«Все взрослые сначала были детьми...»

МОЛЧАТЬ ВМЕСТЕ

Как «Маленький принц» помогает родителю снова увидеть своего ребёнка



ОЛЬГА ПОПОВА

Педагог с 44-летним стажем работы с детьми

Ольга Попова

Молчать вместе.

«Автор»
2026

Попова О. И.

Молчать вместе. / О. И. Попова — «Автор», 2026

«Маленький принц» — как зеркало для родителя. Пятнадцать глав о том, как не воспитывать ребёнка, а снова его увидеть: научиться слышать не слова, а чувства, не приказывать, а приглашать к выбору, не сравнивать ни с кем — кроме него самого вчерашнего.В каждой главе — эпизод из сказки, одна родительская ловушка и один конкретный приём на неделю. А между ними — «Тихий голос опыта»: сорок четыре года работы с детьми, рассказанные без поучений.Книга для живых — для тех, кто устаёт, ошибается и продолжает.

© Попова О. И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление. Почему взрослым нужна детская книжка 5
Как читать эту книгу 6
Глава 1. Приручить — значит отвечать 7
Что это значит в жизни 8
Баобабы 9
Как это сделать 10
Глава 2. С каждым днём — чуть ближе 11
Что это значит в жизни 12
Родительская ловушка 13
Как это сделать 14
Глава 3. Зорко одно лишь сердце 15
Что это значит в жизни 16
Родительская ловушка 17
Как это сделать 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Молчать вместе.

Вступление. Почему взрослым нужна детская книжка

В июне 1940 года Франция капитулировала. Антуан де Сент-Экзюпери, лётчик и писатель, оказался в изгнании — в Нью-Йорке, без дома, без родины, в самом тяжёлом кризисе своей жизни. Друзья погибли, свои же его критиковали с обеих сторон, работа не шла. К началу 1941-го он оказался в Америке. А летом 1942 года, в нью-йоркском кафе, он нарисовал на скатерти мальчика — маленького друга, которого, как он сказал редактору, «ношу в своём сердце». Так родилась сказка, которую сегодня читают во всех странах мира.

Это важно понимать: «Маленький принц» написан человеком на дне. Не мудрецом, спокойно рассуждающим о воспитании, а изгнанником, который сам стоял на краю и искал, за что зацепиться. Смысл нашёлся там же, где и в повести: в ответственности за тех, кого приручил, — за Розу, за друга Леона Верта, которому посвящена книга, за страну.

Экзюпери адресовал свою сказку взрослым — и просил читать её не свысока. «Взрослые — очень странный народ» — эти слова звучат в повести не случайно. Не потому что взрослые плохие. Потому что забывшие. Когда-то каждый из нас умел спрашивать про голос и бабочек, а не про возраст и вес. Потом жизнь научила нас спрашивать про цифры.

Эта книга — попытка вспомнить. Не «как правильно воспитывать», а «как снова увидеть своего ребёнка». Каждая глава начинается с эпизода из сказки и цитаты — и разворачивается в родительскую ситуацию, которую вы узнаете: ссору из-за телефона, молчание за ужином, обещание, данное на бегу, испорченную контрольную.

Я проработала с детьми сорок четыре года. Всё, что здесь написано, пропущено через эти годы — и то, что я видела своими глазами, я вынесла в отдельную рубрику: «Тихий голос опыта». Это не советы. Это то, что я видела.

А теперь — маленькая просьба. Перечитывая главу, не спрашивайте «что мне делать с ребёнком?». Спрашивайте: «что мне вспомнить про себя?» Это не детская книжка. Это наш с вами разговор.

Как читать эту книгу

Каждая глава построена одинаково — четыре части:

Эпизод и цитата — короткая сцена из сказки, без пересказа сюжета.

Что это значит в жизни — как философский эпизод ложится на будний вечер: ужин, дорога в школу, ссора.

Родительская ловушка — типичная ошибка, которую я видела сотни раз. Себя я тоже узнаю в этих ловушках.

Как это сделать — один конкретный приём на неделю. Один, не десять.

Главы идут не по сюжету сказки, а по логике родительства: сначала связь, потом внимание, потом слово, потом отпускание. Поэтому привычный порядок планет здесь нарушен — и это намеренно.

Внутри глав вы встретите врезки «Тихий голос опыта». Это не советы и не выводы. Это сцены, которые я видела своими глазами за сорок четыре года работы с детьми. Иногда одна история из жизни говорит больше, чем страница аргументов. Врезка есть в каждой главе — она приходит в самый нужный её момент.

В конце каждой главы вы найдёте «Вопрос этой главы». Прочитайте его, когда закроете главу, — и не спешите отвечать. Он адресован не ребёнку. Он адресован вам.

Читайте медленно. Не всё подряд — берите то, что откликается сейчас. Если какая-то история вызывает сопротивление — тем более задумайтесь, почему.

И последнее. Эта книга написана не для идеальных родителей — таких не бывает. Она написана для живых. Для тех, кто устаёт, сомневается, ошибается — и продолжает. И, конечно, она написана и для меня: у меня дочь и сын, и трое внуков.

Глава 1. Приручить — значит отвечать

«Ты навсегда в ответе за всех, кого приручил».

Лис говорит это Принцу в прощальный вечер. Приручение в его устах — не «познакомиться», не «подружиться». Это взять обязательство. Принц заботится о Розе не потому, что она идеальная, — она капризна, требовательна, бывает обидчива. Он поливает её, накрывает колпаком, защищает от ветра — потому что приручил. Его ответственность рождается не из долга и не из контроля, а из связи.

Что это значит в жизни

«Ответственный родитель» в нашем языке почти превратился в «контролирующий». Домашнее задание проверено, секция оплачена, режим соблюдён. Всё это — про заботу, но только про её верхний слой.

Приручить — значит взять обязательство быть рядом. Не вместо ребёнка, а с ним. Вот история из моей практики. Отец десятилетнего мальчика привык решать за сына всё: «Не понял задачу? Вот решение. Обидели? Я разберусь. Не знаешь, что выбрать? Бери это». Мальчик был послушным, удобным — и беспомощным: на вопрос «а чего ты сам хочешь?» он не мог ответить. Я предложила отцу эксперимент: неделю ничего не решать за сына, только спрашивать «а ты как думаешь?». Три дня мальчик отвечал «не знаю». На четвёртый сказал: «Я думаю, что хочу попробовать сам». Отец чуть не заплакал.

Родительство — это не управление. Это сопровождение. Мы идём рядом, а не вместо.

Баобабы

«Нужно каждый день выпалывать баобабы, пока они маленькие».

На планете Принца баобабы, если их не вырвать с корнем, разрывают её на части. Для родителя «баобабы» — это маленькое ежедневное: тон, которым мы сегодня разговариваем, привычка отмахиваться от вопросов, забытые обещания. Ни одно из них само по себе не катастрофа. Но ребёнок растёт не из больших событий, а из ежедневных мелочей — и их нельзя «воспитать потом», лекцией в пятнадцать лет.

Родительская ловушка здесь удваивается. Первая: «я обеспечиваю — значит, забочусь». Вторая, тоньше: «воспитание — это разговоры о правильном». Нет. Воспитание — это то, что ребёнок видит в понедельник, вторник и среду: как вы говорите с продавцом, извиняетесь ли перед ним, сдержали ли слово, как вы разговариваете с мужем, женой, бабушкой и дедушкой.

Как это сделать

Приём «А ты как думаешь?». В течение недели — ни одного готового решения по делам ребёнка, кроме вопросов безопасности. Только вопрос. Первые дни он будет отвечать «не знаю» — это нормально, мышца выбора долго лежала без дела.

Приём «Один баобаб». Выберите одну привычку, один тон или одно обстоятельство, которое вас тревожит, — и займитесь им на этой неделе, пока оно маленькое. Не всё сразу. Одно.

Тихий голос опыта

Про мальчика, которого «воспитывали разговорами»

Однажды ко мне на консультацию пришла мама: десятиклассник отдалился, бросил секцию, на вопросы отвечает «нормально». Мы проговорили сорок минут — про ценности, про доверие. Она кивала, записывала. Уходя, спросила: «А что мне ему сказать?» И тут я поняла ловушку: она искала слова, которых у неё уже было слишком много.

Дома я подумала о баобабах. Эта женщина сорок минут выпалывала сорняки на чужой планете — а её сын стоял рядом и ждал не слов, а ритуала: прийти, сесть поодаль, назавтра — чуть ближе. Молчать вместе.

За сорок четыре года я убедилась: почти все «трудные» подростки — это дети, которым слишком много объясняли и которых слишком мало слушали.

Если сегодня вам хочется найти нужные слова для своего подростка — проверьте сначала, хватает ли в разговоре пауз. Слова у нас обычно есть. Ждать, пока он заговорит сам, — обычно нет.

Вопрос этой главы: где я сегодня иду вместо ребёнка — и что мешает мне идти рядом?

Глава 2. С каждым днём — чуть ближе

«Сперва сядь вон там, поодаль… Сядь лучше вот на травку, рядышком. А завтра — уже чуть поближе…»

Лис просит не спешить. Он объясняет ритуал: приходить в одно и то же время, садиться чуть ближе каждый день, молчать вместе. Дружба у Сент-Экзюпери — не вспышка симпатии, а медленное сближение, в котором время создаёт связь, а связь — уникальность.

Что это значит в жизни

«Вот летом найду время и займёмся нами» — так звучит ловушка, которую я слышу от отцов чаще всего. Проблема в том, что близость нельзя назначить на лето. Доверие — это ритуал, а ритуал складывается только из повторения. День за днём. Чуть ближе каждый день.

Это буквально описывает то, как подросток снова начинает говорить с родителем: не через большой разговор «нам надо поговорить», а через пять минут в день, когда никто ни о чём не спрашивает. Просто сидите рядом. Молчать вместе — тоже ритуал, и, возможно, главный из лисьих.

Лис ставит условие, которое звучит сегодня поразительно современно: «Ты для меня пока всего лишь маленький мальчик, точно такой же, как сто тысяч других мальчиков. Мне от тебя не нужно ничего. Но если ты меня приручишь, мы будем друг другу нужны». Близость начинается с права не быть нужным сразу. Со временем и терпения.

Родительская ловушка

«Качественное время» как мероприятие: сходили в парк, купили мороженое, сфотографировали — считаем, что пообщались. Мероприятие можно отменить, ритуал — нельзя. Ребёнок привязывается не к событиям, а к постоянству.

Как это сделать

Приём «Пять минут без темы». Один раз в день — пять минут рядом с ребёнком без вопросов, без дидактики, без телефона. Можно сидеть в одной комнате молча. Это и есть «сядь вон там, поодаль».

Приём «В одно и то же время». Выберите одно постоянное время — и держите его, даже когда «некогда». Особенно когда «некогда». Вечерние семейные ритуалы работают именно этим: постоянством, а не содержанием.

Тихий голос опыта

Про отца, который ждал лета

Отец двух сыновей говорил мне с гордостью: «Вот летом найду время — и займёмся ими как следует». Лето пришло. Потом ещё одно. Я спросила его однажды: «А сколько лет вашим сыновьям?» Он посчитал и осёкся: старшему исполнилось пятнадцать.

Близость нельзя назначить на потом. Её можно только ждать «вон там, поодаль» — и каждый день подходить чуть ближе.

«Вот летом» — самая дорогая фраза в родительстве. Лето приходит каждый год. А «чуть ближе» за одно лето не догнать — его отсчитывают по одному дню.

Тихий голос опыта

Про хохмача с тромбоном

Хочу поделиться вчерашним общением с моим мальчиком. Пришёл недавно — очень талантливый (хотя все дети, которые ко мне приходят, просто суперские! Я их всех люблю. Раньше очень привязывалась, срасталась с ними. Сейчас держу своё поле, чтобы дать им очень ярко проявиться!).

Каждый ребёнок — это кладезь. И каждый — мой Учитель!

Так вот, он ещё тот хохмач — на уроке много смеёмся (хотя изначально пришёл немного зажатым). Вчера он сам поражался, что так выходит.

Оказывается, у него был день рождения — двадцать восьмого! (Задание, конечно, не выполнил.) Говорю: за это прощаю! Расцвёл в улыбке. И успевает сообщить: выступал с концертом — играет на тромбоне. Делится, как прошёл день рождения. И столько эмоций! Столько откровения и желания, чтобы его послушали! Просто огонь!

Для чего я это рассказываю? Вот он, подросток! У него всё непросто. Но он открыт к общению — просто проявить интерес стоит! Спросить! Переключить! Этого так недостаёт подросткам!

Проявляйте живой интерес к ребёнку — и не доставайте его ненужными вопросами. Они вам сами всё расскажут. (А мне вчера и видео с концерта переслал, и все фотографии. И я просто кайфую от таких уроков!)

Да, забыла: ещё он подарил мне шарик. Рассказал, что у них с шариками традиция. (Отключившись на минуту от урока, заявил: «Пока побудьте с этим шариком!»)

И что ж? Я побыла. В этой лёгкости. Чего и вам всем желаю! Пусть работа приносит вам удовольствие — и я делюсь с вами этим состоянием. Шариков вам!

Проявите живой интерес — и подросток расскажет всё сам. Ему так нужно, чтобы его послушали.

Вопрос этой главы: были ли у нас сегодня свои пять минут — без темы, без телефона, без целей?

Глава 3. Зорко одно лишь сердце

«Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь».

Это последний подарок Лиса. И рядом стоит другое его правило, обращённое к Принцу о Розе: «Нельзя было слушать слова, нужно было смотреть на дела». Роза говорила колкости — а её шипы были защитой, а требовательность — доверием.

Что это значит в жизни

Ребёнок говорит: «Ненавижу эту школу». Взрослый слышит слова — и отвечает на них. А слышать надо не слова, а чувство за ними: «мне плохо». Иногда чувство говорит не словом, а телом.

Вот две истории из моей практики — их подробно я рассказываю в «Энергии слова», здесь напомню суть. Девочка 12 лет каждую неделю жаловалась на боли в животе; врач после обследования сказал: «Организм здоров, это нервное». Оказалось — болит каждый раз перед уроком музыки, куда её водили насильно. Музыку убрали — живот перестал болеть за неделю. А мальчик шести лет с бронхиальной астмой: родители убрали все аллергены, а приступы повторялись каждые две-три недели — и каждый раз после серьёзного конфликта между родителями. Дети слышат не слова. Они слышат напряжение.

Психосоматика у детей — не модное слово. Это тело, которое говорит за душу, когда рот не может. «Самого главного глазами не увидишь» — и не услышишь тоже. Главного в ребёнке не видно ни глазами, ни ушами. Его слышит только тот, кто смотрит сердцем: через внимание, время и терпение.

Родительская ловушка

Отвечать на слова, а не на чувство. «Ненавижу школу» — и взрослый немедленно начинает спорить или утешать, не заметив, что ребёнок просто позвал на помощь. Вторая ловушка — «у нас всё нормально»: не ругаемся, хорошая школа — значит, и чувствовать он не может ничего дурного.

Как это сделать

Приём «Сначала назови, что услышал». Прежде чем отвечать на жалобу или грубость, произнесите вслух чувство: «Похоже, тебе сейчас очень обидно». Без «но» и без поправок. Часто этого достаточно — и ребёнок впервые за день чувствует себя услышанным.

Прислушайтесь к телу ребёнка. Если он часто болеет без явной причины — спросите себя не «к какому врачу», а «от чего его тело защищает». И при этом важно: стойкие жалобы — сначала к врачу. Тело лечит медицина, среда — потом, следом за врачом, а не вместо него.

Тихий голос опыта

Про девочку и учителя русского

Самое главное — видеть ребёнка сердцем. Что значит «видеть сердцем»? Я понимаю это так: не только слушать слова, которые он произносит, но и пытаться почувствовать его внутренний мир. Это совсем непросто: часто мы, взрослые, и свой-то внутренний мир не очень можем понять. А здесь ещё и прочувствовать своё чадо. Это ж надо на него переключить всё своё внимание! А мы часто внимаем где? В своих мыслях. В своих проблемах.

И здесь стоит точно осознать, насколько для ребёнка важно наше эмоциональное присутствие.

Небольшой пример из практики. Начинаем урок — и вижу по его лицу, что что-то сегодня не так. Не лезу с вопросом «что случилось?». Просто выдерживаю минутку. Улыбаюсь: «Как дела, студент?» И жду: если ребёнок сам скажет — значит, ему нужно выговориться. Чаще он говорит сам. Главное — выслушать.

У меня последнее время одна девочка просто не может в начале урока не рассказать, что произошло в школе. У неё непростые взаимоотношения с учителем русского: со слов девочки, тот не обращает на неё внимания, занижает оценки, говорит ей открыто: «Ты меня не уважаешь». Девочка закрывается, молчит — раньше ещё делала попытки что-то объяснять, как бы оправдываясь. О каком восприятии знаний на уроке может идти речь?

Я постаралась (благо, девятый класс) разъяснить ей, как теперь мы будем взаимодействовать с учителем, и дала задание на неделю. Начинаем урок — улыбка до ушей! Говорит: метод работает, ей стало легче!

Для чего я это пишу? Прежде чем ругать ребёнка за плохую оценку или за какое-то поведение, постарайтесь спокойно выяснить ситуацию. Заглянуть в душу ребёнка (ведь он — это вы!). И без назидания сказать: «А давай-ка попробуем иначе! Вдруг да получится!»

И хочу вас уверить: получится! На сто!

Прежде чем ругать — загляните в душу ребёнка. Сначала разберитесь, потом пробуйте иначе.

Тихий голос опыта

Про фразу «Мой внук абсолютно здоров»

С внуками я часто применяла одну простую практику. Когда дочка звонила и говорила, что в очередной раз ребёнок заболел, я, с огромной верой в силу слова, твердила одну фразу. Приготовьтесь:

«Все хорошо. Мой внук абсолютно здоров».

Чаще я прописывала её на бумаге. До двухсот раз! Ну, сколько рука могла прописать. И в полном доверии понимала: всё хорошо.

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.