



**«Как  
подружиться со  
своими детьми»**

Сандро Булкин

**«Как подружиться  
со своими детьми»**

«Автор»

2026

**Булкин С.**

«Как подружиться со своими детьми» / С. Булкин — «Автор»,  
2026

Книга для тех, кто устал от вечных конфликтов, чувства вины и ощущения, что дети живут своей жизнью, а вы — своей. Для родителей, которые хотят не просто "воспитывать", а по-настоящему дружить со своими детьми. Книга — честный разговор о том, что семья — это не просто люди, живущие под одной крышей. Это "вместе". Но вместе — что? Смотреть телевизор молча? Ходить по магазинам? Или проживать моменты настоящей близости, которые запоминаются на всю жизнь? Без пафоса и сложных терминов разберем вопросы:

- Почему мы часто живём в иллюзии "вместе", оставаясь чужими?
- Кому на самом деле нужно то, что мы делаем "для семьи"?
- Как получать эмоциональное удовольствие от общения с детьми, а не чувство опустошения?
- И главное — как построить тёплые отношения, которые сохранятся на всю жизнь. Внутри вы найдёте не сухие советы, а живые истории, честные признания и простые упражнения, которые можно начать делать прямо сегодня. Никакой магии — только реальные шаги к настоящей дружбе с вашими детьми.

© Булкин С., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Часть 1 Семья: Я, Ты и Он (или деконструкция совместности)	7
Глава 1. Иллюзия «Вместе»	8
Глава 2. Анатомия совместного действия	10
Глава 3. Чьи интересы?	12
Глава 4. Эмоциональное удовольствие: Кто платит, тот заказывает музыку?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

## Сандро Булкин

### «Как подружиться со своими детьми»

«Как подружиться со своими детьми»

От автора: привет, дорогой читатель. Если ты взял эту книгу в руки, значит, в твоём доме поселилась тишина там, где должен быть смех, или, наоборот, слишком много крика там, где нужно тепло.

Мы часто путаем «заботу» (накормить, одеть, проверить уроки) и «дружбу» (разделить радость, понять боль, пошалить вместе).

Возможно, вечером за ужином вы сидите за одним столом, но каждый смотрит в свою тарелку или, что ещё хуже, в свой телефон. А может быть, ваш ребёнок вдруг стал «трудным подростком» и захлопнул дверь в свою комнату прямо перед твоим носом – в прямом и переносном смысле.

Я знаю это чувство. Это чувство похоже на холодок в груди, когда ты понимаешь: мы рядом, но не вместе. Мы семья по документам, но не друзья по жизни. И самое обидное, что мы их любим. Очень любим. Мы работаем, чтобы у них было лучшее, мы возим их по кружкам, мы проверяем уроки и покупаем игрушки. Мы делаем всё «ради них». Так почему же они не спешат с нами делиться секретами? Почему на просьбу погулять вместе слышишь тяжёлый вздох и неохотное «ну ладно...», словно ты предлагаешь идти на каторгу?

Я задавал себе этот вопрос миллион раз. И однажды, сидя на кухне с чашкой остывшего чая (пока дети смотрели мультики в другой комнате), я понял одну простую и горькую вещь.

Мы перепутали заботу и дружбу.

Мы решили, что накормить, одеть, вылечить и обеспечить безопасность – это и есть любовь. Но для детей это – воздух. Это база, без которой нельзя, но на которой далеко не уедешь. Дружба с ребёнком – это нечто другое. Это когда ты идёшь с ним в его мир не как надзиратель, а как попутчик. Это когда вам интересно молчать вместе. Это когда ты не боишься выглядеть глупым, прыгая через лужи или проигрывая ему в настольную игру.

Эта книга – не учебник по «правильному родительству». Я терпеть не могу умные книги, где психологи с идеальными причёсками рассказывают, как не кричать на детей, а сами, судя по всему, никогда этих детей не рожали. Здесь не будет советов в духе «купите 10 пирамидок и ребёнок станет счастливым». Здесь будет про другое. Про нас. Про нашу усталость, наши амбиции, наши страхи и про то, как они мешают нам просто быть рядом.

О чём молчат семейные альбомы. Взгляни на свои семейные фото. Что ты видишь? Мы наряжены на фоне пальм. Мы задуваем свечи на торте. Мы на линейке первого сентября. Стоп. А где мы просто валяемся на диване в субботу утром, лохматые и счастливые? Где мы месим тесто для пельменей, все в муке, и хохочем, потому что кот стащил кусочек фарша? Почему-то эти моменты мы не снимаем. Мы считаем их неважными, бытовыми, «пустыми». А они – самые главные.

Потому что именно в этой бытовой суете, в этом разрешённом безделье и рождается та самая дружба. То чувство, когда ребёнок знает: с мамой можно поговорить о чём угодно, и она не начнёт поучать. С папой можно просто помолчать на рыбалке, и это не будет неловко.

Мы так боимся потерять авторитет, что надеваем на себя «Взрослого», «Учителя», «Контролёра». Мы постоянно оцениваем: «Молодец, пятёрка», «Плохо себя вёл, двойка по поведению». Но друзей не оценивают. Друзей принимают. С друзьями можно быть слабым, уставшим, глупым, весёлым – любимым.

Главный вопрос, на который мы будем искать ответ на этих страницах, звучит пугающе просто: Что мы делаем вместе?

Звучит легко, да? Но если копнуть глубже, начинается самое интересное. Часто мы «делаем вместе» то, что нужно нам, родителям. Мы ведём их в театр, потому что это культурно. Мы заставляем собирать пазлы, потому что это развивает мелкую моторику. Мы едем на дачу, потому что надо копать картошку.

А ребёнок в это время... мечтает просто поваляться с нами на траве и смотреть на облака. Или подраться подушками. Или почитать книжку, закутавшись в один плед.

Так кому нужно то, что мы делаем «вместе»? Чьи интересы мы удовлетворяем? И главное – кто в конце дня чувствует это самое эмоциональное удовольствие? Тот самый сладкий осадок счастья, когда хочется сказать: «Какой классный был день!»

Часто этот осадок остаётся только у нас: «Я молодец, я сводила детей в музей, я хорошая мать». А дети хотят только одного – чтобы их скорее отвели домой, в их привычный мир. Мы были вместе физически, но не вместе душой. Мы не совпали.

Почему мы так цепляемся за свою «взрослость»? Почему нам проще крикнуть: «Сделай уроки!», чем сесть рядом и спросить: «А что сегодня было в школе смешного?»

Я думаю, нам страшно. Страшно, что, спустившись с пьедестала родителя, мы потеряем контроль. Что дети сядут нам на шею. Что они перестанут нас слушаться. Но правда в том, что дети слушаются не тех, кто громче кричит, а тех, кому они доверяют. Доверие – это валюта дружбы.

И ещё нам мешает усталость. Честное слово, после работы, когда ноги гудят, а голова кипит от проблем, хочется только одного – чтобы все отстали. Мы включаем детям мультики, даём планшеты и выдыхаем: «Тишина...» Мы имеем на это право! Имеем. Но постепенно эта тишина становится стеной между нами.

Эта книга не про то, чтобы стать супер-родителем, который 24 на 7 развлекает детей квестами и оригами. Это про то, как в этой усталости, в этой бесконечной гонке находить минуты настоящей близости. Как не потерять детей, пока мы зарабатываем им на будущее. Как не проснуться однажды утром и не понять, что рядом живёт чужой человек, которого ты когда-то держал за маленькую ручку.

Мы с тобой пройдем нелёгкий путь. В первой части мы будем жестоко честны сами с собой. Мы разберём нашу семейную жизнь под микроскопом и ответим на неудобные вопросы: а кому, собственно, нужны эти наши «семейные выходные»?

Во второй части – самое вкусное. Я дам тебе кучу идей, рецептов и челленджей. Что конкретно делать, когда хочется побыть вместе, но фантазия кончилась. Здесь будет про еду, про спорт, про творчество и даже про то, как правильно валять дурака.

В третьей части мы поговорим о сложностях. О подростках, которые не пускают в свою комнату. О том, как не потерять дружбу, когда всё рушится. И о том, как найти общий язык, если вы с ребенком – инопланетяне с разных планет.

И в конце – про традиции. Про то, как закрепить дружбу, чтобы она грела вас многие годы, даже когда дети вырастут и улетят из гнезда.

Я не буду обещать тебе, что после прочтения этой книги твои дети станут ангелами, а дом превратится в филиал рая на земле. Но я обещаю другое. Я помогу тебе сделать первый шаг. Шаг навстречу. Снять корону, убрать телефон в карман, посмотреть в глаза своему ребёнку и спросить: «Привет, как ты?».

И услышать в ответ не «нормально», а настоящее.

Готов? Тогда переверни страницу. Нас ждёт разговор по душам.

С любовью и верой в тебя, Твой автор

## **Часть 1 Семья: Я, Ты и Он (или деконструкция совместности)**

Мы так привыкли к слову «семья», что почти не вслушиваемся в него. Семья – это папа, мама, я и ещё брат с сестрой (или кошка). Это место, где мы живём, едим, спим и иногда ссоримся. Это такая базовая константа, которая просто есть. Как воздух. Мы замечаем её, только когда воздуха не хватает – когда начинаются проблемы.

Но что, если я скажу тебе, что мы часто живём в иллюзии семьи? Что наш дом – это скорее общежитие, где у каждого своя комната (или свой угол), свои интересы и своя жизнь, которая пересекается с другими лишь по необходимости?

Посмотри на типичный вечер в миллионах квартир по всему миру. Мама на кухне готовит ужин и слушает подкаст в наушниках. Папа за компьютером – работает или смотрит новости. Ребёнок (допустим, подросток) в своей комнате с телефоном. Ещё один ребёнок, помладше, перед телевизором с мультиками. Все в одном пространстве, но каждый в своём пузыре. Они встретятся за ужином, обменяются парой фраз («Как дела?», «Нормально», «Что в школе?», «Ничего»), потом разойдутся обратно по пузырям.

Это вместе? Формально – да. А по сути? Это сосуществование. Мы как пассажиры в одном купе поезда: едем в одном направлении, но каждый смотрит в своё окно и мечтает о своём.

Первая часть нашей книги – это приглашение к честному разговору. Мы разберём понятие «вместе» на винтики. Посмотрим, из чего оно состоит, почему оно ломается и как его починить. Мы зададим неудобные вопросы, от которых обычно отмахиваются: «Да всё нормально, чего ты копаешь?» Но без этого копания невозможно построить настоящую дружбу.

Итак, давай нырнём.

## Глава 1. Иллюзия «Вместе»

Представь себе фотографию из семейного альбома. Вот мы все сидим на диване: я, жена, дети. Улыбаемся. Кадр сделан в воскресенье днём. Все довольные. А что было за минуту до этого? Я орал на старшего, чтобы он перестал играть в телефон и шёл одеваться. Жена ворчала, что мы опять опаздываем. Младший ныл, что не хочет надевать эти штаны. Щелчок – и мы ангелы. Это и есть иллюзия.

Иллюзия «вместе» – это когда мы физически находимся в одном месте, выполняем одно действие, но не проживаем его сообща. Мы просто механически сосуществуем.

Самые яркие примеры такой иллюзии:

Ужин при свечах (или при свете телевизора). Тарелки с едой, стук вилок, телевизор бубнит новости. Иногда кто-то говорит: «Передай соль». Иногда: «Что задали?». Но нет разговора. Нет взглядов в глаза. Нет вопроса: «А что у тебя сегодня было смешного?». Все хотят быстрее поесть и разбежаться по своим делам. Ужин как дозаправка.

Совместный просмотр фильма. Мы садимся смотреть кино «всей семьёй». Но папа через 10 минут засыпает. Мама листает ленту в телефоне «одним глазом». Дети на самом деле хотели смотреть другое, но согласились, потому что «так надо». После фильма – ни одного общего впечатления, ни одной фразы, потому что каждый смотрел своё (папа спал и видел сон, мама читала новости, дети ждали, когда это кончится).

Выходной на природе. Мы едем в парк или в лес. Папа тащит тяжёлые пакеты с шашлыком. Мама командует, куда стелить плед. Дети бегают где-то рядом, но быстро начинают скучать, потому что им не дали лопатки и ведёрки (они забыли дома), а просто сидеть на траве и смотреть на костёр им неинтересно. Родители заняты готовкой, дети ноют. Вместо единения – усталость и раздражение.

Почему так происходит? Потому что мы путаем совместное пребывание и совместное проживание.

Совместное пребывание – это когда мы просто находимся в одной точке пространства-времени. Как в лифте. Совместное проживание – это когда мы делим друг с другом эмоции, мысли, впечатления. Когда нам интересно друг с другом. Когда мы резонируем.

Иллюзия «вместе» подпитывается социальными стереотипами. Нам кажется, что раз мы семья, то должны проводить время вместе. И мы начинаем насильно себя «вместить». Покупаем настольные игры, ходим в зоопарк, ездим на море. Но внутри остаёмся чужими. Потому что «вместе» начинается не с действия, а с намерения.

Чтобы понять, почему мы попали в эту ловушку, давай копнём чуть глубже. Откуда взялась идея, что семья обязательно должна быть «вместе»?

Раньше, в крестьянских семьях, совместность была вынужденной. Все работали вместе, чтобы выжить. Вместе пахали, вместе жали, вместе ели из одной миски. Детей не спрашивали, хотят ли они полоть грядки – это было необходимо. Эмоциональная близость рождалась из общего труда и общего быта, но не была самоцелью.

Потом пришла индустриальная эпоха, и семьи стали меньше. Появилось понятие «досуг». И тут возникла новая идея: мы должны проводить свободное время вместе, потому что это укрепляет семью. Появились журналы, книги, телепередачи, которые тиражировали образ «идеальной семьи», где все вместе играют в монополию и смеются.

Мы впитали этот образ, но не научились главному – слышать друг друга. Мы научились имитировать активность. Мы научились делать «семейные фото» для соц.сетей. Но внутри нас остаётся пустота, потому что мы не получаем настоящего отклика.

Ещё одна причина иллюзии – страх одиночества. Мы боимся, что если не будем «вместе» хотя бы формально, то совсем потеряем связь. Мы держимся за ритуалы (совместные обеды, походы в кино) как за спасательный круг, но круг этот дырявый. Мы тонем в рутине.

Как распознать иллюзию в своей семье?

Давай проведём небольшой тест. Ответь честно (можно мысленно) на несколько вопросов:

1. Когда ты в последний раз разговаривал с ребёнком не «по делу» (не про уроки, не про уборку, не про режим), а просто так, душевно? О чём был разговор?

2. Когда ты в последний раз смеялся вместе с детьми? Не над ними, а вместе?

3. Есть ли у вас общие семейные шутки, понятные только вам?

4. Бывает ли, что вы все вместе делаете что-то, и ты ловишь себя на мысли: «Как же мне хорошо сейчас, я счастлив»? Как часто?

5. Если бы дети сами выбрали, чем заняться в выходной, совпал бы их выбор с твоим?

Если большинство ответов вызвали у тебя затруднение или грусть, скорее всего, вы живёте в иллюзии «вместе». Вы рядом, но не вместе. Вы как два поезда на параллельных путях – движетесь в одну сторону, но никогда не пересекаетесь.

И это нормально. Это не приговор. Это просто диагноз, от которого можно лечиться. Первый шаг к выздоровлению – признать, что проблема есть.

Анатомия иллюзии: почему мы не замечаем подмены.

Мы не замечаем иллюзию, потому что она удобна. Она даёт нам чувство выполненного долга. Мы можем сказать себе: «Я хороший родитель, мы сегодня вместе ходили в парк». И совесть спокойна. Мы не вглядываемся в качество этого «вместе», нас устраивает количество.

Детям, кстати, такая иллюзия тоже иногда удобна. Особенно подросткам. Они могут отсидеться за столом, кивать, делать вид, что слушают, а потом уйти в свою комнату и жить своей настоящей жизнью. Им не нужно раскрываться, не нужно делиться сокровенным – так безопаснее.

Иллюзия – это зона комфорта для всех. Но комфорт этот фальшивый. Он не греет. Он просто не кусается.

Чтобы разрушить иллюзию, нужно сначала в неё повнимательнее всмотреться. Давай в следующей главе разберём, что же такое настоящее «совместное действие» и как оно выглядит под микроскопом.

## Глава 2. Анатомия совместного действия

Мы выяснили, что просто находиться рядом – недостаточно. Так что же превращает обычное времяпрепровождение в настоящую совместность? Давай разберём на примере.

Возьмём самое простое: лепка пельменей. Казалось бы, рутина. Но посмотри на две разные семьи.

Семья А. Мама раскатывает тесто, папа крутит мясорубку, дети лепят кривые пельмешки и пачкаются в муке. Мама нервничает, что дети медленно лепят и всё пачкают. Папа покрикивает, чтобы не ссорились. В итоге пельмени слеплены, но все уставшие и раздражённые. Мама потом полчаса отмывает кухню. Никто не хочет повторять этот опыт.

Семья Б. Мама раскатывает тесто, папа крутит мясорубку, дети лепят кривые пельмешки и пачкаются в муке. Мама смеётся над кривыми пельменями, говорит: «Это будут наши фирменные, смешные». Папа рассказывает, как в детстве лепил с бабушкой. Дети хохочут, когда один пельмень получается похожим на слона. Потом все вместе убирают кухню (быстро, потому что весело), варят пельмени и съедают их с аппетитом, вспоминая смешные моменты.

Действия одни и те же. Но результат разный. Почему? Потому что в семье Б было главное условие настоящей совместности – эмоциональный контакт.

Эмоциональный контакт – это когда мы не просто выполняем действия, а обмениваемся чувствами. Мы видим реакцию друг друга, отзываемся на неё. Мы вместе смеёмся, удивляемся, огорчаемся. Мы в этот момент находимся в одном эмоциональном поле.

И чтобы это осознать, давай разложим совместное действие на составляющие. Чтобы оно стало настоящим, нужно пять вещей:

1. Присутствие. Не физическое, а ментальное. Когда ты реально здесь, а не витаешь в мыслях о работе, не листаешь ленту, не строишь планы на завтра. Ты смотришь на ребёнка, ты слышишь его, ты реагируешь. Ты не рядом, ты с ним.

2. Взаимность. Действие должно быть обоюдным. Не «я развлекаю ребёнка», а «мы развлекаемся». Не «я учу его лепить», а «мы лепим». Ребёнок должен быть не пассивным объектом, а активным участником. Ему важно чувствовать, что он влияет на процесс, что его мнение учитывается.

3. Эмоциональная синхронизация. Мы ловим волну друг друга. Ребёнок смеётся – мы подхватываем. Ребёнок удивляется – мы удивляемся вместе с ним. Мы не подавляем его эмоции, а разделяем их. Даже если это злость или грусть. Если ребёнок злится, мы можем не злиться в ответ, но мы можем быть рядом, понимать его чувства и не отвергать их.

4. Общий фокус внимания. Мы смотрим на одно и то же. Не каждый в свой телефон, а все на пельмень-слона, или на закат, или на экран телевизора (но тогда важно потом обсудить). Общий фокус создаёт общее переживание.

5. Свобода быть собой. Никто не боится осуждения. Можно испортить пельмень, можно сказать глупость, можно заплакать – тебя не отругают, не засмеют. Ты в безопасности. Это, пожалуй, самое трудное. Особенно для родителей, которые привыкли оценивать и контролировать.

Теперь давай посмотрим, что чаще всего мешает этим пяти элементам. Враги настоящего «вместе» живут прямо в нашей голове и в наших привычках.

Враг №1: Мультизадачность. Мы привыкли делать несколько дел одновременно. Готовим ужин и слушаем подкаст. Играем с ребёнком и листаем новости. Гуляем и говорим по телефону. Мозг не может качественно присутствовать в двух местах сразу. Ребёнок чувствует, что ты не с ним, что ты занят другим. Он перестаёт стараться, закрывается.

Враг №2: Критика и оценка. «Ты неправильно держишь ложку», «Почему у тебя такой кривой рисунок?», «Опять ты разлил воду». Постоянная оценка убивает всякое желание быть

вместе. Ребёнок напрягается, ждёт подвоха, боится ошибиться. Где уж тут эмоциональная синхронизация?

Враг №3: Спешка. «Давай быстрее», «Мы опаздываем», «Доедай скорее». Спешка выключает нас из момента. Мы не проживаем, мы проскакиваем. Дети чувствуют эту гонку и начинают нервничать.

Враг №4: Назидательность. Мы всё время хотим чему-то научить, вложить что-то полезное. Даже в игре. Мы спрашиваем: «А какого цвета эта машинка? А сосчитай, сколько здесь кубиков». Это убивает игру. Игра – это процесс, а не урок.

Враг №5: Отсутствие интереса к ребёнку. Мы знаем, что должны делать уроки, кормить, водить в кружки. Но нам неинтересно, что у него в голове. Мы не задаём вопросов, не слушаем ответы, не запоминаем детали. А если и слушаем, то вполуха. Ребёнок это чувствует и перестаёт делиться.

Предлагаю практическое упражнение, назовем его – «Один час без врагов».

Выбери один час в ближайшие выходные, когда ты будешь с ребёнком (или с детьми). Это может быть прогулка, игра, готовка, просто валяние на диване. Поставь телефон на беззвучный режим и убери подальше. Забудь про дела, про планы, про оценки. Просто будь с ним.

Наблюдай за собой. Когда возникает желание проверить телефон? Когда хочется сказать «не так»? Когда хочется поторопить? Просто замечай эти импульсы, но не поддавайся им.

После этого часа спроси себя (и ребёнка, если он захочет говорить): а что мы чувствовали? Было ли нам хорошо? Что запомнилось?

Возможно, ты удивишься. Возможно, окажется, что самый счастливый момент был, когда вы просто дурачились и смеялись. Без всякой пользы.

История из жизни: Лена и её сын.

Лена, мама восьмилетнего Миши, всегда гордилась тем, что они с сыном много времени проводят вместе. Она водила его на английский, на плавание, в музей, в театр. Она покупала развивающие игры и садилась с ним заниматься. Но в какой-то момент Миша стал всё чаще говорить: «Мам, давай не пойдём сегодня в музей, давай просто... посидим».

Лена обижалась: «Я же стараюсь для тебя! Тебе неинтересно?».

Однажды в субботу она заболела и не могла никуда идти. Они с Мишей остались дома. Весь день просто валялись, смотрели мультики, ели бутерброды, разговаривали. Миша сам принёс ей чай и укрыл пледом. Вечером он сказал: «Мам, сегодня был лучший день!».

Лена расплакалась. Она поняла, что всё это время она «тащила» его в своё представление о счастливом детстве, а ему нужно было просто побыть с ней, некуда не спеша. Просто быть.

Совместность не измеряется количеством мероприятий. Она измеряется качеством присутствия.

## Глава 3. Чьи интересы?

Кто заказывает музыку?

Мы подошли к самому острому вопросу. В любой семье постоянно сталкиваются интересы. Мама хочет тишины и спокойного вечера с книжкой. Папа хочет посмотреть футбол. Дочь хочет пойти гулять с подружками. Сын хочет играть в приставку. И все это «вместе» как-то должно уживаться.

Когда мы планируем совместное времяпрепровождение, мы редко спрашиваем себя: а чьи интересы мы сейчас удовлетворяем? Чью потребность закрываем?

Обычно есть две крайности.

Крайность первая: Всё для детей. Родители живут только интересами детей. Все выходные расписаны под детские кружки, развлечения, желания. Мама с папой возят, сопровождают, оплачивают, но сами при этом устают и не получают удовольствия. Они как обслуживающий персонал. Дети привыкают, что мир вращается вокруг них, и вырастают эгоистами, неспособными считаться с другими.

Крайность вторая: Всё для себя. Родители живут своей жизнью, а дети просто прилаживаются. «Я своё отходил, теперь вы как хотите». Дети предоставлены сами себе, их интересы учитываются по остаточному принципу. В таких семьях обычно холодно, каждый сам по себе.

Где же золотая середина? Как совместить свои интересы и детские так, чтобы всем было хорошо?

Давай сразу договоримся: твои интересы важны. Ты имеешь право на отдых, на своё хобби, на время без детей. Это не эгоизм, это самосохранение. Уставший, раздражённый родитель не может дать детям тепло и радость. Он может дать только раздражение и чувство вины.

Поэтому первый шаг к здоровому балансу – признать: мне тоже что-то нужно. И это нормально.

Но как это сочетать с детьми? Не превращаться же в эгоцентрика, который требует, чтобы все плясали под его дудку?

Рассмотрим способы совместить интересы.

1. Ищем пересечения. Это самое продуктивное. Посмотри на свои увлечения и на увлечения детей. Где они могут пересечься?

Ты любишь читать, ребёнок любит слушать истории. – Отлично, читай ему вслух (даже если он уже умеет сам). Это и твоё удовольствие, и его.

Ты любишь готовить, ребёнок любит возиться с тестом. – Пеките вместе.

Ты любишь спорт, ребёнок любит бегать. – Вместе на стадион или в парк.

Ты любишь кино, ребёнок любит мультики. – Устройте киновечер с попкорном, смотрите по очереди: сегодня твой фильм, завтра его мультфильм.

Поиск пересечений – это творческая задача. Иногда кажется, что у вас нет ничего общего, но это не так. Общее есть всегда: еда, сон, прогулки, смех.

2. Чередование. Если пересечений нет или их мало, используй принцип чередования. Сегодня мы идём в парк аттракционов (интерес ребёнка), а завтра – в музей (твой интерес). Или сначала мы час играем в его игру, потом час – в твою. Важно, чтобы чередование было честным, а не так, что твой интерес всегда откладывается на потом.

3. Совместное планирование. Обсуждайте планы на выходные вместе. Пусть каждый выскажется, что бы он хотел. Потом ищите компромиссы. Ребёнок учится договариваться, учитывать чужие желания, а ты показываешь пример уважения к его мнению.

4. Раздельное время. Это тоже важно. Иногда полезно побыть порознь. Папа идёт с сыном на рыбалку, а мама остаётся с дочкой делать маникюр. Или наоборот. Важно, чтобы у каждого было своё «особенное» время с родителем, где интересы именно этого ребёнка в приоритете.

Самая распространённая ловушка – когда родитель тащит ребёнка на мероприятие под предлогом – «Я же стараюсь для тебя», которое интересно только родителю, и при этом обижается, что ребёнок не испытывает восторга.

«Я купил билеты в оперу, а он там вертелся и мешал всем! Неблагодарный!».

Стоп. А спрашивал ли ты ребёнка, хочет ли он в оперу? Может, ему 7 лет, и опера для него – это скука смертная. Ты удовлетворил свой интерес (культурно провести время), но ждёшь благодарности от ребёнка за то, что он терпел. Это нечестно.

Если ты хочешь приобщить ребёнка к своей культуре, делай это дозированно и с учётом его возраста. Подготовь его, расскажи, заинтересуй. Но не требуй, чтобы он полюбил оперу с первого раза.

Чтобы исправить ситуацию практикой упражнение: «Карта интересов семьи». Оно простое, но очень полезное. Возьми лист бумаги и раздели его на три колонки: Я (родитель), Ребёнок 1, Ребёнок 2 (и т.д.). Напиши в каждой колонке всё, что любит этот человек. Что приносит ему радость? Чем он любит заниматься в свободное время? Что его увлекает?

Будь честен. Если ты любишь просто лежать на диване и смотреть сериалы – напиши это. Если ребёнок любит играть в компьютерные игры – напиши. Никакой цензуры.

Теперь посмотри на эти три списка. Найди пересечения. Что общего у тебя с каждым из детей? Что общего у всех? Возможно, общее только «есть пиццу» и «смотреть кино». Уже неплохо!

Потом подумай, как можно эти пересечения превратить в регулярные совместные занятия. А как быть с тем, что не пересекается? Это зона для чередования и компромиссов.

Эта карта – не догма. Она будет меняться. Но она помогает увидеть, что семья – это не монолит, а живой организм из разных людей. И задача – не подстричь всех под одну гребёнку, а научиться танцевать вместе, даже если у каждого свой ритм.

## Глава 4. Эмоциональное удовольствие: Кто платит, тот заказывает музыку?

Мы уже поняли, что можно делать что-то вместе, но при этом не испытывать радости. Можно даже испытывать радость, но разную. Давай разберёмся, что такое эмоциональное удовольствие от совместного времяпрепровождения и почему оно часто не совпадает у родителей и детей.

Родители часто живут с установкой на «отложенное счастье». Мы думаем: «Вот сейчас мы помучаемся, сводим ребёнка в музей, а потом, когда он вырастет, он скажет спасибо и станет культурным». Или: «Сейчас мы вложимся в его образование, а потом он будет успешным и счастливым».

Мы забываем, что счастье – это не финал, а процесс. И ребёнок живёт здесь и сейчас. Ему не важно, что через 20 лет он скажет спасибо за этот поход в оперу. Ему важно, интересно ли ему сейчас.

Условно говоря, эмоциональное удовольствие от совместного действия можно разделить на два типа.

Удовольствие родителя:

Чувство выполненного долга («Я хороший родитель»).

Гордость за ребёнка («Как он красиво нарисовал!»).

Ностальгия («Как в моём детстве»).

Чувство контроля («Мы вместе, я всё предусмотрел»). Это удовольствие часто идёт из головы. Оно про правильность, про соответствие нормам.

Удовольствие ребёнка:

Радость от процесса («Классно, я бегаю!»).

Чувство близости («Родители со мной, мне спокойно»).

Интерес, новизна («Ого, что это?»).

Свобода самовыражения («Я могу делать, что хочу, и меня не ругают»). Это удовольствие идёт из тела, из эмоций. Оно про здесь и сейчас.

Конфликт возникает, когда родитель пытается получить своё удовольствие (от правильности), игнорируя удовольствие ребёнка (от процесса). Ребёнок скучает, капризничает, родитель злится: «Я же для тебя стараюсь!».

Но взрослые руководствуются поговоркой: «Кто платит, тот и заказывает музыку.»

Эта поговорка часто работает в семьях. Кто зарабатывает деньги, тот и решает, как их тратить. Кто везёт ребёнка на море, тот и выбирает отель. Но в отношениях с детьми этот принцип даёт сбой.

Да, ты платишь. Ты организуешь. Но эмоциональный результат – это не товар, который можно купить. Ты не можешь купить детскую радость, заказав дорогой аттракцион. Радость рождается только из совпадения интересов и эмоций.

Поэтому вопрос «Кто платит?» не должен быть главным. Главный вопрос: «Кто получает удовольствие?». Если удовольствие получаешь только ты, а ребёнок – пассажир, то это не совместность, это твой личный досуг, на который ты взял ребёнка как сопровождающего.

Как понять, что ребёнку действительно нравится?

Дети не всегда умеют словами выразить, что им нравится. Но они всегда выдают это телом и эмоциями. Наблюдай.

Глаза горят? Ребёнок оживлён, улыбается, задаёт вопросы? – Ему интересно.

## **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.