



КЕВИН ЛЕМАН

психолог, доктор наук

ВДВОЕМ С РЕБЕНКОМ

Шесть ключей к воспитанию
счастливых детей в неполной семье

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Л44

Kevin Leman

SINGLE PARENTING THAT WORKS:

Six keys to raising happy, healthy children
in a single-parent home

Copyright © 2006 by Kevin Leman

Russian edition © 2021 by EKSMO Publishing House with permission
of Tyndale House Publishers, a division of Tyndale House Ministries.

All rights reserved

Леман, Кевин.

Л44 **Вдвоем с ребенком. Шесть ключей к воспитанию счастливых детей в неполной семье / Кевин Леман ; [перевод с английского Е. Бирюзовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с. — (Измени свою жизнь за 5 дней. Бестселлеры Кевина Лемана).**

ISBN 978-5-04-195231-0

Постоянная нехватка времени, слишком большое количество обязанностей, отсутствие помощи и энергии, финансовые трудности и чувство вины – все это обрушивается на родителя, который воспитывает ребенка в одиночку. Основываясь на своем 40-летнем опыте, Кевин Леман сформулировал 6 шагов, которые помогут найти внутреннюю опору, не чувствовать одиночества и легко справляться с проблемами.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© **Есения Бирюзовая,**
перевод на русский язык, 2024

© **Оформление.**

ISBN 978-5-04-195231-0

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Эта книга посвящается вам, родитель-одиночка,
за все те жертвы, на которые вы идете,
чтобы должным образом вырастить детей.
Ваш труд нелегок, но вы меняете мир.
Однажды вам воздастся!*

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	11
Введение	
ВЫ СПРАВИТЕСЬ!.....	13

КЛЮЧ 1. СОЗДАЙТЕ ПЛАН

ГЛАВА 1

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВСЕ, НО САМОЕ ВАЖНОЕ – МОЖЕТЕ.....	23
Большие надежды.....	25
Один поневоле.....	26
Односторонняя ясность.....	29
План процветания.....	31

ГЛАВА 2

ВЫ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ВЫЖИВШИЙ.....	39
Стойкая женщина.....	41
Проведите инвентаризацию.....	44
Что же произошло с Беном?.....	48
Глядя в будущее.....	50
Какую окружающую обстановку вы хотите для себя?.....	51
Каким человеком вы хотите быть?.....	52
Каким человеком должен стать ваш ребенок?.....	56

ГЛАВА 3

ТОГДА... И СЕЙЧАС.....	61
Истории про «тогда».....	61
Истории про «сейчас».....	66

КЛЮЧ 2. ПОЗНАЙ СЕБЯ, ПОЗНАЙ СВОЕГО РЕБЕНКА

ГЛАВА 4

ЧУВСТВУЕТЕ ВИНУ?.....	77
Познайте себя.....	78
Займите место водителя в машине своей жизни!.....	89

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 5	
ТРИ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ ХОТИТЕ СОВЕРШАТЬ	105
Ошибка № 1: мы переезжаем... Сейчас!	107
Ошибка № 2: передать права и обязанности родителя собственным родителям	112
Ошибка № 3: просто прыгать с кувшинки на кувшинку	115
Почему стабильность так критически важна	117
ГЛАВА 6	
ИМЕЕТ ЛИ ЗНАЧЕНИЕ, КАКИМ ПО СЧЕТУ РОДИЛСЯ РЕБЕНОК?	121
Теория порядка рождения	123
Как вы можете помочь	127
Когда вы бодаетесь.....	136

КЛЮЧ 3. СОБЕРИТЕ КОМАНДУ

ГЛАВА 7	
ГДЕ ВАША ПОДДЕРЖКА?	141
Снова дома... На огневом рубеже	144
Создаем условия проживания	148
Аккуратно достучитесь до них	149
Смотрите в оба, чтобы не пропустить сюрприз	151
Не забывайте про самую мощную поддержку	152
ГЛАВА 8	
НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ?	157
Максимизируйте время и деньги	158
Главное, проявляйте творчество!	171
ГЛАВА 9	
РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ	175
Чужеродный вид	175
Внимательно задумайтесь, если... ..	179
Наводим мосты.	180
Когда хорошего мужчину нелегко найти.....	182
Одиноким папам в поисках помощи	184
Улаживаем проблемы с противоположным полом: как они это делали?	186

КЛЮЧ 4. СОСРЕДОТОЧИМСЯ НА ЭЛЕМЕНТАРНОМ

ГЛАВА 10	
АЗЫ ИЗНУТРИ.....	193
Замените отвержение на принятие.....	195
Замените чувство покинутости на чувство причастности.....	198
Замените некомпетентность на компетентность.....	203
ГЛАВА 11	
ЭТО ОТНОШЕНИЯ, А НЕ ПРАВИЛА.....	207
Требуется: вы!.....	208
Правила... Или отношения?.....	209
Как разговаривать, чтобы это был настоящий разговор.....	212
Но что происходит на самом деле.....	215
Три главных «не надо» для любого одинокого родителя.....	223
Простая вещь.....	228
ГЛАВА 12	
ЛЮБОВЬ... И ОГРАНИЧЕНИЯ.....	231
Борьба с сорняками.....	232
Учите ребенка тому, что он должен делать, а не указывайте, чего не должен.....	249

КЛЮЧ 5. НУЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО СКАЗАТЬ И СДЕЛАТЬ, КОГДА ДЕТИ СПРАШИВАЮТ

ГЛАВА 13	
«МЕНЯ ТЫ ТОЖЕ РАЗЛЮБИШЬ?».....	259
Бывший метит территорию.....	260
За что вы цепляетесь?.....	266
Выбирайте тернистый путь!.....	267
Все об опеке.....	273
Моменты, которые помогут обеспечить стабильную среду для детей.....	276
ГЛАВА 14	
«ТЫ УМРЕШЬ И ОСТАВИШЬ МЕНЯ ОДНОГО?».....	289
Когда смерть стучит в дверь.....	292

СОДЕРЖАНИЕ

Сколько рассказывать детям и когда?	296
Где мой папочка/моя мамочка?	304
ГЛАВА 15	
«КТО МОЙ ПАПА/МОЯ МАМА?»	307
Реальный вопрос.	309
Что поможет созданию стабильной среды для ребенка	310
А что такое родитель?	318
 КЛЮЧ 6. ЭТО НЕ О ВАС, ЭТО О ДЕТЯХ. ДО ПОРЫ ДО ВРЕМЕНИ	
 ГЛАВА 16	
ГОТОВЫ ИЛИ НЕТ?	327
Тапки, овцы и игра с детьми в У-образную косточку	329
Что делать и чего не делать на свиданиях	334
 ГЛАВА 17	
ЭТО ВСЕ ВОПРОС ВРЕМЕНИ	349
Выберите стул!	353
Посмотрите дальнюю перспективу	356
 ГЛАВА 18	
ВАШЕ НАСЛЕДИЕ	359
О докторе Кевине Лемане	361
ПРАКТИЧЕСКАЯ МУДРОСТЬ С УЛЫБКОЙ	361

БЛАГОДАРНОСТИ

Кланяюсь Энн Салливан. Я нашел настоящего чудо-работника — своего умопомрачительного редактора Рамону Креймер Такер. Какую замечательную работу ты проделываешь и сколько озарения приносишь в каждый наш совместный проект. Ты способна на все, Рамона. Спасибо за это.

ВВЕДЕНИЕ

Вы справитесь!

Пожалуй, лишним будет говорить, что быть одиноким родителем крайне непросто. Тем более вы уже идете по этому пути.

Именно вы не спали бесконечное множество ночей из-за младенцев или 3-летних малышей, потому что некому вас подстраховать и сменить ребенку подгузник, дать бутылочку или непроливайку. А ночами, когда не было проблем, вы не спали, размышляя, где наскрести денег на аренду жилья в этом месяце.

Именно вы утирали слезы, когда ваш первоклассник спрашивал: «Как так получилось, что у меня нет папы?»

Именно вас заставлял врасплох вопрос вашего пятиклассника: «Почему вы с мамой больше друг друга не любите? Меня ты тоже перестанешь любить?»

Именно вы молча сходили с ума от тревоги, глядя, как внезапно превратившаяся в подростка дочь собирается на свидание. Как отец вы сделали все возможное, чтобы поговорить с ней о сексе и свиданиях, показав мужскую точку зрения. Однако хотели бы, чтобы с ней поговорила женщина, чтобы ее мать дожила до этого момента. Именно вы ощущали себя ботинком без пары.

Именно вы ощущали себя «другой», подвергшейся остракизму, ведь у вас нет обручального кольца. Вы размышляете, не смотрят ли на вас люди с подозрением и не шарахаются ли, ведь вы «вышли на охоту за мужем» (даже если это означает, что вы будете покушаться на их супругов).

Именно вы чувствовали истинное одиночество, пока дети проводили время с бывшим партнером. Даже если жаждали возможности отдохнуть от них и восстановиться, получив минуту для себя, вы ждете, когда они снова окажутся дома.

«Есть ли еще кто-то, кто ощущает себя так же?» — крутится в голове мысль.

А вы знаете, что:

- в настоящее время в США есть 12 млн семейных групп, посвященных родителям-одиночкам, и 10 млн из них организовали женщины?¹
- 20 млн детей в возрасте до 18 лет проживают в США всего с одним родителем?
- 84% детей, живущих в неполных семьях, проживают с матерью?²
- 32% детей рождается у незамужних женщин?³
- количество матерей-одиночек (9,8 млн) практически не меняется, тогда как количество отцов-одиночек выросло на 25% за три года — до 2,1 млн в 1998 году? То есть

¹ Jason Fields, “Current Population Reports,” America’s Families and Living Arrangements: 2003, issued November 2004, <http://www.census.gov/prod/2004pubs/p20-553>. No longer available.

² U.S. Bureau of the Census, Supplement to the Current Population Survey (March 1998).

³ National Center for Health Statistics (1997).

мужчины составляют одну шестую родителей-одиночек в нации¹.

Касательно детей, проживающих с одним родителем:

- 38% проживают с разведенным родителем.
- 35% проживают с родителем, никогда не состоявшим в браке.
- 19% проживают с родителем, разлученным с другим родителем.
- 4% проживает с овдовевшим родителем.
- 4% проживает с родителем, чей (чья) супруг(а) находится отдельно из-за работы или по какой-либо другой причине².

Конечно, вы не одни такие! Множество родителей-одиночек уже прошло этот путь, и многие проходят его прямо сейчас. Давайте честно: в любом его виде присутствуют сложности: завороты, повороты и даже ямы на дороге, когда необходимо остановиться, обдумать и все взвесить. А еще вы знаете, что воспитание детей в одиночку несет дополнительные трудности. Как раз сейчас вы преодолеваете их, иначе вам в руки не попала бы эта книга.

Посильна ли ноша одинокого родителя? Конечно!

Откуда я знаю? Более сорока лет я консультировал и выступал перед тысячами одиноких родителей и их детьми, сопровождая людей на жизненном пути. Многие приходили ко мне в офис с поражением, написанным на лицах. День за днем они делали трудные шаги: сталкивались с выгоранием,

¹ U.S. Bureau of the Census, Household and Family Characteristics (March 1998).

² U.S. Bureau of the Census, Children with Single Parents—How They Fare (September 1997).