Татьяна Героева

ДАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ ДЫШАТЬ



Татьяна Героева

Дайте друг другу дышать

«Автор»
2026

Героева Т.

Дайте друг другу дышать / Т. Героева — «Автор», 2026

Мы любим друг друга. Но так часто нам бывает душно вместе.Бабушки боятся, что мы умрем с голоду. Родители пытаются впихнуть нас в свои рамки. А дети закрываются в своих комнатах, потому что их не слышат. Мы задыхаемся от чужих ожиданий, непрожитых страхов и собственных масок.Почему дети в одной семье вырастают такими разными? Что важнее — гены или среда? Почему мы так отчаянно не слышим друг друга и как передаем свои травмы детям, даже если очень этого не хотим?Эта книга — не про то, как стать идеальными родителями или послушными детьми. Она про то, как снять с себя чужие роли и наконец-то выдохнуть.Она о том, что у каждого из нас своя карта мира. И мы не обязаны быть одинаковыми. Мы можем просто стоять рядом. Без войн, без спасательства, без попыток переделать друг друга.Мы не обязаны быть идеальной семьей. Но мы можем дать друг другу самое главное — право на воздух.Дайте друг другу дышать. И тогда воздух появится в вашем доме.

© Героева Т., 2026
© Автор, 2026

Татьяна Героева
Дайте друг другу дышать

«Дайте друг другу дышать»

Оглавление

Часть 1. Спор, который длится веками
Здесь мы разбираем сам миф о «правильном воспитании».

· Глава 1. Гены или среда? (Разбор того, что такое темперамент, а что такое характер. Почему двойняшки вырастают разными. Почему «мы воспитывали одинаково» — это иллюзия).
· Глава 2. Разные карты мира. (Взрослый и ребенок смотрят на мир из разных точек. Почему мы не слышим друг друга).
· Глава 3. Три поколения в одной квартире. (Как бабушкины страхи передаются маме, а потом ребенку. Тот самый цикл, который нужно разорвать).

Часть 2. Что мы на самом деле говорим детям
(Здесь мы разбираем маски и установки, но уже в контексте семьи)

· Глава 4. Клетка из слов. (Фразы, которые мы говорим не со зла: «Будь как все», «Ты еще маленький», «Другим хуже». Как они становятся внутренним голосом ребенка).
· Глава 5. Роли в семье: любимчик, бунтарь, удобная девочка. (Почему в семье дети занимают разные роли. Как «хорошая девочка» вырастает уставшей женщиной, а «трудный подросток» — самым честным человеком).
· Глава 6. Родитель как проект. (Почему попытки «слепить» из ребенка идеального человека ломают его. История про маму двойняшек, которая «всей семьей поднимала самооценку»).

Часть 3. Мост между поколениями
(Выход и практика)
· Глава 7. Родителям: перестать спасать и начать видеть. (Как отпустить контроль. Как выдерживать выбор ребенка, даже если он кажется неправильным. Как перестать лечить свою тревогу его руками).
· Глава 8. Подросткам: увидеть живых людей. (Как понять, что за криком родителей стоит испуганный взрослый. Как говорить о своей боли, чтобы услышали. Как строить границы).
· Глава 9. Разрешение. (Не «стать идеальной семьей», а «признать, что мы разные». Как простить родителей и не передать камни дальше).

Заключение. Дышать вместе.

Введение. Вечный спор

Мы любим друг друга. Но иногда нам так больно рядом, что хочется закричать, закрыть дверь или просто замолчать на годы.

Родители любят детей. Дети любят родителей. Но почему тогда в наших домах так часто звучат упреки? Почему мы обижаемся друг на друга? Почему мы годами молчим о самом важном?

Кажется, что мы говорим на разных языках. И это правда.

Есть один вопрос, который не дает покоя родителям всего мира. Его обсуждают на кухнях, в интернете, в кабинетах психологов. Звучит он так: «Почему дети в одной семье вырастают такими разными?»

У нас одни гены. Мы живем в одной квартире. Мы покупаем им одинаковые игрушки. Мы читаем им одни и те же книжки. Мы воспитываем их «одинаково». Почему же один ребенок вырастает уверенным и общительным, а второй — застенчивым и тревожным?

И тут же рождается второй, не менее острый вопрос: так что же на нас влияет больше — гены (темперамент, с которым мы родились) или среда (то, как с нами обращались родители)?

Спор об этом длится веками. Одни говорят: «Это всё гены, характер не переделаешь, хоть головой о стену бейся». Другие отвечают: «Нет, всё дело в воспитании. Дайте ребенку правильную среду, и он вырастет здоровым».

Я написала эту книгу не для того, чтобы встать на чью-то сторону. Я не буду доказывать, что гены решают всё, или что родители во всем виноваты.

Я хочу показать вам другую картину.

Гены — это семя. Мы не можем изменить то, какое семя посажено. Яблоня не вырастет из семечка дуба. Один ребенок рождается более чувствительным, другой — более пробивным. Это факт.

Но среда — это почва, свет и вода. И вот здесь мы, взрослые, имеем колоссальную власть.

В одной и той же семье дети получают разную среду. Потому что условия — это не квадратные метры и не количество игрушек. Условия — это то, как мама смотрит на этого конкретного ребенка. Это то, как папа реагирует на его слезы. Это то, какую роль ему бессознательно отвели в семье.

Двойняшки растут в одной комнате, но получают разный опыт. Один считывает любовь, когда его обнимают. Другой — когда его хвалят. Один боится крика, а второй даже не замечает его.

Мы поговорим о том, как наши собственные непрожитые боли, страхи и маски (которые мы с вами носили всю жизнь) просачиваются сквозь слова и передаются детям. Как бабушкины страхи выживания становятся маминой тревогой, а потом — подростковой депрессией.

Эта книга о том, как перестать воевать с ребенком и начать видеть в нем живого человека. И о том, как исцелить своего «внутреннего ребенка», чтобы не передать свои камни дальше.

Мы не будем искать виноватых. Мы будем искать выход.

Потому что идеальных родителей не бывает. Но бывают родители, рядом с которыми можно дышать.

Давайте учиться этому вместе.

Отлично. Переходим к первой главе. Здесь мы разберем этот вечный спор на молекулярном и психологическом уровне, но сделаем это простым и живым языком.

В этой главе мы развенчаем миф о «равных условиях» и объясним, почему двойняшки, растущие в одной комнате, живут в абсолютно разных мирах.

Часть 1. Спор, который длится веками

Глава 1. Гены или среда? Почему «одинаковые условия» — это иллюзия

Когда в семье рождается второй ребенок (или двойняшки), родители часто дают себе обещание: «Мы будем любить их одинаково. У них будут равные условия. Мы не повторим ошибок наших родителей».

Проходит несколько лет, и родители хватаются за голову. Один ребенок — лидер, душа компании, уверенный в себе. Второй — тихий, тревожный, боится сказать слово.

«Как так?! — думают родители. — У них же всё одинаковое! Одни гены, одна квартира, одни мы. Почему они такие разные?».

И начинается вечный спор: это всё гены (темперамент) или мы что-то упустили в воспитании (среда)?

Давайте разберемся.

Гены: то семя, которое мы не выбираем

Психологи и генетики давно доказали: дети рождаются с разным темпераментом. Это как семя. Из семени дуба никогда не вырастет пальма, как бы вы ни старались.

Один ребенок с рождения более чувствительный. Его может разбудить шорох, он плачет от громкого звука, он остро реагирует на смену обстановки. Такой ребенок (меланхолик или флегматик) считывает мир как опасное место.

Другой ребенок рождается «толстокожим». Он спит при любом шуме, он лезет в драку, он быстро забывает обиды. Ему хоть трава не расти.

И это не вина родителей. Это генетика. Это то, с чем ребенок пришел в этот мир. Мы не можем переделать его темперамент. Если мы будем пытаться сделать из тихого и тревожного ребенка громкого лидера, мы просто сломаем ему психику.

Среда: то, как ребенок считывает мир

Но вот здесь кроется главный секрет. Среда — это не то, что происходит вокруг. Среда — это то, как ребенок это считывает.

И вот тут «одинаковые условия» рассыпаются в прах.

Представьте, что у вас двойняшки. Вы одинаково их кормите, одинаково одеваете. Но у них разный опыт.

· Один ребенок родился на 10 минут раньше. Он «старший». С рождения на него возложили больше ответственности: «Ты же старший, уступи», «Ты же старший, покажи пример».
· Второй ребенок родился на 10 минут позже. Он «младший». Ему больше прощают, его больше жалеют: «Он же маленький».

Или другой пример. Один ребенок с рождения был крикливым, и мама сильно уставала с ним. Она была более раздраженной. Второй ребенок был спокойным, и мама рядом с ним выдыхала и расслаблялась.

Одна и та же мама. Одна и та же квартира. Но разное эмоциональное поле. Один ребенок получил опыт «мир меня не выдерживает», а второй — «мир меня принимает».

Ловушка «исправления»

И самое страшное происходит, когда родители видят, что один ребенок «не такой», и начинают его активно исправлять.

«Он у нас закомплексованный, мы всей семьей пытаемся поднять ему самооценку». «Она у нас стеснительная, мы постоянно заставляем ее выступать на праздниках».

Родителям кажется, что они делают добро. А ребенок чувствует совершенно другое: «Со мной что-то не так. Раз меня все так старательно чинят, значит, я изначально сломан».

И он закрывается еще сильнее. Его тревожность растет, потому что он чувствует, что не оправдывает ожиданий. Он не может расслабиться, потому что за ним постоянно наблюдают и «поднимают самооценку». Это огромное давление.

Как это выглядит на практике

Если у вас двое детей, и один из них кажется вам более уязвимым, не пытайтесь «сделать его сильным». Не водите его по психологам, не заставляйте выступать, не повторяйте: «Да что ты как маленький».

Вместо этого попробуйте увидеть в нем отдельного человека. Не «одного из двойни», не «того, кто не похож на старшего брата», а живую душу.

Ему не нужно, чтобы ему «поднимали самооценку». Ему нужно, чтобы его приняли таким, какой он есть. Тихого. Медленного. Сомневающегося. Застенчивого. И тогда, когда он почувствует, что его не исправляют, он перестанет защищаться. И его собственная сила (какая бы она ни была) проявится сама.

Гены задают семя. Но то, как распустится цветок, зависит от почвы. А почва — это наше принятие.

Вопросы для размышления (вместо заключения)

1. Вспомните себя в детстве. Чувствовали ли вы, что вас пытаются «исправить»? Какие чувства это вызывало?
2. Если у вас есть дети, замечаете ли вы, что смотрите на них по-разному? Кого вам легче принимать, а кого хочется «подтянуть» до идеала?
3. Подумайте: если бы ваш ребенок (или вы сами в детстве) знал, что его принимают любым, — как бы он себя вел?

Глава 2. Разные карты мира: почему мы не слышим друг друга

Вы когда-нибудь замечали, как сильно мы спорим с самыми близкими людьми?

Мама говорит дочери: «Ты почему такая неблагодарная? Я для тебя всё делаю!». А дочь слышит: «Ты мне должна. Ты не имеешь права на свою жизнь».

Подросток кричит родителям: «Вы меня не понимаете!». А родители слышат: «Вы плохие. Вы не справились».

Мы смотрим друг на друга и не видим. Мы слышим друг друга и не понимаем. Нам кажется, что другой человек — глупый, упрямый или специально делает нам больно.

А на самом деле всё гораздо проще. Каждый из нас смотрит на мир по своей карте.

Представьте, что у каждого человека в голове есть карта местности. На ней нарисованы дороги, горы, реки, опасные места и безопасные гавани. И эта карта строится всю жизнь.

Твоя карта рисовалась твоими родителями, учителями, друзьями. Тем, как с тобой общались. Тем, что тебе запрещали. Тем, за что тебя хвалили. Тем, что ты пережил.

А карта твоего ребенка (или твоей мамы) рисовалась совершенно другими людьми. У них были другие учителя, другие травмы, другие радости и другие страхи.

И когда вы сталкиваетесь, вы спорите не о том, кто прав. Вы спорите о том, что написано на ваших картах.

Пример из жизни: «Холодный дом»

Представьте семью. Мама выросла в 90-е, когда было страшно и голодно. На её карте написано: «Безопасность — это когда в холодильнике есть еда и когда ты не выделяешься из толпы». Поэтому она всё время пытается накормить ребенка до тошноты и запрещает ему ярко одеваться.

А дочь выросла в другое время. На её карте написано: «Безопасность — это когда меня принимают и когда я могу быть собой».

Мама покупает дочери огромный торт и говорит: «Ешь, это тебе для счастья». А дочь плачет, потому что она хотела не торт, а чтобы мама спросила, как у нее дела.

Для мамы забота — это еда. Для дочери забота — это внимание к ее чувствам. Они обе любят друг друга. Но они смотрят на любовь через разные карты. И им кажется, что другой их не любит.

Откуда берутся эти карты?

Наши карты формируются из трех слоев:

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.