



ОГЛАВЛЕНИЕ

БЕСЕДА ПЕРВАЯ <i>О психологах, психотерапевтах, психиатрах и о том, зачем к ним обращаться</i>	11
БЕСЕДА ВТОРАЯ <i>О поиске себя взрослыми и детьми</i>	24
БЕСЕДА ТРЕТЬЯ <i>Об «осознанном родительстве», партнерстве с ребенком и эволюции семьи</i>	37
БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ <i>Об опоре и поддержке для родителей</i>	53
БЕСЕДА ПЯТАЯ <i>О детских травмах, их последствиях и соломке, которую можно подстелить</i>	63
БЕСЕДА ШЕСТАЯ <i>О том, зачем учить ребенка угождать другим людям</i>	75
БЕСЕДА СЕДЬМАЯ <i>О социальных сетях, лайках и, страшно сказать, торговле детьми в XXI веке</i>	95
БЕСЕДА ВОСЬМАЯ <i>О психопортрете ребенка и о том, как и зачем его «писать» . . .</i>	106

БЕСЕДА ДЕВЯТАЯ

О подростках и технике безопасности при общении с ними . . . 122

БЕСЕДА ДЕСЯТАЯ

О том, как пережить карантин в кругу родных и близких . . . 145

БЕСЕДА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

Наконец-то о приятном и радостном. 155

Здравствуйте, коллеги-родители!

Когда Екатерина Вадимовна предложила сделать эту книжку, я от предвкушения разулыбалась: «Ага, вот теперь-то все узнаю про родительство: как правильно, как неправильно, где соломки подстелить». К тому моменту у нас за плечами уже было несколько совместных интервью. И после каждого у меня оставался ворох новых ясностей: «Вот оно что!»

Мы заранее договаривались о теме каждой беседы, созванивались по скайпу, и я задавала первый вопрос. Дальше в девяти случаях из десяти меня и мое «осознанное материнство» ждал сюрприз.

Бывало, что я мгновенно получала ответы. Щелк — пазл сложился. Бери, Настя, и применяй! Уверена, что и вы при чтении будете что-то похожее иногда ощущать.

Что-то мы воспринимали одинаково, и я лишь из догадки и скуки крутила предмет разговора: вдруг блеснет новой гранью?

Но чаще я не сразу могла понять, что вообще моя визави имеет в виду: настолько по-разному мы смотрели

на вещи. Я раздражалась, внутренне фыркала, не соглашалась, чувствовала себя глупо, пыталась и так и эдак переубедить, привести собственные железные аргументы.

Зато, когда эмоции утихали, я осознавала, что мне предлагался новый взгляд на вещи. Принимать его или нет — это уже другой вопрос. Главное, что он появлялся. Это самое ценное для меня в наших разговорах.

Вот живет, живет, живет человек и что-то делает, делает, делает (строит отношения со своим ребенком, например), а потом вдруг говорит сам себе: «Так, стоп! А почему я это делаю именно так? А зачем вообще я это делаю? А вдруг можно иначе?» Ровно в этот момент появляется возможность что-то поменять. Или оставить все как есть, но уже не на автомате, а, уж простите за истертое слово, осознанно.

Читая эту книжку, вы почти наверняка будете мысленно с нами спорить и, так же как я, сердиться. Ну, может, иногда еще хихикать, как хихикали мы. Но если потом, когда эмоции улягутся, вы по-новому посмотрите на привычное, значит, все это не зря.

*С уважением к вам
и вашему родительскому опыту,
Анастасия Дмитриева*

Здравствуйте, уважаемые люди!

Я полагаю, что диалог почти всегда интереснее монолога. Особенно если тема дискуссионная и требует не только перечисления аксиом или доказательства теоремы (в этом случае сойдет и монолог).

Никаких аксиом в родительстве и воспитании я за тридцать лет работы психологом-практиком так и не обнаружила. Поэтому мы с директором издательства «Самокат» Ириной Балахоновой и редактором Верой Александровой решили, что вот занятно было бы сделать такую книжку-разговор — про детей, родителей, воспитание и участие психологов в этом процессе. Как оно было, как стало, каким будет дальше. Собеседника, Анастасию Дмитриеву, я выбрала сама, потому что уже до того знала Настю как умного человека и талантливого журналиста. И ни на минуту о своем выборе не пожалела. Спасибо ей, что согласилась.

Мне кажется, что разговор получился занимательным. Не потому, что в нем мы отыскивали какую-то истину на все времена и ее огласили, точнее напечатали. Разумеется, нет. Потому что никакого «правильного воспитания»

и «правильных родителей» в истории никогда не существовало. Не существует и сейчас. Развитие, воспитание в семье и самовоспитание человека — всегда индивидуальный и уникальный процесс, самый, на мой взгляд, захватывающий из всех, что нам известны. Но в нем есть интересные и иногда ускользающие от взгляда современных родителей закономерности, которые мы и попытались нащупать и обозначить.

Принадлежность к разным поколениям определяет тот факт, что мы смотрим на текущую родительскую ситуацию и историю «родительского вопроса» в нашей стране по-разному. Плюс мы далеко не во всем согласны между собой просто как думающие люди с жизненным опытом — и эта разность потенциалов, на мой взгляд, лишь увеличивает вероятность возникновения некоего тока мысли, за которым читатели смогут следить — и где-то соглашаться, где-то удивляться повороту рассуждений, а где-то, возможно, и возмущаться.

В идеале мы предполагали, что, закрыв книжку, читатель, родитель или воспитатель будет еще некоторое время продолжать размышлять о прочитанном, и эти размышления (включающие в себя и согласие, и категорическое несогласие с прочитанным), быть может, помогут ему найти и выстроить какие-то важные аспекты своей собственной родительской и воспитательной стратегии и тактики.

*С искренним пожеланием
всем удач и успехов,
ваша Екатерина Мурашова*

БЕСЕДА ПЕРВАЯ

*О психологах, психотерапевтах,
психиатрах и о том, зачем к ним
обращаться*

С чего начать выстраивать гармоничные отношения с ребенком? Выстроить их с самим собой. В первой беседе мы решили поговорить о тех, кто нам может в этом помочь, — о «врачевателях душ», специалистах по внутренним конфликтам и сложным состояниям.

Анастасия Дмитриева: Ощущение, что поход к психотерапевту стал нормой и в общественном, и в частном сознании. Уже нет восприятия: «Я что, больной, идти к психологу?» К вам стало больше людей приходить?

Екатерина Мурашова: Конечно, ситуация меняется. Когда я тридцать лет назад начинала работать, очень мало людей отличали психолога от психиатра, а первые психотерапевты только-только появлялись. Думаю, что для наших читателей сначала надо проговорить разницу между ними.

А. Д.: Как раз хотела спросить.

Е. М.: Психиатр — врач с базовым медицинским образованием и специализацией по психиатрии. Он имеет право прописывать лекарства и в основном работает с психически нездоровыми людьми. Психиатр — лечит.

Психолог работает с психически здоровыми людьми и имеет базовое психологическое образование. Психолог

никогда не прописывает лекарств и не ставит диагнозов. Не имеет права. Если ко мне приводят ребенка и я на сто процентов вижу, что у него психиатрическое заболевание, я все равно не имею права ставить диагноз. Психолог может работать и с психиатрическими больными, но только в объеме вспомогательной помощи.

То есть если мы встречаем специалиста, именуемого «психиатр», это всегда будет врач. Если мы встречаем специалиста, именуемого «психолог», это всегда будет человек с высшим психологическим образованием. А вот если мы встречаем психотерапевта, то тут вполне возможны оба варианта. Его путь так однозначно не предскажем.

Это может быть психиатр, захотевший специализироваться в психотерапии. Он по-прежнему имеет право прописывать таблетки, но занимается какой-нибудь гештальт-терапией или аналитической терапией. Он так решил, ему это интереснее.

Или это может быть психолог, который окончил психфак университета, прошел дополнительные курсы, четырехступенчатое бог-ведь-что, получил пачку дипломов, сертификатов и объявил себя психотерапевтом. Лекарства он по-прежнему прописывать не может.

Вы совершенно справедливо сказали: в мозгу современного родителя уже укрепилась мысль, что есть такая общественная услуга. Можно пойти к стоматологу, к гинекологу, к косметологу, а можно еще и к психологу. Но представления о том, что последний делает, очень размытые. И главное, психологи есть разные, начиная от высококвалифицированных специалистов с большим опытом и заканчивая неопытными девочками, которые только и делают, что тестируют клиентов непонятно на что. Часто ко мне приходят родители и говорят: «Мы уже водили

нашу девочку к психологу. Она ее три часа тестировала». Я говорю: «Хорошо, и что она вам сказала?» — «Что наша девочка нервная, с неустойчивой самооценкой». Я говорю: «Вы сами этого не знали?» — «Знали. Мы с этим и пришли».

А. Д.: Звучит как анекдот.

Е. М.: В том-то и дело, что это не анекдот, а повседневная реальность. Причем мы совершенно не можем обвинить девочку-психолога в том, что она кого-то надувала. Она действительно честно три часа тестировала этого ребенка. Это не значит, что она плоха и не научится. Научится, скорее всего. Просто ничего другого она пока не умеет. Поэтому у меня сложилось субъективное мнение, что психология — одна из немногих сфер деятельности, где лучше, если это второе образование. Психолог работает собственной личностью, это его инструмент. А личность развивается постепенно.

А. Д.: Как тогда родителю выбрать специалиста?

Е. М.: Первое: вы должны сформулировать, какую проблему хотите решить. И в зависимости от этого уже искать психолога или психотерапевта определенного направления.

Начнем с самого простого. Ребенок заперся в холодильнике и чуть не погиб. Его нашли, он выжил, все нормально. Но теперь требует, чтобы все двери были открыты, и отказывается садиться в лифт. А вы живете на девятнадцатом этаже. У вас есть серьезная проблема, ее истоки понятны, никакого анализа не нужно. При этом вы считаете нужным гулять с ним два раза в день. И чтобы не ходить с ребенком на девятнадцатый этаж пешком, вы совершенно осмысленно выбираете психолога или психотерапевта когнитивно-поведенческого направления.

Поведение ребенка нарушилось из-за травматической ситуации. Когнитивно-поведенческий психотерапевт будет учить его снова заходить в лифт. Сначала мы просто подойдем к лифту и даже дверь открывать не будем. Потом нажмем кнопку и сразу уйдем, даже смотреть не будем. Потом дождемся, пока двери откроются, и убежим. Потом подождем, пока они закроются, и он уедет. И так далее. Мы возвращаем нарушенное поведение к нормальному. Если это поведение совершенно понятное, не нуждающееся в анализе.

Еще когнитивно-поведенческие терапевты нам нужны, если есть паттерны в межличностных отношениях, которые бесят. Например, есть мать и подросток, оба хотят улучшить отношения. Не мать приходит и говорит: «Сделайте мне его нормальным». Тут шансы невелики. А оба: «Мы не хотим больше ругаться, что нам делать?» Сначала выясняется, как они ругаются, в какой момент все происходит. Потом предлагаются другие паттерны, которые они пробуют, и если все получается, то получается. Если вы имеете дело с простой поведенческой проблемой, вам сюда. Но! Не попадитесь в мышеловку!

А. Д.: Мышеловку?

Е. М.: Да. Смотрите, приходит к поведенщикам мужик и говорит: «Я боюсь резать ножом, и это очень мешает мне в жизни. Вы можете мне помочь?» Они говорят: «Да, конечно. Мы думаем, у нас уйдет двадцать сеансов, и вы будете прекрасно резать ножом! Это будет стоить вам вот столько. Работаем?» — «Работаем». Поведенщики — как раз те люди, которые заключают контракт. Они говорят: «Двадцать плюс-минус два сеанса — и мы решим вашу проблему». Заключили контракт. Мужик у сначала показывают нож, вырезанный из бумаги, он им крутит-вертит. Потом

нож, вырезанный из картона, потом деревянный, потом настоящий. Все у них получается: через двадцать сеансов он приносит торт, режет его самостоятельно ножом, они все вместе пьют чай. Поведенщики уточняют: «Все нормально? Мы контракт выполнили?» — «Отлично выполнили, не боюсь ничего». Расстаются, довольные друг другом.

Но дело в том, что этот человек не был в холодильнике и его симптом был неизвестного происхождения. А никого это не заинтересовало. Через некоторое время наш мужик вдруг обнаруживает, что боится ходить по мостам. Причем сначала он боится по ним только ходить, а потом ему уже сложно и на троллейбусе по ним ехать. А на работу надо на ту сторону реки. Но наш мужик уже знает, к кому обратиться. Понимаете, да? Это мышеловка от поведенщиков. Если проблема «глубже холодильника», мы можем столкнуться с подобным исходом.

А. Д.: С поведением более-менее разобрались.

Е. М.: Следующий по сложности запрос — «просто хочется выговориться». У человека ощущение, что у него — у подростков так часто бывает — сложная духовная жизнь и с этой духовной жизнью буквально не к кому податься. Друзья заняты, что их грузить, да и тупые они, как валенки. Родители ничего не понимают. Человек не хочет решать какую-то проблему, у него и проблем-то нет. А есть ощущение, что его сложная духовная жизнь не находит проявления.

Этим людям есть к кому пойти — к психотерапевтам гуманистического направления. Они прямо так себя и позиционируют: гуманистическая психотерапия, основанная Карлом Роджерсом. Специальные люди, которые настроены именно на это.

А. Д.: На поддержку?