

# Содержание

Вступление .....	12
------------------	----

## **КАК СОХРАНИТЬ РАССУДОК..... 17**

1. Расслабьтесь.....	20
2. Идеальных родителей не бывает .....	22
3. Сознавайте свои сильные стороны .....	24
4. Почти все правила иногда можно нарушать.....	26
5. Не все сразу!.....	28
6. Вы не обязаны следовать всем полученным советам (и этому в том числе).....	30
7. Желание сбежать — это нормально.....	32
8. Иногда от детей можно прятаться.....	34
9. Родители — тоже люди.....	36
10. Не пренебрегайте интимной жизнью .....	38

## **ПРАВИЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ..... 41**

11. Одной любви недостаточно .....	44
12. В каждом рецепте — свои составляющие.....	46
13. Радуйтесь, видя своих детей .....	48
14. Относитесь к ребенку с уважением.....	50
15. Наслаждайтесь их обществом.....	52
16. Аккуратность не так важна, как вам кажется .....	54
17. Хорошие родители должны просчитывать риск.....	56

# СОДЕРЖАНИЕ

18. Свои переживания держите при себе .....	58
19. Встаньте на их точку зрения.....	60
20. Вы не на Олимпиаде.....	62
<b>ПРАВИЛА ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ .....</b>	<b>65</b>
21. Больше самостоятельности.....	68
22. Учите их думать самостоятельно.....	70
23. Разумно пользуйтесь похвалой.....	72
24. Обеспечьте прочные границы.....	74
25. И взятки могут быть правильными .....	76
26. Эмоции заразны.....	78
27. Заложенное с детства изменить крайне сложно .....	81
28. Взаимодействуйте.....	84
29. Устанавливайте четкие цели.....	86
30. Не нудите!.....	88
<b>ДИСЦИПЛИНА.....</b>	<b>91</b>
31. Действуйте заодно .....	94
32. Пряник побеждает кнут.....	96
33. Будьте последовательны.....	98
34. Строгость нужна не всегда.....	100
35. Не обобщайте .....	102
36. Не загоняйте себя в угол.....	104
37. Вы должны быть сильнее своих негативных эмоций .....	106
38. Ошиблись — признайтесь .....	109
39. Ребенок имеет право просить прощения .....	111
40. Право на выражение эмоций .....	113

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА..... 117

41. Определите действенные методы..... 120
42. Каждый ребенок должен знать  
свои сильные стороны ..... 122
43. Учитесь любить в детях  
наследственные черты ..... 124
44. Ищите сходство..... 126
45. Ищите, чем в ребенке можно восхищаться ..... 128
46. Позволяйте ребенку выигрывать ..... 130
47. Отношение не менее важно, чем результат ..... 132
48. Свои страхи держите при себе ..... 134
49. Думайте заранее, на что  
вы программируете ребенка ..... 136
50. Не старайтесь «сделать» себе  
идеального ребенка ..... 138

## ПРАВИЛА ДЛЯ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР ..... 141

51. Дети в семье должны быть лучшими друзьями ..... 144
52. Ссориться не вредно (в разумных пределах) ..... 146
53. Учите их самостоятельно разрешать споры ..... 148
54. Работайте в команде..... 150
55. Пусть развлекают друг друга..... 152
56. Никогда не сравнивайте детей между собой ..... 154
57. Разным детям требуются разные правила ..... 156
58. Не выбирайте себе любимчиков..... 158
59. Перемешивайте и складывайте..... 160
60. Развивайте особые таланты в каждом ..... 162

# СОДЕРЖАНИЕ

## ШКОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ..... 167

61. Учеба и образование — не одно и то же..... 170
62. Школа — неделимое целое ..... 172
63. Сражайтесь за своего ребенка ..... 174
64. Не оставляйте без внимания издевательства  
над вашим ребенком ..... 176
65. Учите их, как постоять за себя..... 178
66. Разрешите ребенку самостоятельно выбирать  
себе друзей ..... 181
67. Не забывайте, что вы — родители, а не учителя..... 183
68. Не превращайте их в неженок..... 186
69. Не давите слишком сильно..... 188
70. Им придется жить с последствиями своего выбора  
(и это нормально)..... 190

## ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ..... 193

71. Не поддавайтесь панике! ..... 196
72. Не забывайте третий закон Ньютона ..... 198
73. У подростков должно быть право голоса..... 200
74. Не заглядывайте под матрас ..... 202
75. Детство должно закончиться вовремя..... 204
76. Не пытайтесь остановить локомотив ..... 206
77. Не кричите! ..... 208
78. Не бывает прав без обязанностей..... 210
79. Относитесь с уважением к тому,  
что им небезразлично..... 212
80. Здоровый подход к сексу ..... 214

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПРАВИЛА ДЛЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ ..... 217

- 81. Не используйте детей в качестве оружия.....220
- 82. У детей свое отношение к происходящему .....223
- 83. Неправда, что дети забывают все быстрее,  
чем взрослые.....225
- 84. Последствия кризиса могут быть пожизненными.....228
- 85. Дети имеют право знать, что происходит.....231
- 86. Проигрывать тоже надо уметь .....234
- 87. Лучше согласие, чем справедливость .....236
- 88. Поступки всегда выразительнее слов .....238
- 89. Дети всегда должны быть на первом месте  
и знать об этом.....240
- 90. Вы не всеильны .....242

## ПРАВИЛА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ..... 245

- 91. Вовремя отойдите в сторону.....248
- 92. Советовать можно. Если вас попросят .....250
- 93. Меняйте стиль общения.....252
- 94. Вы не должны быть лучшими друзьями .....254
- 95. Поддерживайте ребенка в любых обстоятельствах .....257
- 96. Перестаньте дергать за веревочки!.....259
- 97. Не играйте на чувстве вины .....262
- 98. Вы будете нужны им всегда .....264
- 99. Вы не виноваты .....266
- 100. Родителями становятся навсегда .....269



## Посвящается Рич

«Кто, как не мы, должен усвоить этот урок на Земле?  
Наш лозунг – жизнь. Мы сохранили веру!»

# Вступление

Невозможно подготовиться к роли родителя заранее. Она подвергает проверке на прочность ваше терпение, ваши нервы, ваши эмоции и порой даже ваш рассудок. Вы начинаете сходить с ума по поводу того, как поменять подгузник или как искупать ребенка, при этом не утопив его, но очень скоро убеждаетесь, что это еще цветочки! А как только вы наконец решаете, что разобрались в том, что нужно делать и как к чему относиться, он вдруг еще немного подрастает, и начинается совершенно новая фаза. Детский сад, школа, мальчики и девочки, уроки вождения — конца не видно. Слава богу, что вознаграждение оказывается немалым: радость, любовь и ни с чем не сравнимая близость. И, конечно, удовольствие смотреть, как ваше чадо превращается в человека, которым вы можете гордиться.

Да, в поисках правильных слов и правильных действий вы неизбежно столкнетесь с многочисленными разочарованиями, тревогами, неясностями и душевными терзаниями. Вы ведь хотите, чтобы ваши дети со временем стали счастливыми и уверенными в себе взрослыми людьми. Именно этому и посвящена моя книга.

Путь, на который вы вступаете сейчас, до вас утоптан миллионами родителей прошлых поколений, и они, методом проб и ошибок, уже выяснили кое-какие вещи, которые могут пригодиться и вам. Я проходил через родительство дважды. Две мои семьи разделяет срок почти в тридцать лет. А это значит, что у меня была возможность несколько раз запнуться об одни и те же грабли. Но помимо этого, у меня была возможность наблюдать за другими семьями — моих друзей и друзей моих детей — и за тем, как они себя ведут. Это исследование оказалось бесконечно увлекательным.

Есть родители, которые, кажется, от природы умеют справляться с любыми ситуациями. Другие не всегда бывают правы, но тем не менее отлично реагируют на определенные обстоятельства. Если долго (как я) наблюдать за другими родителями, со временем начинаешь замечать некие схемы — тактические ходы, методы



и принципы поведения, направленные на то, чтобы выявить в детях все лучшее, и адаптируемые к конкретной личности каждого ребенка. Обобщенные принципы всех этих моделей и легли в основу книги «Правила родителей». Они помогут вам преодолеть трудные периоды, взрастить все лучшее в ваших детях и закрепить на всю жизнь самые близкие и теплые отношения между вами.

«Правила родителей» — это не книга-откровение. Это скорее книга-памятка. Многие из этих правил могут показаться совершенно очевидными с точки зрения здравого смысла, но поверьте мне: в общении с двухлетней, постоянно впадающим в истерику, или с подростком, который убежден, что весь мир существует только ради его удовольствия, о них очень легко позабыть в самый нужный момент. Так что, на мой взгляд, даже самые простые и общеизвестные из этих правил заслуживают того, чтобы повторить их лишний раз. В конце концов, поступать правильно — это крайне важно для родителей.

На первый взгляд целая сотня правил — это очень много. Но подумайте о том, что и 18 лет — достаточно длительный срок. (Больше 18, если у вас не один ребенок\*.) Вам придется пройти вместе с ним (или с ними) через все стадии детства и юности: памперсы, кормление грудью, первые шаги, первые слова, постижение школьных наук, секс, наркотики и рок-н-ролл. И вероятно, вы со временем поймете сами, что сто правил — это совсем немного.

Для меня совершенно ясно, как отличить хороших родителей от плохих. Достаточно взглянуть на их детей. У некоторых случаются дурные отрезки, обусловленные разными причинами, не всегда зависящими от родителей; однако, как я заметил, стоит повзрослевшему ребенку покинуть родительский дом, сразу становится понятно, какую работу проделали они для его воспитания. Родители, из детей которых вырастают адекватные взрослые люди, способные следить за собой, радоваться жизни, дарить окружающим положительные эмоции, заботиться о близких и отстаивать свои убеждения, наделенные добротой и человечностью, — да, эти родители делали все правильно. И за годы наблюдений я выяснил,

---

\* Да, знаю, если они не близнецы. Спасибо за замечание.

какой именно стиль родительского воспитания нужен для того, чтобы из ребенка получился именно такой человек.

Осознание масштабов родительской ответственности порой оказывается слишком тяжелым и может стать для вас препятствием на пути. Действительно, от ваших слов и поступков во многом зависит, каким будет конечный итог воспитания: станет ли ваш ребенок неудачником или счастливым человеком. Могу утешить вас вот чем: если вы взялись за эту книгу, то в процессе чтения неизбежно начнете обдумывать прочитанное и автоматически исправлять какие-то из своих мелких недостатков или дурных привычек, а также заводить новые, полезные (и для вас, и для ваших отпрысков).

А вот еще приятные новости. Плохих методов воспитания существует предостаточно, но и хороших — никак не меньше. Общие рекомендации, которые вы найдете в книге, будут служить вам векхами, задающими основной вектор, а конкретный путь предстоит выбирать вам самим, учитывая специфику ваших характеров и жизненных установок. Это не те правила, которые необходимо соблюдать, если хотите, чтобы у вас что-то получилось. Я своими глазами видел, как разные родители подходят к ним творчески, изобретая собственные оригинальные методы воплощения их в жизнь. Я призываю вас следовать не букве, но духу этих правил. К примеру, я знаю замечательных родителей, дети которых получили домашнее образование, потрясающих родителей, отдавших своих детей в местную общеобразовательную школу, и настолько же успешных родителей, чьи отпрыски обучались в частных заведениях. Главное — выбрать нужное отношение, а остальное приложится.

Я лично могу заявить со всей ответственностью, что следить за выполнением всех 100 правил каждый день на протяжении 18 лет невозможно. А также могу сообщить, что любые, даже самые лучшие из известных мне родителей, время от времени оступаются. Это происходит с ними не слишком часто и, как правило, без тяжелых последствий, и при этом они всегда знают, где допустили промах. Вероятно, это один из важнейших моментов: осознавать свои ошибки и пристальнее следить за собой в следующий раз, чтобы не повторять их. Большого от вас не вправе требовать никто. И, судя по моим наблюдениям, этого вполне достаточно.

Еще могу добавить, возможно, к вашему облегчению, что среди моих правил вы не найдете наставлений из разряда: «Следите, чтобы ребенок всегда был аккуратно причесан и каждый день надевал чистые носки». Я допускаю, что это тоже очень важно, однако мне доводилось видеть родителей, дети которых выросли замечательными людьми, пройдив все детство лохматыми и временами даже без носков.

Эти правила посвящены более основополагающим вещам: не носкам, а ценностям, убеждениям и самооценке ваших детей. Эти правила помогут вам обоим приносить друг другу радость, жить полноценной жизнью и адекватно и уважительно воспринимать окружающих людей. Эти принципы достаточно гибки, чтобы быть актуальными и в традиционной, нуклеарной семье, и в более современных образованиях, таких как семьи с одним родителем или приемные семьи.

Я не стану утверждать, что этими 100 правилами исчерпывается предмет, и больше к ним добавить нечего. Это совсем не так. Это всего лишь те правила, которые я считаю самыми главными на основании собственного опыта, но я всегда готов научиться от вас чему-то новому и интересуюсь мнением других людей. Так что можете присылать мне ваши правила по адресу [Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk](mailto:Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk).

*Ричард Темплар*



КАК  
СОХРАНИТЬ  
РАССУДОК



Эта книга поделена на десять разделов, и начну я с правил, необходимых для сохранения здравого ума. В конце концов, если у вас не получится это, остальные 90 правил будут фактически бесполезными.

Если вы стали родителем совсем недавно — или только готовитесь к этому, — то мне не хотелось бы пугать вас, создавая впечатление, что основная задача родителей — сохранять рассудок, и что следующие восемнадцать лет жизни вы проведете, балансируя на грани безумия. Это вовсе не так. Оно будет подкрадываться к вам лишь в отдельные моменты, которые нужно внимательно отслеживать. Честно говоря, случаются ситуации, в которых даже самые распрекрасные и ответственные родители рискуют на время позабыть о любых правилах.

Суть в том, что вы будете гораздо больше наслаждаться жизнью в новом качестве, если останетесь вменяемым. Состояние вашей психики важно не только потому, что вы сами по себе ценны как личность, а еще и потому, что вашим детям нужны нормальные родители. В этом разделе немного правил, но вы увидите, что стоит начать им следовать, и вы сможете сохранять голову на плечах даже тогда, когда окружающие поголовно впадут в истерику.

## Расслабьтесь

Итак, кто из ваших знакомых кажется вам лучшими родителями? Тех, кто обладает как будто инстинктивной способностью говорить и делать нечто такое, что их дети оказываются счастливыми, уверенными в себе и гармоничными личностями? Вас, наверное, удивляет, как им это удается? А теперь подумайте о тех, кто, по вашему личному мнению, не слишком удачлив в этом деле. Почему?

У всех лучших родителей, которых я знаю, есть одно объединяющее качество. Они не переживают сильно по поводу своей роли. А у всех худших обязательно есть какой-нибудь пунктик. Даже если их не слишком волнует, насколько хорошо они воспитывают своих детей (хотя, может, и должно бы), у них все равно имеется какая-нибудь навязчивая идея, которая мешает им быть хорошими родителями.

Мне, к примеру, известна пара, помешанная на чистоте и аккуратности. Их дети обязательно должны были разуваться у самого порога, в противном случае мир бы развалился. Даже если обувь чистая. Они не на шутку выходили из себя, если их дети оставляли что-нибудь не на месте или создавали какой-то беспорядок (даже если они потом убирали за собой). Дети при этом совершенно не могли расслабиться и просто радоваться жизни из опасения, что испачкают брюки в траве или перевернут бутылку с кетчупом.

Другая моя знакомая помешана на соревнованиях. Она давит на своих детей, чтобы те побеждали во всех дружеских играх. А еще одна просто с ума сходит, если кто-то из детей поцарапает коленку. Мне кажется, вы и сами можете вспомнить немало подобных примеров среди ваших собственных знакомых.

С другой стороны, по-настоящему хорошие родители рассчитывают на то, что их дети будут шумными, грязными, шустрými, будут вечно ругаться друг с другом, носиться сломя голову и пачкаться. От этого никуда не деться. Но такие родители знают, что у них есть 18 лет на то, чтобы превратить этих мелких пакостников



# ПРАВИЛО 1

в приличных взрослых, и всему в этом процессе свое время. Нет смысла заставлять их раньше времени вести себя по-взрослому.

Между нами, это правило становится легче выполнять со временем, хотя не всем удастся вообще полностью проникнуться им. Гораздо труднее расслабляться, когда ваш первый малыш учится ходить, чем когда последний из отпрысков-подростков начинает интересоваться противоположным полом. В случае с маленьким детьми вы должны сосредоточиться на главном: чтобы ребенок был здоров, сыт и доволен, а все остальное при необходимости можно отодвинуть на второй план. Не так важно, если у него неправильно застегнут комбинезон, или вы не успели сегодня его вымыть, или поехали куда-то на выходные, не взяв для него пижамку.

Гораздо лучше для всех будет, если в конце дня вы завалитесь на диван со стаканчиком вина или джина с тоником\* и весело скажете друг другу: «Вот ведь... они до сих пор живы, так что, видимо, что-то мы делаем правильно!»

ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ  
РАССЧИТЫВАЮТ НА ТО, ЧТО ИХ  
ДЕТИ БУДУТ ШУМНЫМИ, ГРЯЗНЫМИ,  
ШУСТРЫМИ, БУДУТ ВЕЧНО РУГАТЬСЯ ДРУГ  
С ДРУГОМ, НОСИТЬСЯ СЛОМЯ ГОЛОВУ  
И ПАЧКАТЬСЯ.

---

\* Нет, я не призываю родителей решать проблемы с помощью алкоголя! Просто расслабляйтесь!

# Идеальных родителей не бывает

Мечтали ли вы когда-нибудь об идеальных родителях? Предлагаю задуматься об этом сейчас. Представьте себе, что за время вашего взросления ваши родители не допустили ни одного промаха (могу поклясться, что на самом деле бывало всякое). Вообразите их родителями из справочника — такими, которые всегда правы. Ну и как, понравилось бы вам такое? Вряд ли.

Так вот, детям обязательно нужен объект сопротивления. Они должны иметь кого-то, кого можно обвинить в чем-то, и боюсь, что этим кем-то должны стать вы. Так что ваша обязанность — предоставить им такую возможность.

ВАШИ ДЕТИ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДУТ ВАС  
В ЧЕМ-ТО ОБВИНЯТЬ, ПОТОМУ ЧТО ТАКОВ  
ЗАКОН ПРИРОДЫ.

Так в чем же можно позволить себя обвинить? Конечно, о жестоком обращении и прочих отклонениях от общечеловеческих норм речь не идет, но вы можете решить для себя, в чем можно дать слабину, чтобы продемонстрировать детям, что вы — тоже человек, и как любой другой, не лишены недостатков. Может быть, вы слишком вспыльчивы? А может, вы чуть больше, чем необходимо, давите на них? Или немного «повернуты» на аккуратности? Но на мой взгляд, нет смысла тратить усилия на осознанный выбор подобных слабых мест в себе. Проще позволить себе в каких-то ситуациях дать волю собственному характеру, и уверяю вас, ваши маленькие недостатки обязательно проявят себя и сыграют свою роль.

Конечно, это не значит, что теперь можно наплевать на все и не пытаться совершенствовать свои родительские таланты. Помимо всего прочего, тогда незачем было бы и писать эту книгу. Но вы должны понять, что ваши промахи естественны, а детям не нужен перед глазами в качестве примера человек, который вообще не способен ошибаться. Лично мне не хотелось бы иметь таких родителей, и думаю, вашим детям тоже не хочется.

Ваши дети обязательно будут вас в чем-то обвинять, потому что таков закон природы. Если бы вы были совершенством, они могли бы с тем же успехом обвинить вас и в этом. Так что выиграть вы никак не можете. Вы можете только надеяться, что когда ваши дети вырастут, а особенно, когда они сами станут родителями, они поймут, что на самом деле должны благодарить вас за то, что вы не были идеальны.

# Сознавайте свои сильные стороны

Когда мои старшие дети были маленькими, я всегда завидовал другим папашам, которые могли часами гонять мяч со своими чадами. Мне было несколько стыдно за то, что я никогда не был способен заниматься этим дольше нескольких задыхающихся минут. Ну не было во мне спортивных талантов.

А еще у меня был друг, который построил у себя в саду на дереве шалаш для своих детей. («Папа, папа, а почему у нас нет такого шалаша?») А одна моя приятельница на каждом детском празднике организовывала для юных гостей увлекательнейший поход за сокровищами. А другая ходила с дочерью в ту же балетную школу, что и я со своей, но при этом как-то умудрялась убедительно делать вид, что получает от этого удовольствие.

Вы, вероятно, поняли, к чему я веду. Совершенно верно: я слишком заикливался на том, чего не мог делать, хотя при этом умел делать кучу такого, что не могли другие; но такие вещи казались мне само собой разумеющимися, и я не оценивал адекватно свои возможности и способности.

Например, я всегда любил читать детям вслух. Моя открытость и артистичность (ну да, пусть граничащая с эксгибиционизмом) позволяли мне получать истинное наслаждение от многочасового чтения длинных историй, где я мог развернуться, озвучивая персонажей на разные голоса, создавая необходимые спецэффекты и строя рожи. Но так как все это я проделывал, фактически не отдавая себе отчета в том, что именно я делаю, — настолько естественно и без усилий все это у меня выходило, — что лишь спустя годы я смог понять, что обладаю умением не менее ценным, чем футбольный или строительный талант.

Когда я (чем дальше, тем реже и реже) все-таки выходил поиграть с детьми в футбол, то было совершенно понятно, что делаю я это исключительно из соображений своего родительского долга.

Что ж, подобных ситуаций вам избежать вряд ли удастся, и вы немалое количество вещей будете делать просто потому, что таковы ваши родительские обязанности. Так и я, хотя и нечасто, был вынужден играть в футбол, твердо зная при этом, что никогда в жизни не смогу сравняться в этом деле с моим товарищем и гонять мяч так же вдохновенно, как он. Но ведь при этом он, скорее всего, не мог читать детям вслух книги так, как это получалось у меня. Или готовить такие же потрясающие спагетти.

Короче говоря, правильные родители обязательно должны осознавать, в чем именно они способны превзойти других. Они берутся за любое дело, если нужно, но знают, в чем их сильные стороны, и умеют ими пользоваться. Если у вас беда с футболом, — читайте книжки, пекуте пирожки, учите детей играть на пианино или чинить моторы, разделяйте их увлечение «Звездными войнами», мотогонками или сказкой про репку (да, понимаю, последнее — задача для самых крепких).

Очень важно знать, в чем ваши достоинства, и быть уверенным в собственных силах. Если это так, то зрелище других родителей, проделывающих с детьми то, чего вам не проделать никогда в жизни, не будет вызывать у вас чувства собственной неполноценности. Ведь на самом-то деле вы и я прекрасно знаем, что эти другие родители тоже не могут уметь абсолютно все. Как только вы начнете ощущать подползающий приступ зависти, просто остановитесь и напомните себе, какими талантами обладаете.

ПРАВИЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ БЕРУТСЯ  
ЗА ЛЮБОЕ ДЕЛО, ЕСЛИ НУЖНО, НО ЗНАЮТ,  
В ЧЕМ ИХ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, И УМЕЮТ  
ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)