

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ВАЖНО

КИМ ДЖОН ПЕЙН

психолог, педагог

ПРИ УЧАСТИИ ЛИЗЫ М. РОСС

МИНИМУМ ВОСПИТАНИЯ

КАК ДАТЬ РЕБЕНКУ ГЛАВНОЕ,
НЕ ПЕРЕГРУЖАЯ ЛИШНИМ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 373
ББК 74.90
П24

Kim John Payne
SIMPLICITY PARENTING:
Using the Extraordinary Power

© Kim John Payne 2015

Пейн, Ким Джон.

П24 Минимум воспитания : как дать ребенку главное, не перегружая лишним / Ким Джон Пейн, Лиза М. Росс ; [перевод с английского Е. И. Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-192050-0

Слишком большие нагрузки современных детей влияют на их усталость, рассеянное внимание, проблемы с учебной и перепады настроения. Обилие информации, быстрый темп жизни сказываются не только на самих детях, но и на атмосфере в семье. Психолог и педагог Ким Джон Пейн предлагает четыре уровня упрощения жизни семьи, которые помогут справиться с этими проблемами: «расхламление», ритм жизни, расписание, фильтрация информационного шума. Его книга подскажет, как спасти детей от перегрузок в школе, постоянных стрессов, и поможет вдохнуть в них уверенность в себе и тягу к знаниям.

Ранее книга выходила под названием «Просто хорошая мама. Как внести гармонию в жизнь своего ребенка и не пропустить его детство».

УДК 373
ББК 74.90

© Фатеева Е.И., перевод
на русский язык, 2018

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-192050-0

Из этой книги вы узнаете:

- Сколько игрушек на самом деле нужно ребенку
- Почему свобода выбора — это не всегда хорошо
- Чем обычная кукла лучше Барби
- Почему вежливость — залог уверенности в завтрашнем дне
- В чем магия семейного ужина

Катарине.
Ты любовь всей моей жизни

Зафире и Джоанне.
Вы любовь всей нашей жизни КДП

Эдейру и Джеку ЛМР

Оглавление

| | |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 11 |
| Глава 1 | |
| ПОЧЕМУ ПРОСТО? | 21 |
| Глава 2 | |
| ЛИХОРАДКА ДУШИ | 80 |
| Глава 3 | |
| ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА | 111 |
| Глава 4 | |
| РИТМ | 181 |
| Глава 5 | |
| РАСПИСАНИЕ | 250 |
| Глава 6 | |
| КАК ОТФИЛЬТРОВАТЬ МИР ВЗРОСЛЫХ | 300 |
| Эпилог | |
| УПРОЩЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕЙСТВИИ | 374 |
| <i>Благодарности</i> | 398 |
| <i>Примечания</i> | 400 |
| <i>Библиография</i> | 406 |
| <i>Об авторе</i> | 410 |

Введение

Уверенно следуй за своими мечтами. Сделай свою жизнь проще, и упростятся законы Вселенной.

ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО

Мы, родители, — архитекторы семейной жизни. Мы создаем определенную систему для тех, кого любим. Это мы выбираем, как и что будет происходить в семье. Наша роль состоит в том, чтобы задавать тон повседневности, служить примером. Конечно, мы не можем контролировать абсолютно все — спросите любых родителей или подростков, они подтвердят это. К тому же очень часто возникает ощущение, что это не мы, а жизнь нас контролирует — бросает от одной обязанности к другой. Впрочем, то, как именно мы справляемся с повседневными делами, наглядно показывает нашу роль в семье.

Любая семья дорожит своими привычками. Я — психолог-консультант и педагог, и меня научили это видеть. Однако детям не требуется специальный тренинг, чтобы усвоить привычки, они воспринимают их естественным образом. Дети видят смысл во всех наших делах и занятиях. И вот что они должны видеть в первую очередь: мы дарим любовь, щедро отдавая себя и свое время. Так просто.

Набор мотиваций и намерений родителей почти всегда ограничен, а мечты чаще всего стандарт-

ны. Вне зависимости от места жительства и уровня доходов большинство из нас хотят всего самого лучшего для своих любимых. Наши мотивации не отличаются разнообразием: любовь, стремление защитить и обеспечить детей — собственно, на этом мы строим семьи. День за днем.

Мы, родители, отвечаем за проект — мечту о том, какой должна быть наша семья. Планы меняются, бюджет перерасходуется, возникают непредвиденные обстоятельства, и работа никогда не кончается. Тем не менее сквозь неоформленные конструкции мы смотрим вперед с надеждой и упованием. Вот ваш пятилетний сын: иногда он младенец, которым был когда-то, а в другой момент — видите? — в нем проглядывает тот молодой мужчина, каким он станет в один прекрасный день. Мы черпаем энергию и вдохновение в своих мечтах; в таких простых и банальных мотивациях.

В том, как ребенок развивается, мы видим его ощущение защищенности. Окруженные любящими людьми, дети совершают прорывы и делают экстраординарные открытия; они совершенствуют свое мастерство. И что, это мы их заставляем? Никогда! Словно вспышки молнии временами высвечивают их истинную, сокровенную личность. Мы, родители, живем ради таких моментов. Но мы не можем запланировать подобные вещи. Мы не можем ни попросить, ни поторопить детей.

Мы хотим, чтобы наша семья стала островком мира и спокойствия, где каждый может быть самим собой. Мы страстно желаем этого для своих детей, которые заняты формированием собственной лич-

ности, а саморазвитие — процесс медленный и прихотливый.

Принесут ли наши наставления и любовь благодать, необходимую для саморазвития? Наши дети так неподдельно счастливы, когда у них есть возможности для исследования мира в процессе игры. Мы можем метаться между прошлым и будущим, но дети — эти маленькие мастера дзен-буддизма, — они могут замирать надолго, с головой погружаясь в текущий момент, в настоящее. Мы горячо надеемся, что у детей проявится собственный голос, что они разовьют свои инстинкты и жизнестойкость, — но только разовьют в том темпе, который удобен им. Мы все время забываем об этом, хотя знаем твердо: на развитие потребуется время.

Мы хотим, чтобы наш дом был местом отдыха и восстановления, но это желание все труднее реализовать. Работа не отпускает нас ни на минуту, она живет в нашем компьютере и телефоне. Дети перегружены точно так же. Некоторым родителям может потребоваться специальное программное обеспечение для отслеживания занятий детей и помощи в соблюдении расписания. Дэвид Элkind (*David Elkind*), специалист в области возрастной психологии, заметил, что за последние двадцать лет дети лишились почти двенадцати часов свободного времени в неделю¹. Если мы считаем, что для выживания требуется умение работать в режиме «многофункциональности», то следует ли удивляться, когда детям ставят диагноз «дефицит внимания»?

Во всех сферах нашей жизни, даже в самых простых, мы постоянно сталкиваемся с необходи-

мостью выбора. Нам приходится присматриваться к видам, моделям, размерам и ценам и наряду с этим перебирать в памяти все, что мы когда-либо слышали о предмете выбора, — все, что тем или иным образом влияет на наши решения. Слишком много вещей, и слишком много выбора. Если мы, взрослые, чувствуем себя перегруженными, представьте, каково детям! Не важно, что именно вызывает перегрузку: вещи или необходимость выбора — результат один. Мы несчастливы. В противоположность тому, что говорит нам реклама (а что она говорит, известно любому человеку), необходимость выбирать снова и снова ведет к перегрузке и стрессу в любой форме. Когда мы вынуждены постоянно принимать решения, мы не просто тратим время. Ученые доказали, что мы теряем мотивацию и душевное равновесие.

Что же говорить о лавине информации, буквально обрушившейся на нашу жизнь и сознание наших детей. Эта информация приходит незваной, и нередко бывает так, что она для нас совершенно лишняя. Наш дом больше не является надежным оплотом, а окружающий мир стал совершенно незнакомым. Родители просто физически не могут передать детям всю информацию, которая может им понадобиться для жизни в «реальном мире», за пределами домашнего окружения. Сегодня этот реальный мир во всех подробностях доступен через Интернет в любое время и в любом месте. Наша обязанность — ограждать детей и фильтровать информацию становится невыполнимой, хотя она приобретает поистине критическое значение.

Помните ту лягушку, которая, упав в кипяток, мгновенно выскочила наружу? Ничего удивительного; однако если вы поместите лягушку в холодную воду и будете постепенно эту воду нагревать, то она даже не попытается выбраться. Мне посчастливилось работать со многими семьями, с сотнями родителей, которые разделяли мои тревоги; кроме того, у меня тоже есть дети. На основании своего опыта могу сказать, что мы все, и особенно наши дети, оказались в таком медленно закипающем соуде.

Разве мы планировали строить свои семьи на четырех столпах, которые называются «слишком много»: слишком много всего вокруг, слишком много вариантов выбора, слишком много информации и слишком высокая скорость жизни? Пожалуй, что нет. Но получилось именно так. Я точно знаю и наблюдал много раз, что родители могут внести свежую струю в семейную жизнь. Ведь мы — архитекторы семейной жизни, и в этом качестве вполне можем добавить свободное пространство тут, украшение там, немного замедлить темп жизни наших детей и привести ее в порядок.

Мой опыт общения с детьми и их близкими позволил мне разработать способы ослабления стресса, замедления темпа и противостояния ненужному выбору в жизни ребенка — во всех возможных формах. Я вижу, насколько эффективными могут быть эти стратегии и как они помогают детям вернуть душевное равновесие и чувство «легкости бытия». Моя книга о том, как нам вернуть мир и покой, а нашим детям — детство. Как привести в соответствие