец! Ты не просто отразировала своё детство, ты сделала апгрейд, как будто перезапустила игру – без багов из прошлого. У тебя родительство с новой прошивкой и собственными настройками. Системные ошибки прошлого ты

замечаешь и обходишь. Не всем это сразу под силу. Ты осознанный, гибкий, местами даже революционный родитель. Не бойся перезагружать – ты уже играешь по своим правилам.

*Подсказка.* Помни: даже у хакеров бывают усталость и сомнения. Они тоже иногда ловят «фантомные кнопки» старой версии. Просто не удаляй из памяти, зачем ты всё это начала. Ты не просто родитель – ты инженер новой реальности.

**Попробуй PRO-качать семью и узнай, кто и что у вас звучит в целом!** Пройдите тест по очереди или одновременно. Посчитайте, сколько у кого ответов А, В, С. Сравните результаты – без критики, просто как исследователи. Обсудите, что вас удивило? Где вы совпали?

### PRO-челлендж: «Распаковка родительских шаблонов»

Проведи «вскрытие» типичных фраз, за которыми прячутся нездоровые установки. Это и весело, и терапевтично. Особенно если играть или обсуждать с другими родителями. Распознаём вредные установки, превращаем их в осознанные фразы, тренируем реакцию на автоматизмы (юмор, понимание, мягкость. Ниже – 10 типичных шаблонных фраз. Прочитай шаблон (в таблице). Угадай, какие установки за ним прячутся и как их можно нейтрализовать по указанной системе распаковки (тоже в таблице). Правильные варианты распаковки указаны ниже.

| Шаблоны для распаковки                                  | Система распаковки                                    |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. «Ты чего улыбаешься? Повод есть?»                    | • Какое скрытое послание в этой фразе?                |
| 2. «Надо потерпеть. Все так живут».                     | • Откуда пришла фраза-источник?                       |
| 3. «Пока не уберёшь — мультики отменяются».             | • Кто так говорит на самом деле?                      |
| 4. «Ты чего такой наглый? В садике на тебя жаловались!» | • Какая есть альтернатива этой фразе?                 |
| 5. «Ну конечно, у тебя опять ничего не вышло...»        | • Как можно нейтрализовать в себе эту фразу? Реакции: |
| 6. «Что скажут люди?»                                   | ○ Как съязвить?                                       |
| 7. «Ты у меня один, всё для тебя!»                      | ○ Как вдохнуть?                                       |
| 8. «Надо быть лучше других».                            |                                                       |
| 9. «Не ной! Быстро соберись!»                           |                                                       |
| 10. «Дети не должны говорить «нет» взрослым».           |                                                       |

### Пример распаковки. Шаблон «Не выдумывай!»

*Скрытое послание:* обесценивание фантазии и чувств.

*Источник:* рационализм, культ реальности.

*Кто так говорит:* тот, кому не разрешали мечтать.

*Альтернатива:* «Классно, что у тебя столько идей!»

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Съязвить:* «А вдруг это мой старт?»

*Вдохнуть:* «Фантазия – суперсила. А не сбой».

**Распаковка шаблонов** (правильные варианты для проверки).

### Шаблон 1: «Ты чего улыбаешься? Повод есть?»

*Скрытое послание:* радость без причины подозрительна.

*Источник:* советская сдержанность, культ серьёзности.

*Кто так говорит:* родитель, выросший в атмосфере «смех неуместен».

*Альтернатива:* «Ты в хорошем настроении? Это заразительно!»

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «Это побочный эффект счастья. Временно!»

*Вдохнуть:* «Почему я напрягаюсь, если ребёнок радуется?»

**Шаблон 2: «Надо потерпеть. Все так живут».**

*Скрытое послание:* смирение – главная добродетель.

*Источник:* культ страдания, коллективизм.

*Кто так говорит:* тот, кто сам долго терпел.

*Альтернатива:* «Ты заслуживаешь жизни без страдания».

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «Все – не показатель. Я выбираю не страдать».

*Вдохнуть:* «А зачем терпеть, если можно меняться?»

**Шаблон 3: «Пока не уберёшь – мультики отменяются».**

*Скрытое послание:* условная любовь и контроль через лишение.

*Источник:* поведенческий подход в воспитании, дрессура.

*Кто так говорит:* родитель, желающий контролировать поведение.

*Альтернатива:* «Давай уберём вместе, а потом мультики!»

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «В обмен на работу – немножко свободы».

*Вдохнуть:* «Он человек, а не сотрудник на сдельной оплате».

**Шаблон 4. «Ты чего такой наглый? В садике на тебя жаловались!»**

*Скрытое послание:* страх осуждения, подавление инициативы.

*Источник:* потребность в послушных детях.

*Кто так говорит:* родитель, который боится неодобрения.

*Альтернатива:* «Расскажи, что случилось. Мне важно понять тебя».

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «Ну наконец-то личность проявляется!»

*Вдохнуть:* «Он учится отстаивать себя – это круто».

**Шаблон 5: «Ну конечно, у тебя опять ничего не вышло...»**

*Скрытое послание:* загасить мотивацию до того, как она вспыхнет.

*Источник:* личный страх ошибок, перфекционизм.

*Кто так говорит:* родитель с внутренним критиком на максимуме.

*Альтернатива:* «Кажется, пока не получилось. Давай разберёмся!»

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «Ого, спасибо за поддержку! (сарказм)»

*Вдохнуть:* «Можно быть рядом, даже если у ребёнка не получается».

**Шаблон 6: «Что скажут люди?»**

*Скрытое послание:* внешнее мнение важнее внутреннего ощущения.

*Источник:* страх осуждения, зависимость от общественного мнения.

*Кто так говорит:* тот, кого в детстве стыдили за проявленность.

*Альтернатива:* «Мне важно, что ты об этом думаешь».

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «Люди скажут. Люди всегда что-то говорят».

*Вдохнуть:* «Ребёнок не живёт для одобрения толпы. И я тоже».

**Шаблон 7: «Ты у меня один, всё для тебя!»**

*Скрытое послание:* любовь с привкусом вины и давления.

*Источник:* самопожертвование, культ материнства.

*Кто так говорит:* родитель, забывший про личные границы.

*Альтернатива:* «Ты важен для меня. И я тоже важна для себя».

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «Спасибо за бремя любви!»

*Вдохнуть:* «Любовь – это не долг. Это выбор».

**Шаблон 8: «Надо быть лучше других».**

*Скрытое послание:* сравнение как способ самоутверждения.

*Источник:* советская соревновательность, культ лучших.

*Кто так говорит:* тот, кто вырос в дефиците одобрения.

*Альтернатива:* «Ты можешь быть лучшей версией себя и этого достаточно».

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «Ага, Олимпиада жизни. Где медаль?»

*Вдохнуть:* «А если я просто хорошая – уже норм?»

**Шаблон 9: «Не ной! Быстро соберись!»**

*Скрытое послание:* Оотрицание чувств, культ «держаться».

*Источник:* воспитание через подавление эмоций.

*Кто так говорит:* родитель, которому самому не разрешали плакать.

*Альтернатива:* «Ты расстроен – это нормально. Я рядом».

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «Да-да, чувства – это слабость».

*Вдохнуть:* «Позволяя себе чувствовать, я не становлюсь слабой».

**Шаблон 10: «Дети не должны говорить «нет» взрослым».**

*Скрытое послание:* подавление воли, послушание выше самоуважения.

*Источник:* иерархичность, патриархальный уклад.

*Кто так говорит:* тот, кто боится потерять авторитет.

*Альтернатива:* «Ты можешь говорить «нет». Я уважаю твои границы».

*Реакции нейтрализации внутри себя:*

*Связать:* «Взрослый не бог, а ребёнок не робот».

*Вдохнуть:* «Он учится защищать себя. Это ценно».

### **PRO-навык: «Насколько я осознанно воспитываю»**

Анализируем своё родительство – пройди по всем маркерам и честно отметь, что из этого про тебя. Не осуждаем, просто замечаем!

#### **Маркеры**

**1. Я могу объяснить, почему я так воспитываю, а не просто «так надо».** Не потому, что все так делают или меня так учили, а потому что вижу смысл, цель, влияние на ребёнка.

**2. Я осознаю, когда повторяю сценарии из детства.** И могу сказать: «Ого, это сейчас не я – это мой папа или мама говорит через меня». И остановиться.

**3. Я не делаю «как правильно», я выбираю то, что подходит нашему ребёнку и нашей семье.** Даже если это не совпадает с книгами, форумами и бабушкиным мнением.

**4. Я замечаю, когда срываюсь, и говорю об этом ребёнку.** Не оправдываюсь. Не перекладываю вину. Просто признаю факт: «Я устала. Я разозлилась. Я была резкой».

**5. Я умею извиняться перед ребёнком без «но».** Не «прости, но ты сам виноват», а «прости, мне жаль, что я так сказала».

**6. Я понимаю, что чувства ребёнка важны, даже если они неудобны или громкие.** Плач, злость, протест – не атака, а сигнал. И я не пытаюсь их заглушить ради тишины.

**7. Я не требую, чтобы ребёнок был удобным.** Мне важнее его развитие, чем тишина, идеальное поведение или комфорт окружающих.

**8. Я регулярно задаю себе вопрос: «Что сейчас работает, а что – больше нет?»** И если что-то перестаёт работать, я отпускаю, даже если привыкла или боялась.

**9. Я различаю, где мой страх, а где его свобода.** Не запрещаю из-за тревожности. Спрашиваю: «Чего я боюсь?» и «Чего хочет малыш?» – и ищу баланс.

**10. Я умею быть рядом – поддерживать, не вмешиваясь.** Не контролировать каждый шаг, а просто присутствовать: «Я рядом, если что».

**11. Я не боюсь сказать: «Я не знаю» – и искать ответ вместе.** Не изображаю всезнание. Учусь вместе с ребёнком. Мы партнёры в исследовании.

**12. Я вижу в ребёнке личность, а не проект.** Я не воспитываю для себя или чтобы гордиться. Я поддерживаю, чтобы малыш стал собой.

**13. Я не манипулирую чувствами ребёнка (стыдом, виной, страхом).** Я не говорю: «Мне из-за тебя плохо», я учусь говорить о своих чувствах честно и спокойно.

**14. Я уважаю телесные и эмоциональные границы ребёнка.** Я не трогаю, не навязываю, не требую обнимашек. Я спрашиваю разрешения и слышу «нет».

**15. Я не делаю из воспитания спектакль для окружающих.** Мне важно, что происходит между нами, а не кто как это оценивает.

**Результаты** (посчитай, сколько маркеров ты отметила)

**12–15 «да» – ты в осознанном родительстве по уши**

Ты не живёшь на автопилоте, ты реально размышляешь о воспитании. Не просто задаёшь границы, а сама в них живёшь. Ребёнок рядом с тобой растёт в пространстве, где есть место и свободе, и опоре. Может быть сложно. Может быть не как у всех. Но зато точно по-вашему.

*Подсказка:* сейчас твой вектор – это не только осознать, но и беречь себя. Потому что глубокая осознанность без ресурса превращается в выгорание.

**7–11 «да» – ты на пути, и путь хороший**

Ты многое замечаешь, иногда рефлекслируешь на бегу, иногда по вечерам, глядя в потолок. Уже не родитель-рефлекс, ещё не дзен-мастер. И это круто: ты уже перестала действовать по чужой инструкции и начала собирать свою.

*Подсказка:* отметь, где ты чаще всего съезжаешь в автомат. Именно туда сейчас стоит направить внимание. Не для самокопания. Для настройки.

**0–6 «да» – ты уже начала видеть**

Возможно, пока звучит: «Ну а как иначе?». Но уже не так уверенно, как раньше. Ты ищешь, пробуешь задавать вопросы, даже если ответов пока нет. И это начало движения. А движение – это жизнь.

*Подсказка:* не бросайся менять всё. Выбери один пункт, самый живой, и посмотри, как он меняет атмосферу. Остальное подтянется. Однозначно!

## Ошибка 1. Перфекционизм в квадрате – «Будь лучше всех»

**Перфекционизм + родительство = перегрев «Нет» сравнению ребёнка с другими «Нет» фиксации на результатах «Нет» завышенным ожиданиям PRO-качай себя PRO-инструмент: «Мой уровень родительского перфекционизма» PRO-навык: «Оценка или опыт» PRO-челлендж: «Прокачай похвалу»**

### Перфекционизм + родительство = перегрев

Если тебе в детстве говорили: «Ты должна быть примером», «Нам за тебя стыдно», «А какую оценку получила Машенька?», поздравляю – ты вышла из культуры отличников. Теперь надо распаковать этот подарок под названием «Синдром отличницы по наследству» и подумать, нужно ли передать его по эстафете дальше своему ребёнку. Установка «Будь лучше всех» автоматически превращается в...

*сравнение:* с соседскими детьми, одноклассниками, профилем Полины из школы дизайна;

*фиксацию на результате:* «Похвалю, когда сделаешь идеально»;

*завышенные ожидания:* «Ты у меня умный, мог бы и сам догадаться».

И, как следствие, страх ошибки, потому что «я ошибаюсь = я плохой». Так вырастает ребёнок, который всё делает на 12 из 10, но при этом живёт на оголённом нерве, не умеет радоваться процессу и не рискует. Ведь риск – это потенциальная ошибка. А ошибка – это...

Что вообще происходит в мозгу, если мы совершаем ошибку?

**У взрослого при ошибке активируется зона самоконтроля и опыта. Мозг шепчет: «Окей, так не работает, пробуем иначе».**

**У ребёнка при ошибке активируется амигдала – зона тревоги. Мозг орёт: «Беги, прячься, тебе конец!»**

Так что, если срываешься с фразой: «Опять накосячил?» или «Ты серьёзно так сделал?», знай, в этот момент детский мозг закрывает все вкладки, кроме одной – «Паника». Какова же основная цена перфекционизма? Потеря ребёнком любопытства. А это совсем не просто про «ой, мне интересно».

**Факт:** любопытство – это базовый механизм развития ребёнка.

Если малыш боится ошибаться, он перестаёт задавать вопросы. Перестаёт пробовать. Перестаёт думать по-своему. И начинает только угадывать, чего от него ждут взрослые.

Поэтому давай прямо сейчас подрежем перфекционизму три его главных корня, пока он не пустил свои щупальца по всей семье.

«**НЕТ**» – «У Маши лучшие!». Сравнение с другими – в топку! Ребёнок – не конкурсант «Лучше всех», у него свой маршрут.

«**НЕТ**» – «А где пятёрка?!». Фиксация на результатах – delete. Нас интересует путь, не только финиш.

«**НЕТ**» – «Он же гений, просто пока не старается...» Завышенные ожидания убираем. Он не мини-взрослый, он в процессе становления.

«ДА» – живому ребёнку, а не проекту под названием «Идеал». Воспитание – не олимпиада. Медали за выгорание не выдаются.

Перфекционизм любит расти в тени родительских страхов. Поэтому светим фонариком и обрезаем по живому.

### **«Нет» сравнению ребёнка с другими**

Хочется сказать: «Почему ты не можешь, как Петя, быстро собирать игрушки?», «А Катя уже читает по слогам!» или «Ты бы мог быть таким же усердным, как Ваня!»? Остановись. Сравнение – это точно не мотивация. Это маленькие удары по самооценке, которые накапливаются. И однажды могут превратиться в убеждение: «Я хуже других. Меня не любят таким, какой я есть».

#### ***А что не так со сравнением?***

Оно может касаться всего: навыков, достижений, внешности, характера, манеры поведения. Может казаться, что мы подстёгиваем, направляем и вдохновляем, когда сравниваем ребёнка со сверстниками, братьями, сёстрами, детьми из соседнего двора. Но на самом деле это делает малыша уязвимым, внушает мысль, что он должен соответствовать каким-то стандартам, чтобы быть достойным любви и уважения.

**Факт:** каждый ребёнок уникален и развивается в собственном темпе.

Кто-то рано начал читать. И что? Кто-то ещё путает ботинки. И что? У каждого свой маршрут, своя скорость и, главное, своя точка назначения.

Да, соцсети забиты историями: кто-то выучил китайский в 3 года, кто-то лихо играет на скрипке, кто-то спасает котиков. И всё это на фоне идеально прибранной комнаты. А у тебя тут двухлетка, который только что размазал суп по стене. Ты думаешь: «Ну вот, у меня точно что-то не так». И... сравниваешь. Себя, ребёнка, собственные успехи и провалы. А потом (не специально, но всё же) сравнение попадает в речь. Иногда прямо, иногда тонко: «А вот у Сони всё аккуратно, а ты опять раскидал игрушки...»

#### ***Почему мы так делаем?***

Сравнение – штука культурная. Нас так растили. Нас так учили. Нас сравнивали. И мы это запомнили. Вот что стоит за сравнением.

*Страх отстать.* Если ребёнок «не успевает», нас начинает лихорадить: а вдруг он «не такой»? Вдруг отстанет? Не поступит, не реализуется, не... ну, ты поняла.

*Проекция своих амбиций.* Мы не всегда успевали выучить язык, поиграть в театре, выступить на олимпиаде. Но у нас теперь есть второй шанс – через детей. И начинается: «Ты должен!».

*Иллюзия пользы.* Мол, сравнение – это стимул. На деле это эмоциональный подзатыльник. Ребёнок теряет уверенность, а не обретает мотивацию.

#### ***Чем это реально опасно?***

*У ребёнка снижается самооценка.* «Раз меня сравнивают, значит, я не дотягиваю».

*Он начинает искать одобрение извне.* Ребёнок усваивает: его ценность определяется тем, как он выглядит на фоне других.

*Появляется страх ошибиться.* Сравнение делает ребёнка заложником чужих стандартов. И он уже боится попробовать новое – вдруг снова не выйдет?

*В семье зреет разлад.* Сравнения между братьями и сёстрами – это бомба замедленного действия. Оно разрушает доверие. Вместо «мы – команда» возникает «я хуже, а он любимчик».

*Даже «позитивные» сравнения – мина.* «Ты самый умный в группе!» звучит круто... Пока кто-то другой не станет умнее. И вот уже ребёнок живёт с тревогой, что потеряет твою любовь, если кто-то другой вырвется вперёд.

#### ***Как поступать лучше?***

*Признавай уникальность.* «Ты круто придумал эту постройку. Совсем по-своему!» (И не надо добавлять, что у Пети башня выше. Петя в другой лиге.)

*Сравнивай с самим собой, а не с другими.* «Смотри, как быстро ты сегодня справился с уборкой! Вчера это заняло в два раза больше времени».

*Фокусируйся на усилиях.* Вместо «Ты молодец, выиграл!» говорим: «Ты столько вложил в это – я горжусь твоей настойчивостью».

*Цени маленькие шаги.* Успех – это не только медали. Это «научился застёгивать куртку», «сдержал раздражение», «вежливо попросил помощи».

*Говори так, чтобы поддержать, а не подавить.* Вместо «Почему ты не как брат?» говорим: «Я вижу, что ты стараешься. Как тебе помочь, чтобы получилось лучше?»

### ***Почему это работает?***

Ребёнок перестаёт бояться быть собой. Он растёт с верой в свою ценность, а не в чужую оценку. Он развивает внутреннюю мотивацию, а не чтобы понравиться. Он учится принимать и ценить других, потому что его самого принимают без сравнений.

Хочешь, чтобы твой ребёнок вырос уверенным, целостным, способным строить свою дорогу в жизни? Тогда не делай из него копию соседского гения. Не внедряй мысль: «Ты достоин, только если лучше других». Он уже достоин. Просто потому, что он есть. Твой. Любимый. Неповторимый. Он скоро научится всему, что нужно. Не торопи. Не сравнивай. Просто будь рядом и поддерживай. Любить ребёнка – это не гонка за лайки. Это марафон доверия. И ты уже на старте.

## **«Нет» фокусу только на результатах**

Когда родитель видит только результат и игнорирует всё, что было до него, будь то двойка, пятёрка или три с минусом, он упускает главное: процесс. А именно в процессе вся магия развития. Ребёнок может не дотянуть до идеала. Может ошибиться. Может стараться и всё равно получить «не то». Но если родитель видит только финальный результат, усилия для малыша перестают иметь значение. А с ними исчезает и мотивация.

### ***Как это выглядит в жизни?***

Ты это точно слышала. А может, и говорила: «4 из 5? А где ещё балл?», «Почему опять двойка? Ты же умный!», «Я жду пятёрку. Ты должен!». Вроде обычные фразы. Но за ними – чёткое послание: «Ты ценен, только если результат безупречен». И всё, ребёнок начинает жить по принципу «старался, но ошибся, значит, зря старался. Лучше вообще не пробовать».

### ***Почему мы так делаем?***

Родители часто видят оценки как показатель успеха. Хорошие – значит, умён и будет успешен. Мы хотим, чтобы у ребёнка в будущем всё было хорошо, и фокусируемся на результатах, стремимся подтолкнуть: ведь не справляется сейчас, значит, в жизни будут проблемы. Что на самом деле за этим стоит?

*Страх за будущее.* Кажется, если ребёнок получает тройку по математике в третьем классе, то всё, жизнь пошла под откос. Мысль «если не сейчас, то никогда» не отпускает.

*Культурная установка:* оценка = успех. Нас самих учили, что только отличники чего-то добьются. И мы тащим это в воспитание.

*Желание держать ситуацию под контролем.* Кажется, что если ребёнок не выдаёт стабильный максимум, значит, мы не справляемся как родители.

Все эти страхи понятны. Но важно другое: результат без процесса = пустышка! Без усилий нет настоящего роста. Есть только паника, стресс и гонка за пятёркой любой ценой. А нам такое надо?

### ***Чем это реально опасно?***

Когда фокус только на цифрах, теряется сам смысл обучения. Зато ребёнок (а значит, и родители) приобретает кучу проблем.

*Появляется страх ошибок.* Ошибся = наказан. Какой вывод? Не ошибайся. А чтобы не ошибаться, лучше не пробовать.

*Выгорает мотивация.* Если результат – единственное, за что хвалят, а путь туда не в счёт, то зачем вообще стараться?

*Повышается тревожность.* Постоянное давление, ожидания, контроль. А значит, здравствуйте, ночные кошмары и сомнения в себе.

*Ребёнок начинает избегать нового.* Ребёнок боится облажаться, поэтому не рискует. Не идёт в новые кружки. Не пробует решать сложные задачи. Не задаёт вопросы. Он становится аккуратным, но не любопытным. А это уже тревожно.

#### ***Как поступать лучше?***

*Хвалим за путь, не за медаль.* Вместо «Ура, пятёрка!» говорим: «Ты столько вложил, чтобы это получилось. Горжусь твоей настойчивостью».

*Разбираем ошибки, не судим.* Ошибки – это не провал. Это входной билет в развитие. Вместо «Опять ошибка» говорим: «Давай посмотрим, где запутался. Это нормально. Попробуем по-другому?»

*Сравниваем только с самим собой.* Забудь про соседских детей. Сравнивай только с тем, каким твой ребёнок был вчера. Фокусируйся на «было → стало». Вместо «У Пети пять, у тебя три» говорим: «Ты продвинулся – вчера не понимал эту тему вообще, а сегодня решил половину. Дальше будет легче».

*Учим видеть смысл за оценкой.* Оценка – это не приговор. Это точка в процессе. Она может быть разной. Главное – чему ты научился на этом этапе. Вместо «Ты получил четвёрку. Почему не пятёрку?» говорим: «Что тебе показалось сложным? Как думаешь, что поможет в следующий раз?»

#### ***Почему это срабатывает?***

Когда ребёнка хвалят за усилия, он понимает: «Я молодец, потому что стараюсь, а не потому что всё идеально». Это формирует внутреннюю мотивацию – учиться ради процесса, а не ради оценки. Уменьшается страх ошибок – можно ошибаться и при этом быть ценным. Растёт уверенность: я справился и могу ещё.

Фокус только на результатах – это как любить фото с награждения, но не видеть весь марафон. А дети – они марафонцы. Им важно, чтобы ты была рядом на дистанции, а не только у финиша с вопросом: «Ну-ка, покажи, сколько баллов?» Поддерживай, когда падают. Отмечай, когда стараются. И тогда обучение станет не гонкой за оценками, а путешествием в жизнь. Настоящую, не оценочную.

У меня есть книга «МАМА-PRO: Формула мотивации», которая подробно расскажет тебе, почему дети теряют интерес к занятиям, как поддерживать мотивацию без давления, как вдохновлять и поощрять дошколёнка, какие методы работают лучше всего и как стать мудрым наставником для своего ребёнка, создавая уникальные воспоминания! Очень рекомендую!

### **«Нет» завышенным ожиданиям от ребёнка**

Это когда мы от малыша 2–5 лет хотим взрослого поведения. Типа «ты должен быть спокойный, логичный, быстро обучающийся, всегда по расписанию, эмоционально стабильный». Это всё равно что просить кота приготовить борщ. Он, может, и попробует, но никто не останется довольным.

#### ***Как это выглядит в жизни?***

«Тебе 5 – ты уже должен читать!», «Ты же мальчик – не ной!», «Ты большая девочка – почему не сидишь спокойно?!» Выглядит это обычно так.

*Контроль над всем.* Родители ждут, что ребёнок будет ходить по струночке, не устраивать истерики, спокойно есть брокколи и решать логические задачки, как Гарри Поттер, когда сдаёт экзамены в «Хогвартсе».

*Игнорирование возрастной нормы.* «Почему он не рисует 30 минут без перерыва?» Потому что он человек. Маленький. С кучей энергии. И с мозгом, который пока на стадии «всё потрогать, везде залезть, ничего не объяснять».

*Сравнение с соседским вундеркиндом.* Если кто-то в 4 года читает по-английски, это не значит, что твой ребёнок обязан тоже. Он, может, сейчас лепит только непонятную штуку с тремя глазами, а потом вырастет художником.

#### ***Почему мы так делаем?***

Потому что боимся: что-то упустим, что-то недодадим. А вот и реальная подоплёка.

*Нереализованные мечты.* «Я в детстве не танцевала, пусть она танцует». «Я не поступил, а вот он должен».

*Соцсети и чужой успех.* Лента кричит: «Мой трёхлетка уже считает до ста и знает планеты!». А ты такая: «А мой вчера ел песок с лопатки...»

*Страх отстать.* Общество как будто орёт: «Твоему уже 5, а он не решает интегралы? Срочно в развивашки!»

#### ***Чем это реально опасно?***

*Ребёнок чувствует, что не дотягивает.* Постоянно. Даже если очень старается.

*Он тревожится, боится ошибаться.* Если ожидания = неудачи, то ребёнок просто перестаёт пытаться. А ты стала бы?

*Становится пассивным.* Зачем пробовать, если всё равно «мало», «плохо», «не то»?

*Отдаляется от родителей.* Ты хочешь близости. А он закрывается. Потому что рядом с тобой небезопасно.

*Ломается внутренняя мотивация.* Ребёнок учится не ради интереса, а из страха разочаровать. Это путь не к развитию, а к эмоциональному выгоранию. Да, даже у пятилеток бывает выгорание.

#### ***Как поступать лучше?***

*Изучи возрастную норму.* Не жди от двухлетки логики, а от трёхлетки – выдержки взрослого. Есть возрастные особенности развития для каждого периода. Узнай, как работает мозг в этом возрасте. Он не упрямится, он развивается.

*Терпение и ещё раз терпение.* Психика ребёнка развивается по своим законам, не по твоим дедлайнам. И да, нормально, если у него каждый день мини-драма на пустом месте.

*Реалистичные цели, не сказки о гениальности.* Задача – не вырастить идеального ребёнка, а сохранить в нём желание учиться, играть и быть собой.

*Играй – это не просто веселье.* Это основная форма обучения в этом возрасте. Через игру идёт развитие мозга, тела и души. Не пренебрегай этим.

*Хвали за попытки, а не за результат.* «Ты старался! Это круто!» действует гораздо мощнее, чем: «Ты выучил всё наизусть, молодец».

*Принимай его таким, какой он есть.* Ты не обязана воспитывать будущего нобелевского лауреата. Но ты точно можешь воспитать счастливого человека!

#### ***Почему это срывается?***

Ребёнок чувствует, что его любят просто так, а не за достижения. У него появляется внутреннее спокойствие. Он не должен никому ничего доказывать. Он осваивает навыки настоящего, а не для галочки. Он учится верить в себя, даже если мир ещё не верит.

Завышенные ожидания – это как надеть на ребёнка ботинки на 5 размеров больше. Он может стараться, но будет всё время спотыкаться. И винить в этом себя. Поэтому снимай чужие стандарты. Ориентируйся на ребёнка. Цени путь. И помни: тебе не нужно растить идеального. Ты можешь вырастить счастливого!

Перфекционизм – это не про высокие стандарты. Он про страх быть недостаточно хорошим. И, если ты не хочешь, чтобы твой ребёнок всю жизнь играл в игру «Угадай, чего от тебя ждут», меняй сценарий. Создай пространство, где ошибки – не провал, а приглашение к исследованию. Внедряй культуру эксперимента, а не оценки. Потому что твой ребёнок не проект. Он – процесс.

## PRO-качай себя

### **PRO-инструмент: «Мой уровень родительского перфекционизма»**

Ты стремишься вырастить идеального ребёнка... или просто не мешаешь ему быть собой? Узнай, кто ты: «Саморазвивающийся ботаник» – растишь проект, «Тревожный директор школы» – контролируешь успехи, или «Кайфующий наблюдатель» – даёшь пространство. Выбери вариант, который тебе ближе в большинстве ситуаций.

#### **Ситуации**

##### ***1. Ребёнок принёс плохую оценку. Твоя реакция:***

- А. «Почему? Ты же знаешь, как я переживаю за учёбу!»
- В. «Нужно сесть и разобраться, что не получилось».
- С. «Окей, бывает. Главное – понять, что пошло не так».

##### ***2. У ребёнка неудача в кружке:***

- А. Ты ищешь нового репетитора.
- В. Уговариваешь попробовать ещё.
- С. Обсуждаешь чувства и возможность сменить фокус.

##### ***3. Публичное выступление, ребёнок волнуется. Ты:***

- А. Повторяешь, что он должен справиться, ведь столько репетировали.
- В. Даёшь пару советов, но сама на взводе.
- С. Смотришь с любовью: получится – круто, нет – тоже опыт.

##### ***4. Тебя больше всего раздражает, когда ребёнок:***

- А. Делает неидеально то, что уже умеет.

## **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.