



**Аша Дорнфест  
Кристина Ко  
Воспитывать просто. Как дать детям  
главное, не перегружая лишним**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16898142](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16898142)  
Воспитывать просто: Как дать детям главное, не перегружая лишним / Кристина Ко, Аша  
Дорнфест: Альпина Паблишер; Москва; 2015  
ISBN 978-5-9614-3016-5*

**Аннотация**

Испортить жизнь своему ребенку очень просто: запишите его во все кружки, загрузите домашними заданиями и завалите работой по дому. Выбейтесь из сил сами, сражаясь за место в лучшей школе, проштудируйте все воспитательные методики и примените их. В результате вы доведете себя до нервного истощения, а ребенка лишите детства. Авторы книги «Воспитывать просто» считают, что можно жить и воспитывать детей по-другому, минималистично. Они верят, что чем меньше лишнего в доме и в расписании, тем больше места для удивительного и прекрасного. Что образование непрерывно и вовсе не ограничивается стенами учебных заведений. Что чем меньше игрушек, тем больше игры. Что необязательно ехать далеко, чтобы путешествовать. Что меньше денег не значит меньше радости. Что только поняв, что действительно важно для вас и вашего ребенка, можно дать ему главное, не перегружая лишним.

# Содержание

Введение	5
Что такое минималистичное воспитание	6
Кто мы такие	8
Кристина Ко	9
Аша Дорнфест	11
Что вы найдете в этой книге	13
1. Дорога к минималистичному воспитанию	15
Освободите место для удивительного	16
Познайте себя	17
Познайте свою семью	18
Доверяйте своим решениям	20
Лучше подправить курс, чем пытаться достичь совершенства	23
Мы в этой лодке вместе	25
2. Наше бесценное время: расставляем приоритеты	26
Познайте себя	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Кристина Ко, Аша Дорнфест

## Воспитывать просто. Как дать детям главное, не перегружая лишним

Переводчик *Елена Лидовская*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *С. Мозалёва, М. Смирнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Художник обложки *Х. Замковая*

© Christine Koh and Asha Dornfest, 2013

First published by Bibliomotion, Inc., Brookline, Massachusetts, USA. This translation is published by arrangement with Bibliomotion, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

*Джону, Лорел и Виолетте: каждый день с вами – это подарок судьбы, и я ей за это безумно благодарна.*

***Кристина Ко***

*Моим родителям Розалин и Джагдишу Джег, которые научили меня любви и доверию. Моей семье – Раулю, Сэму и Мирабай, которые открыли для меня мир и распахнули мое сердце.*

***Аша Дорнфест***

## Введение

Оценивая свою жизнь, вы понимаете, что по большому счету вам повезло. Чудесная семья, уютный дом и масса возможностей в будущем. Конечно, нет предела совершенству, есть еще над чем работать, но в целом все хорошо.

Тогда откуда гнетущее чувство, что не все в порядке? Семья живет так насыщенно, что голова идет кругом, в расписании вообще не осталось свободных мест, дом забит хламом, а в мозгу не хватает ясности. Как будто все эти прекрасные дела затмевают что-то важное – но что?

А ведь вы знаете массу семей с меньшим достатком и стабильностью, которым как-то удается продрасться сквозь хаос семейной жизни. Такое ощущение, что все вокруг – за исключением вас – справляются с этим шутя. Возможно, вам неловко даже в мыслях допустить, что с вами что-то не так. Но как только вы пытаетесь притормозить и осмотреться, как сразу железными тисками вас сдавливает беспокойство, что вы недорабатываете и, если остановитесь, профукаете шансы своих детей на счастье? на успех? На что-то. Вы точно не знаете на что, но рисковать не собираетесь.

Все это мы проходили. И сами иногда страдаем тем же. Но мы нашли дорогу, ведущую мимо сомнений, мимо чувства вины и озабоченности, присущих современным родителям, в гавань ясности, понимания и – главное – радости. Эту дорогу мы назвали минималистичным воспитанием.

## Что такое минималистичное воспитание

Минималистичное воспитание базируется на принципе, что у вас *уже сейчас* есть все, что нужно для семейной жизни, к которой вы стремитесь. У вас достаточно времени, чтобы заниматься детьми, при этом не забывая о себе, работе и отношениях. Достаточно знаний, достаточно любви, достаточно денег и стабильности, чтобы обеспечить детям удивительное детство и хороший старт в счастливую взрослую жизнь.

На самом деле от более счастливой, менее отягощенной заботами версии вашей семьи вас отделяют не ваши недоработки. Проблема в том, что вы *сражаетесь с ветряными мельницами избытка* – избытком вариантов, избытком выбора и, как следствие, избыточным чувством вины, что все не охватить.

И это не удивительно. Ведь только современные родители столкнулись со столь невероятным выбором всего: от воспитательных методик, образовательных программ, кредитов, устройств и приспособлений до рекомендаций по питанию, по загруженности и даже по тому, как тратить жалкие остатки свободного времени. Возможности, стабильность и удобство современной жизни вынуждают нас принимать решения по каждому из этих пунктов и по многим другим.

Прекрасно, когда есть выбор, но, когда его слишком много, голова начинает идти кругом и неминуемо впадаешь в ступор. Минималистичное воспитание – наш рецепт, как справиться с переизбытком «интересных дел». Мы покажем вам, как *минимизировать* усилия, которые вы вкладываете в семейную жизнь, – подправив график, избавившись от лишнего имущества и ожиданий, – чтобы в вашей жизни стало больше того, что доставляет вам удовольствие, и меньше остального.

И постепенно, вместе с членами своей семьи, вы сможете вздохнуть свободно. Представьте себе жизнь родителя-минималиста.

- Решения даются вам легче, поскольку основываются на *ваших* собственных ценностях, а не диктуются страхом что-то не успеть или сделать не так.

- Расписание не трещит по швам от уроков, которыми, по вашему представлению, дети *должны* заниматься. Вместо этого вы можете наконец-то погрузиться в работу, сделать давно отложенные дела по дому, сходить к врачу, а также собирать пазлы, покататься на велосипеде, поиграть в снежки, позвать гостей, сходить на романтический ужин, в конце концов, заняться собой.

- Ваш дом становится площадкой безудержного творчества, шумных дуракаваляльных вечеринок, обителью тишины, уюта, теплых воспоминаний и массы свободного времени, а не складом бесконечных обязательств и неудачных попыток достичь бытового совершенства.

- Вы по-прежнему любите покупать новые вещи, но только теперь выбираете те, которые в долгосрочной перспективе улучшат вашу жизнь и неизменно будут радовать.

- Между уроками и дополнительными занятиями детей есть перерывы, во время которых они вольны играть, исследовать и познавать то, что их интересует и увлекает.

- У вас больше не болит голова о том, что еще полезного и изысканного приготовить семье, – вы просто готовите питательную пищу.

- Теперь вы можете расслабиться и насладиться скоротечной магией детства.

Поверьте, речь идет не о каких-то несбыточных мечтах. Все выполнимо, мы только подскажем как.

Мы сами далеко не Будды и живем без отрыва от реальности. Прожив пару дней в наших семьях, вы обнаружили бы в них и хаос, и бардак. Но мы наметили определенные

шаги, которые помогут вам перекрыть свой образ мыслей и жизни и превратиться в более счастливых и более уверенных в себе родителей. Настало время переосмыслить желание «всего сразу» и получить наконец то, что вам действительно нужно.

Об «оптимизации жизни» в этой книге говорится не меньше, чем о воспитании детей. Чтобы жилось беззаботнее, в первую очередь нужно свободное место – как в ваших расписаниях, так и в ваших домах, – а также некоторое количество свободных средств, чтобы это место заполнить. Как ни парадоксально, чтобы «расслабиться», нужно сначала потрудиться, и тут на сцену выходим мы. Мы поможем вам выяснить, что для вашей семьи действительно ценно и радостно, и покажем, как развязать узел материальных и моральных забот, препятствующих вашему счастью. Наша цель – не учить вас, как вам воспитывать детей, а лишь помочь найти «вашу» собственную линию воспитания.

Сразу же оговоримся, что наша интерпретация «минимализма» отличается от общепринятой. Минималистичное воспитание не декларирует спартанские или монашеские ценности (для этого мы слишком любим отпуск и торты). Вам не придется ужиматься в средствах, отказываться от амбиций или становиться безгрешными. Тут нет предписанных правил – ведь каждая семья идет своим путем.

Суть минималистичного воспитания в том, чтобы сойти с дистанции, которую бегут едва ли не все современные родители, и насладиться этим. Поверьте, от этого ваши дети не проиграют – наоборот. Если они будут жить в радости, в согласии с родительскими (а не чужими, сфабрикованными в духе воспитания «успешного человека») ценностями, у них появится шанс вырасти сильными удивительными людьми, какими их и задумала природа. А что еще важнее, при таком подходе к воспитанию дети научатся полагаться на собственную интуицию – крайне полезное качество для взрослой самостоятельной жизни. И, наконец, при минималистичном воспитании у вас, родителей, появится время для себя. Ведь в путешествии участвуют не только дети, но и родители.

По мере продвижения вперед дорогой минималистичного воспитания американские горки семейной жизни из кошмара превратятся в детскую забаву. Да, временами сердце все еще будет уходить в пятки, да, будут периодические взлеты и падения и даже мертвые петли. Но, понимая, куда мчится лихая кабинка, вы будете чувствовать себя спокойно. *И вот тогда безумный аттракцион придется вам по вкусу.*

## **Кто мы такие**

Что нам известно о минималистичном воспитании? Мы обе – занятые мамы. На двоих у нас четыре ребенка, два мужа, несколько блогов, парочка собственных бизнесов, работ по найму, карьеры писателя и специалиста по социальным медиа, тысячи писем, командировки, два дома и собака. Поэтому мы не понаслышке знаем, что значит зарыться в ворох на первый взгляд приятных забот – жить жизнью, полной удивительных возможностей в этом несущемся вперед мире, подгоняемом словом «больше».

## Кристина Ко

Я выросла в семье иммигрантов, шестой по счету из семерых детей, в доме, полном бабушек, дедушек и прочих родственников. Чтобы прокормить всю эту ораву, моим родителям приходилось день и ночь вкалывать. Так или иначе, в любой момент в пространстве наших четырех комнат околачивалось не меньше дюжины человеческих существ.

Поэтому на фоне богатого, по большей части белого пригорода Бостона я выглядела одиозно, как с расовой, так и с социально-экономической точки зрения. Расовые оскорбления я еще кое-как терпела, но замечания одноклассников по поводу кофты, которую я по три дня не снимала (причем необязательно из-за скудости гардероба, а просто потому, что мне ужасно нравилась кофта), или отлучение от столика в школьной столовой на том простом основании, что у меня нет минимально допустимых трех пар джинсов Guess и двух толстовок Benneton, переносила с большим трудом.

Да, в социуме и семье мы сталкивались с серьезными проблемами, и все же наша жизнь была полна любви. Отец мой был жестким человеком (порой пугающе жестким), но было в его характере и нечто трогательно-очаровательное, что я смогла оценить лишь позже. Все держалось на матери – она цементом скрепляла нашу семью и двигала ее вперед, невзирая на бесчисленные и зачастую беспощадные удары судьбы. И, несмотря на то что наше детство никак нельзя назвать безоблачным, мы с братьями и сестрами пронесли через годы необыкновенное единство – наверное, потому, что многое пережили вместе.

Став матерью, я моментально начала терзаться: практические ценности, унаследованные мной от родителей, боролись с желанием дать детям все то, в чем я сама испытывала недостаток, будучи ребенком. В итоге, перепробовав массу вариантов и, по иронии судьбы, найдя себя в профессии, которая дает мне все в избытке, я поняла, что «срединный путь» *все-таки* есть. Что вовсе не обязательно выпрыгивать из штанов, чтобы получить то, что любишь или считаешь интересным, красивым и значимым. Что детям не обязательно становиться капризными или избалованными, чтобы наслаждаться жизнью. Что я способна найти свою дорогу и не только свыкнуться с мыслью, что я *не* мать-тигрица<sup>1</sup>, но и уважать выбор других родителей – тигров и не очень, – которые, как и я, продираются сквозь дебри собственных проблем, пытаясь найти решение. Что все мы в этой лодке вместе и в каждый конкретный момент стараемся сделать все, что в наших силах, для деток и для себя.

Однако – детские обиды в сторону – что побудило меня написать эту книгу вместе с Ашей? И почему я решила, что смогу? Во-первых, я всегда писала и делилась мнениями с другими людьми. В детстве я писала рассказы. В старших классах школы и в колледже была репортером и издателем школьной газеты. Потом я стала ученым – получила степень бакалавра в Уитонском колледже сразу по двум дисциплинам: музыке и психологии, стала магистром когнитивной психологии в университете Брандейса, доктором философии по бихевиористике, наукам о мозге и когнитивистике в музыке и педагогике в университете Куинс канадской провинции Онтарио и затем три года проходила аспирантуру одновременно в Массачусетском технологическом институте (MIT), Центральной больнице штата Массачусетс и Гарвардской медицинской школе. Мои труды тех лет насчитывают энное количество научных статей и увесистую диссертацию, пылящуюся теперь в подвале. С тех пор как я оставила академические изыскания и ушла в свободное плавание, я написала тысячи постов и статей на тему семейной жизни и воспитания детей.

---

<sup>1</sup> Здесь автор ссылается на популярную книгу «Боевой гимн матери-тигрицы» Эми Чуа про строгое китайское воспитание. – *Здесь и далее прим. пер.*

Во-вторых, мне каждый день приходится лавировать между работой и семьей. В бытность мою ученым, когда я допоздна засиживалась в лаборатории (особенно низко я пала, сжеживаясь сидя на корточках в узкой кабинке туалета MIT), я ощущала постоянную вину из-за того, что Лорел ходит в детский сад (в те дни я видела ее от силы несколько часов в день – до и после работы), и стресс оттого, что, кроме работы и моей малышки, мне больше ни на что не хватает времени. Теперь у меня «гибкий» график (обратите внимание на кавычки) в том смысле, что я работаю из дома. Однако работаю я не меньше, если не больше, чем в бытность мою ученым, поскольку интересных проектов у меня невероятно много: я основатель/редактор блога Boston Mamas, посвященного семье и воспитанию детей, основатель/дизайнер компании Posh Peacock (графический дизайн), консультант в фирме Women Online (цифровые стратегии), соучредитель The Mission List (социальный ресурс для продвижения и консультаций по вопросам социальных благ) и Pivot Boston (нетворкинг-мероприятия, направленные на то, чтобы сделать вашу жизнь волшебной), исполнительный редактор научного журнала *Music Perception* – и это не считая сдельных работ в качестве журналиста или консультанта, написания книги и регулярных командировок. Вся разница между «раньше» и «теперь» в том, что науку я постепенно возненавидела, а свои нынешние занятия обожаю.

Ко всему прочему детей у меня теперь двое: Виолетта ходит в садик, но только на полдня, а Лорел, хотя и учится в школе, в лагерь ездит с неохотой и кружки особо не жалуется. Вот и получается, что работе я могу посвятить лишь часть дня, – поэтому нередко работаю ночью и рекордно много говорю по телефону, в том числе пока кормлю ребенка грудью, растягиваюсь или завтракаю. А ведь у меня еще есть планы на будущее: новые статьи в журналы, передачи на телевидении.

Наконец, в-третьих, как и каждый из нас, я выступаю соединительным звеном в системе отношений. Я вышла замуж за Джона в 2000 г., и для меня он самый лучший, но раз уж он одновременно и самый близкий, то иногда ему достается то, что мы (в шутку, конечно) называем «пакостями Кристины Ко». Еще я дочь, невестка, сестра, тетя, кузина, племянница, друг и член сообщества, со всеми вытекающими отсюда встречами, просьбами, переписками и регулярными кризисами – чтобы мне не показалось мало.

Все это я пишу лишь для того, чтобы сказать: *я понимаю*. Я ежедневно ощущаю на себе все прелести и сложности жизни работающего родителя. И иногда срываюсь. Поэтому и решила написать книгу (идею которой вынашивала с 2010 г.), чтобы, простите за откровенность, покончить с этим дерьмом. Сосредоточиться на главном, уменьшить в своей жизни количество ненужных обязательств, «злых пирожных» (не бросайте книжку, история про «злые пирожные» весьма поучительна) и ядовитых личностей (да, крайне важно минимизировать количество ядовитых личностей). Избавиться от лишних помех. Добиться того, чтобы стало больше «прелестей и радостей Кристины Ко» и меньше «пакостей Кристины Ко». Проблем в семейной жизни не избежать, и наше путешествие в самом разгаре, но я чертовски далеко продвинулась. Я знаю болевые точки многих родителей и хочу помочь им выбраться из этой мрачной, унылой засасывающей трясины. Поэтому надеюсь, что вы не вылезете из кабинки и прокатитесь со мной и Ашей по американским горкам – от пакостей к радостям. А мы поаплодируем вашей смелости.

## Аша Дорнфест

Воспитывалась я в консервативных безмятежно-радостных традициях американского среднего класса. Единственный ребенок в семье отца-индуса и матери – еврейки из Восточной Европы, я выросла в классическом американском пригороде.

В детстве я не страдала от конфликтов с братьями-сестрами, сложностей в школе или вопросов самоидентификации. Мы жили скромно, но по большому счету ни в чем не нуждались. Мне ни за что не приходилось бороться. И так относительно легко и счастливо я проучилась в колледже, соединила свою жизнь с Раулем и начала писать.

С рождением детей счастье, казалось бы, осталось, но легкость ушла. Все, чем я жила и как себя воспринимала раньше, настолько изменилось, что счастье перестало быть моей настройкой по умолчанию, не требующей дополнительных усилий. Теперь над ним нужно было работать, а я не знала как.

Дети росли и менялись, а я отчаянно искала модель семейной жизни, которая бы всех нас устроила. Читала книги, слушала истории, казалось бы, более опытных родителей, но каждый раз оставалась ни с чем. Что подходило другим семьям, почему-то не подходило нашей... или лично мне. В какой-то момент я начала во всем винить свое собственное воспитание (и это длилось несколько долгих тягостных лет), но постепенно поняла, что в воспитании важнее быть открытым новым знаниям, чем иметь готовые ответы.

В 2005 г. я завела блог под названием Parent Hacks, чтобы общаться с другими родителями, обмениваться идеями и открытиями по поводу воспитания детей. То были дни до Facebook и Twitter, и Parent Hacks стал для меня настоящей отдушиной. Оказалось, я не единственная, кто с переменным успехом ищет путь к гармоничной семейной жизни, – а здесь можно было выговориться и помочь друг другу советом. Вот так и завязалась наша увлекательная беседа, продолжающаяся до сих пор.

Тем временем Parent Hacks рос, как и проблемы с детьми. Начальная школа далась моему старшему сыну Сэму большой кровью. В младших классах он страдал от повышенной тревожности, что пагубно сказывалось на его здоровье и самооценке. Так началось наше трехгодичное хождение по мукам системы образования и медицины, которое высосало из нас все соки, в особенности потому, что муж мой одновременно с этим запустил свой интернет-стартап. У нашей дочки Мирабай дела в школе шли отлично, а Сэму приходилось очень тяжело. В итоге из-за тревожности он перестал усваивать знания. У нас не осталось вариантов, и в середине четвертого класса начальной школы мы приняли решение, которое я всегда считала для себя неприемлемым, – перевести его на домашнее обучение.

Моих прозрений за эти полтора кошмарных, удивительных, взрывающих мозг года, что Сэм учился дома, хватило бы на целую книгу (и я ее, возможно, когда-нибудь напишу). Но что касается минималистичного воспитания, я вынесла для себя две главные вещи: уверенность в своих воспитательных мерах и веру в собственных детей. Многие не одобряли нашего решения забрать Сэма из школы, включая тех людей, чье мнение и поддержку я ценю. Однако мы чувствовали, что поступаем правильно, хотя понятия не имели, что нас ждет (и, откровенно говоря, боялись до чертиков).

И знаете, что я в итоге обнаружила? Чем больше я прислушивалась к себе и уникальным потребностям своей семьи, чем меньше обращала внимание на то, что говорят эксперты, внушает общество и советуют доброжелатели, тем легче и приятнее нам жилось.

Сейчас и Сэм, и Мирабай с удовольствием ходят каждый в свою школу, а от тревожности сына не осталось и следа. Семья больше не дрожит от страха за здоровье нашего мальчика. Мы с мужем занимаемся любимым делом, наблюдая, как взрослеют наши удивительные (и такие разные) дети. И я убеждена, что добратся туда, где мы сейчас, нам помогло

минималистичное воспитание (хотя в то время я его так не называла). Нам многое еще предстоит пройти, мы, как и прежде, боремся с соблазнами и сложностями современной жизни. Но мы здоровы, счастливы и постоянно учимся.

## Что вы найдете в этой книге

Минималистичное воспитание – это не только философия, но и набор конкретных рекомендаций, как упростить и упорядочить семейную жизнь. Чтобы добиться *длительного* эффекта, недостаточно просто изменить свой взгляд на вещи – нужно еще подкорректировать каждодневные привычки, и в этом мы вам поможем.

Мы сконцентрируемся на младенчестве и отрочестве (с рождения до 12 лет), потому что именно в эти годы дети накладывают на наше личное пространство и время больше всего ограничений. Кроме того, минималистичный подход дает прекрасную базу, благодаря которой ребенок вступит в подростковый возраст сильным и здоровым. Ведь подросткам в меньшей степени требуется наша непосредственная забота и наставления, а в большей – помощь в обретении независимости, советы и поддержка в познании мира, подготовка к вступлению во взрослую жизнь. Они уже начинают сами принимать решения и прокладывать свой путь к самостоятельности, и в этом им очень пригодится опыт, накопленный за годы минималистичного воспитания.

Основы минималистичного воспитания мы закладываем в главе 1. В ней объясняются шесть простых – но ключевых – принципов, на которых базируется наша философия.

В следующих пяти главах мы покажем, как, наведя порядок в основных «сосудах», расчистить тропку, ведущую к спокойной семейной жизни. В главах 2 и 3 речь пойдет о том, как эффективно разобраться с графиком: своим и семейным. Главы 4 и 5 расскажут, зачем и как освобождать пространство и избавляться от ненужного хлама. В главе 6 мы продемонстрируем, как минималистичное воспитание подходит к вопросам денег и расходов, и посоветуем, как упростить семейную бухгалтерию.

Следующие шесть глав мы посвятили упрощению всего, что касается детей. В главе 7 мы предлагаем переосмыслить подход к детским играм и вспомнить, что веселье и дружба не зависят от количества игрушек. В главах 8 и 9 мы поделимся нашим упрощенным (минималистичным) отношением к школе (одновременно приглашая вас *расширить* свое понимание образования в целом). Главу 10 мы посвятили кружкам: здесь предлагаются варианты, как сбалансировать интересы и способности детей с наличием неструктурированного свободного времени дома. Из глав 11 и 12 вы узнаете, как облегчить процесс кормления семьи: здесь речь пойдет и о планировании меню, которое избавит вас от ежедневной необходимости судорожно выдумывать, что приготовить, и о «реалистичном» отношении к домашней кухне в целом.

В главе 13 мы обсудим праздники и отпуск. Посмотрим, как сделать так, чтобы дни рождения, каникулы и путешествия нас радовали, а не доводили до психического расстройства и не проделывали дыру в семейном бюджете.

И, наконец, мы закруглимся там, где начали, – на вас самих. Главу 14 мы посвятили любви к себе: зачем она нужна, как с ней общаться и что бы вам такое сделать для себя хорошее – теперь, когда у вас есть время.

По ходу действия вы встретите массу историй и случаев из жизни, подкрепляющих наши доводы: часть – наши собственные (рядом с ними вы увидите наши аватарки), другие взяты у родителей с дружественных ресурсов (вынесены в диалоговые пузыри), а третьи принадлежат перу коллег по цеху, пишущих про воспитание и лайфстайл (представлены в виде врезок).

«Воспитывать просто» – только начало. В разделе «Полезные ресурсы» мы перечисляем наши самые любимые книги, сайты, приложения и прочие инструменты, с помощью которых вы сможете самостоятельно продолжить путешествие к более счастливой и менее замороченной семейной жизни.

Возможно, вас вдохновит наш сайт, посвященный минималистичному воспитанию ([MinimalistParenting.com](http://MinimalistParenting.com)). Если решите отправиться дальше, за пределы книги, – на сайте есть много полезных таблиц, которые можно распечатать, информация о мероприятиях, а главное – единомышленники, которые вас всегда поддержат.

Поэтому пристегнитесь: наш аттракцион не для слабонервных. Но пейзажи мы обещаем фантастические, а место, куда вы направляетесь, волшебное. Итак, поехали!

## 1. Дорога к минималистичному воспитанию



Вы только что пустились в путь, и с этого момента вашим лучшим другом стал мистер Меньше да лучше. Шесть базовых идей, описанных в этой главе, можно рассматривать как стороны света на дорожной карте. Хотя тут больше подойдет метафора *карты сокровищ*, поскольку никто не потрудился дать четкие инструкции, как вам добраться до клада. Придется ориентироваться по звездам и опознавательным знакам и часто останавливаться в пути, чтобы насладиться видом.

Шаг первый к минималистичному воспитанию – принять новый подход, который противоречит философии «больше», ставшей сегодня универсальным ответом на все вопросы воспитания. Со временем, пересмотрев свои воззрения, вы убедитесь, что чем в жизни всего меньше, чем легче ее планировать и реализовывать задуманное. Потом произойдет сдвиг парадигмы и смена горизонта, а это будет значить, что вы у цели.

## Освободите место для удивительного

Если говорить о сторонах света, то это самый настоящий Север. Избавившись от всего, что вам не нравится, вы освободите место для того, что нравится. Такая нехитрая, казалось бы, мысль, зато какая мощная, если применить ее на деле.

Столько вещей требуют вашего внимания! Подарки на день рождения купи, планы составь, кружки после школы организуй – всего не перечислишь. Воистину, одной из привилегий современного воспитания является наличие выбора почти в любом аспекте семейной жизни.

Вот только, пока вы бьетесь с выбором, принятием решений и тому подобным, ваша удивительная жизнь, как песок, утекает сквозь пальцы. Вспомните, как в аптеке вы целых 15 минут таращились на витрину с противопростудными средствами, гадая, что поможет вашему страждущему температурающему чаду. Какое лекарство *лучше*? 15 минут – пустяк, но если прикинуть, сколько внимания и времени вы тратите ежедневно, ежемесячно на море вариантов, из которых нужно выбирать, то цифра выйдет угрожающая. Добавим сюда царящий у вас в голове бардак – а это уже совсем не шутка.



**Аша Дорнфест:** Как человеку, склонному все чрезмерно анализировать, мне было нелегко расстаться с привычкой докапываться до самой сути. В итоге я научилась сокращать поиск от «лучшего» ответа до «приемлемого». И у меня освободилось столько времени и места в голове, что я буквально ожила.

В конечном счете минималистичное воспитание сводится к редактированию. Ведь ваше время и внимание слишком дороги, чтобы раздавать их всякому, кто хочет откусить кусок из праздного любопытства. Вы моете золото, поэтому вращайте жизненный лоток, чтобы самородки оставались, а мусор и пустая порода вымывались. Когда вы уберете из жизни лишнее – будь то предметы, занятия, пустые надежды или даже парочку сомнительных личностей, – освободится место для удивительного.

Задача в общем-то несложная: оставляйте и приумножайте все, что приносит радость, смысл, взаимопонимание, и избавляйтесь от всего, что не приносит.

Мы не откроем Америку, сказав, что там, где меньше хлама, – больше счастья. Но одно дело – выбросить хлам из дома, а другое – из жизни. Тут все намного запутаннее. Как понять, что оставить, а что выкинуть?

## Познайте себя

Когда мы призываем вас стремиться к радости, то имеем в виду не обрывочные вспышки счастья. Мы подразумеваем жизнь в согласии со своими сокровенными ценностями. Если вы принимаете решения на основе собственных предпочтений (а не тех, что вам навязываются извне), внутри вас звякает колокольчик. Не обязательно сразу и не обязательно громко. Но рано или поздно он звякнет.

Поэтому, чтобы понять, как редактировать жизнь, нужно сначала определиться с набором своих уникальных ценностей. «Ценности» – понятие пространное, предполагающее, в Силу Своей Важности, быть написанным заглавными буквами, но на поверку наши ценности, как правило, оказываются скромными и весьма понятными. Проще говоря, ваши ценности – те вещи, в которые вы в глубине души верите.

Одни ценности родом прямо из детства (тут уж не выбирают). Мы все родом откуда-то, и с возрастом приходится признать, что огромная часть нашей личности – продукт культуры наших родителей. Возможно, вам – как и нам – досталась от родителей в наследство бережливость. Или ваша шикарная мама наградила вас изысканным вкусом в одежде и дизайне. Или вы выросли в деревне, поэтому ваши дети теперь обречены все время проводить на свежем воздухе.

Другие ценности могут быть прямой противоположностью тому, что вам внушали в детстве. Если в родительском доме царили холод и чопорность, возможно, в воспитании детей для вас превыше всего эмоциональное тепло и смех. Если родители скупались на лакомства, вы, может быть, считаете, что ваши дети имеют полное право на ведерко-другое конфет.

Приятно вот что: из прошлой жизни можно выбрать лучшее. (Не исключено, что для этого потребуется терапия, но это выполнимо.) Потратьте время и определите, каковы они – ваши индивидуальные ценности. У всех они разные, поэтому неправильных ответов быть не может. Никто не будет ставить вам оценки за ум или непогрешимость. Задайтесь следующими вопросами:

- За что я благодарен родителям из того, чему они меня научили?
- Что я хотел бы сделать по-другому?
- Воплощением чего я хочу видеть свою семью?
- Что для меня важно? (Если вам проще идти путем исключения, спросите себя: что для меня *не* важно?)
- Что я хочу, чтобы мои дети пронесли с собой во взрослую жизнь?
- Какая роль мне больше по душе – супруга/партнера, профессионала и/или члена сообщества или круга, который я создал для своей семьи?

Мы постоянно пересматриваем собственные ценности, поэтому не беспокойтесь, если покажется, что вы ответили неполно. Просто держите наготове блокнот и, как только что-то всплывет, записывайте. Сейчас главное – начать раскопки. Как только лопата наткнется на что-то твердое, счищайте грунт, и вскоре ваши ценности предстанут перед вами во всей красе.

## Познайте свою семью

Раз уж задумались о ценностях, учтите, что у членов вашей семьи тоже имеются свои наработки, характер и устои, которые могут отличаться от ваших. Возможно, вы с партнером только и думаете, куда бы махнуть и во что ввязаться, а ваш ребенок – домосед. Или вы больше всего на свете любите валяться на диване с книжкой, а ваш партнер упорно тянет вас на светские рауты. С одним ребенком запросто таскаешься куда угодно, а для другого любой выход из графика – катастрофа (именно эти дети обычно орут в самолетах).



**Аша Дорнфест:** Я не могу назвать нас с моим мужем Раулем противоположностями: ведь в основных вопросах мы по большей части сходимся. Но наши каждодневные привычки – то, как мы функционируем в обычной жизни, – разнятся до невозможности. Я создана, чтобы общаться, и мне, как правило, легче заниматься чем-то в группе, коллективе. Он, напротив, черпает энергию в спокойном времяпрепровождении дома, в одиночестве. Я принимаю решения, основываясь на интуиции, и сопротивляюсь, если меня пытаются встроить в какую бы то ни было систему, поэтому, скажем, вести домашнее хозяйство я только... учусь. Раулю же система приносит умиротворение, он любит жить по четкому графику (и в кабинете у него ни пятнышка).

Нам с ним пришлось изрядно потрудиться, чтобы принять врожденные особенности друг друга и выработать общую линию, на основании которой мы создали единую культуру семьи и сбалансированную модель для воспитания детей. Однако мы стараемся уважать и отличительные стороны друг друга, и даже наши закидоны. Ведь, в сущности, они и притянули нас друг к другу. История эта бесконечна, мы возвращаемся к ней вновь и вновь, по мере того как меняются обстоятельства, задачи, наши дети (да и мы сами).

Попытайтесь ответить на следующие вопросы про каждого члена своей семьи.

- Каким одним словом я могу описать своего партнера/ребенка?
- В чем мы похожи?
- В чем по-настоящему, разительно отличаемся друг от друга?
- Мой партнер/ребенок наиболее счастлив, когда он/она \_\_\_\_\_.
- Чем он/она больше всего любит заниматься?

Мы вовсе не предлагаем вам похоронить свои мечты, если у ваших родственников другие радости. Ключ в том, чтобы прийти к семейной жизни, в которой каждый из ее участников будет иметь пространство и возможность быть собой и в то же время сможет развиваться и открывать новое. Ведь даже домоседам (пожалуй, домоседам в особенности) требуются шанс и стимул, чтобы переступить порог и выйти в такой огромный удивительный мир.

На этом пути вас неминуемо ждут преграды, особенно в тех семьях, где сталкиваются разные темпераменты. Просто помните, что ваши дети еще маленькие и вы только начинаете их узнавать. Ведь, как и вы, они все время меняются, поэтому даже самые правильные сегодняшние ответы – не более чем умозрительные заключения, которые через полгода могут лишиться всякого смысла. И это в порядке вещей. Записывайте свои открытия (в блокнот!) и помните о них.

## **Доверяйте своим решениям**

Но вот вы нащупали, что двигает вами и вашей семьей... Теперь – вперед! Машиной управляете вы, и самое время предоставить слово тому, кто знает без подсказок, в какую сторону ехать, – вашему внутреннему голосу.

### **Познакомьтесь со своим внутренним навигатором**

Ваш внутренний навигатор – чутье, подсознательное понимание того, что хорошо и что плохо. У каждого из нас свой собственный навигатор, но мы довольно редко его слушаем, а еще реже ему доверяем. Как правило, отвлеченные внешними шумами и чужими мнениями, мы попросту его не слышим.

Теперь с этим покончено. Ваш внутренний навигатор знает, куда вас вести. Вы, главное, прислушайтесь к нему. Кого (и что) вы бы хотели объехать? Наверное, тех, кто постоянно вам втолковывает, что ваше мнение не стоит выеденного яйца. Экспертов в вопросах воспитания, разнообразных гуру и маркетологов. Еще, конечно, благонамеренных родственников. Советы гляцевых журналов. Бессмысленные пережитки детства. Неуверенность в себе, наваливающуюся при взгляде на других родителей, у которых все якобы налажено. Узкое понимание «правильного», присущее культуре современного воспитания.

Помимо этого, для вас с партнером настало время принять на себя роль вожаков семьи. Современное воспитание во многом основывается на признании индивидуальности ребенка и на необходимости к ней подстраиваться. Мы свято верим, что это здорово, но все-таки родители должны вести детей, руководить ими и устанавливать границы дозволенного.

Поэтому воткните древко в землю, гордо расправьте плечи и крикните всему миру, что это ваша жизнь. Довериться себе бывает очень трудно, особенно в минуты полной растерянности, когда иные голоса звучат так громко и уверенно. Еще труднее удержаться от сравнения себя с другими родителями, у которых все, казалось бы, под контролем, особенно когда ваш собственный малыш бьется в истерике посреди супермаркета. Но вы же знаете себя, вы знаете своих детей (пусть даже иногда вам кажется, что это не так), и эта жизнь – действительно ваша. Так что исполните свой долг перед собой и перед своей семьей и дайте своему внутреннему навигатору столько полномочий, сколько противных голосов звучит вокруг и действует вам на нервы. А этот навигатор, вы уж поверьте, знает намного больше, чем вы способны себе представить.

### **Оптимизируйте свой способ обработки информации**

Мы все по-разному оцениваем варианты и принимаем решения. Коль скоро вы уже начали прислушиваться к своему внутреннему навигатору, самое время подумать о том, как вы обрабатываете информацию: откуда вы ее черпаете и как на нее реагируете, – и подкорректировать эти процессы таким образом, чтобы тратить на них как можно меньше времени и мыслей и меньше «зависать». Далее приводятся несколько типичных способов принятия решений и стратегии, как справиться с обеими этими задачами.

### **Вы склонны дотошно изучать вопрос**

Перед тем как принять решение или совершить покупку, вы долго изучаете все варианты, хотя видите перспективные направления уже на старте.

(Внимание: впереди признание бывшей перфекционистки)



**Кристина Ко:** Выбирая вещи для своего первого ребенка, Лорел, я искала все самое лучшее (читай – идеальное). К примеру, когда пришло время купить кроватку, я изучила все очерки в *Consumer Reports*, обошла все магазины в округе, чтобы ознакомиться с предложением и расспросить персонал, проштудировала бесчисленные отзывы в Интернете и просмотрела все онлайн-блоги про детские кроватки. Обнаруженные варианты я занесла в таблицу и, только взвесив все за и против, приняла решение. И так было каждый раз. Самое удивительное, что, несмотря на столь изнурительные изыскания, к каждой купленной вещи у меня в итоге находились пусть мелкие, но претензии.

Вся соль в последнем предложении: «К каждой купленной вещи у меня в итоге находились пусть мелкие, но претензии». Если вы тоже по природе исследователь, то сэкономите массу времени и сил, научившись останавливаться, скажем, на трех приемлемых вариантах с хорошими отзывами из надежных источников. Хотеть, чтобы у ребенка было «только самое лучшее», нормально, просто сдвиньте границы этого понятия от категоричного «самое лучшее» / «не самое лучшее» к «один из нескольких хороших вариантов».

Другая стратегия: выберите для совершения покупок способ, который вам больше всего по душе, и покупайте только то, что продается этим способом. Очень точно этот принцип выразил Вольтер: «Лучшее – враг хорошего».

## **Вы уважаете мнение профессионалов**

Никто не хочет прослыть *тем самым родителем*, который при малейших признаках простуды спешит позвонить педиатру. Но независимо от того, какие рекомендации мы можем почерпнуть из Интернета, книг или от друзей, некоторых успокоит только разговор со специалистом.

Если это про вас, тут нечего стесняться. Минималистичное воспитание начинается с познания себя, с безоценочной фиксации своих сложившихся ценностей. Мы постоянно будем призывать вас прислушаться к своему внутреннему голосу, но если *так* вы примете решение быстрее, не мучайтесь – проконсультируйтесь с экспертом, и чем скорее, тем лучше. Не понимать чего-то или чувствовать себя увереннее, являясь частью команды, – это не признак поражения. Запомните: *вы* за рулем. Вы здесь водитель.

## **Вам проще делать как другие**

Мы слышали немало историй от родителей, как они решают, что купить ребенку или в какой кружок его определить. И зачастую значимую роль в принятии таких решений играет неуверенность в себе или влияние со стороны, пусть даже подспудное. Когда

вы сомневаетесь, вполне естественно смотреть, что делают другие. Только не забывайте, что другие – не вы и не они воспитывают ваших детей.

Узнайте у друзей, что они выбрали в том или ином случае, а потом сделайте паузу, сверьтесь со своим внутренним навигатором и примите решение, которое подойдет для *вашей* семьи, поскольку будет основано на *ваших* ценностях и коллективном темпераменте *вашей* семьи.

## Лучше подправить курс, чем пытаться достичь совершенства

Когда на кон поставлено святое (ведь речь идет о *вашем* ребенке), выбирать особенно страшно. Причем это касается *всего*. А вдруг вы выберете не то? И обречете свое дитя на тусклое существование или как минимум на годы терапии?

Давайте по порядку. Во-первых, если вы взялись за нашу книгу, значит, уже сделали правильный выбор. Вы любящий сознательный родитель, который дает ребенку все, что может. У вашего ребенка есть невообразимо много: ваша любовь, образование и все, что необходимо для нормальной жизни. Конечно, каждый день приносит сюрпризы, не всегда приятные, но вы полны благих намерений, а значит, в конце концов кусочки пазла сложатся, даже если сейчас вам кажется, что они существуют сами по себе и складываться вовсе не хотят.

Во-вторых, любой ваш выбор чреват целым рядом возможных последствий, каждое из которых добавит вам опыта, а вашей жизни – красок. Но самое главное – в большинстве случаев вы можете сделать дубль. Так что не надо сильно нервничать по поводу правильности или неправильности своих поступков, ведь курс всегда можно подправить. И кто знает, пересчитай вы маршрут, возможно, путешествие окажется еще более увлекательным.



**Аша Дорнфест:** Труднее всего нам далось решение забрать сына из школы: мы ведь никогда не думали о домашнем обучении и совершенно не понимали, как к нему подступиться. Но понемногу выяснилось, что все не так уж страшно. Мы-то считали, что приняли решение, которое не предполагает возврата к прошлому, и выкинули себя тем самым на задворки «нормальной жизни», а оказалось, что на развилке мы просто выбрали одну из многочисленных дорог. И что в любой момент можем выбрать другую.



**Кристина Ко:** Во время первой беременности я занималась наукой и называлась «исследователем», что отразилось на моем подходе к ожиданию ребенка. Я все читала и исследовала. Заняла, по общему признанию, немного излишне непреклонную позицию по отношению

к игрушкам и шарахалась от любых предметов на батарейках. Много изменилось за шесть с половиной лет, прошедших от рождения Лорел до появления Виолетты, но главное – принимая личные и профессиональные решения, я стала больше доверять себе и меньше – информации и всяческому «так надо». И каждый раз, когда я следовала своему инстинкту, я выигрывала, а если не следовала, то кусала потом локти.

В итоге, беременная Виолеттой, я только хорошо питалась и слушалась акушерку и ничего даже близко связанного с беременностью не читала. Когда моя подруга Хайди предложила устроить вечеринку в честь будущей малышки, я согласилась, но только при условии, что все подарки будут секонд-хенд (такую вечеринку я описываю в главе 4). И знаете, было очень приятно «сделать дубль» – пройти вторую беременность *так, как хотела этого я*.

Тут стоит вспомнить, что среди горы подержанных подарков имелось несколько игрушек на батарейках. Да, некоторые из них издавали довольно жуткий звук (проблема решилась с помощью скотча, наклеенного на микрофон), но я не стала на этот раз цепляться за свои строгие правила. И надо было видеть, с каким восторгом Виолетта бесилась под звуки этих музыкальных монстров на батарейках!

Нельзя не признать, что выбор выбором, но трудностей и разочарований нам не избежать. Одни приходят в результате наших решений, другие – по не зависящим от нас причинам. Естественная реакция любого родителя – пытаться защитить свое дитя во что бы то ни стало, хотя на самом деле каждое серьезное переживание преподносит нам урок и даже, если хотите, подарок.

Нет ничего непоследовательного в том, чтобы корректировать свой воспитательный подход по мере взросления ребенка. Напротив, это говорит о том, что вы открыты миру с его многообразием и уважаете постоянно меняющиеся потребности своей семьи. Что вы одновременно смиренны и отважны, раз продолжаете учиться.

Итак, мы призываем вас не только уменьшить общее количество решений и выборов, но и умерить свой пыл в отношении оставшихся. Если вам нужно что-то выбрать, быстро изучите варианты, сверьтесь с внутренним навигатором, чтобы понять, какой из вариантов самый подходящий (их *вполне* может быть несколько), – и вперед. А если мысли, дети или обстоятельства изменятся, вы всегда сможете внести коррективы.

## Мы в этой лодке вместе

Когда речь заходит о будущем детей, у многих на глаза опускаются слезы. Родителям кажется, что «больше» значит «надежнее». Пытаясь дать своим чадам хороший старт в успешную жизнь, они упускают из виду немаловажный факт, что *у всех нас одна забота*.

Современный тренд к избыточности диктуется отчасти страхом нехватки – денег ли, мест ли в хорошем садике, в «лучшей» школе. Но нас не запугаешь. Мы свято верим, что в мире полно других возможностей. Конечно, лучшим выпускником, как и первой скрипкой, становится кто-то один. Но думать, что будущий успех ребенка зависит от какого-то там садика, – иллюзия.

Мы так боготворим своих детей, что не готовы даже в мыслях допустить, что будущее отчасти зависит от случая. И лучшее, чем мы их можем снабдить, чтобы они выросли в счастливых взрослых, – это научить их находить и развивать свои сильные стороны, тренировать их гибкость перед лицом препятствий и привить им качества, которые помогут строить длительные отношения. А в эти чудные земли нет пути короче, чем по расчищенной от хлама тропинке минимализма.

*Вы сами* можете сделать выбор в пользу упрощения жизни. *Вы сами* можете сделать выбор в пользу осознанности. Вы даже не представляете, как вам понравится. Вы можете начать меняться *прямо сейчас*. Ведь ваша голова уже настроилась на минимизацию – пора разбираться со всем остальным!

## 2. Наше бесценное время: расставляем приоритеты



Покажите родителя, которому хватает времени, и мы покажем вам чудесную недвижимость с видом на море в Арктике. Мы сами порой удивимся: неужто в сутках столько же часов, сколько всегда? Так почему же мы ничего не успеваем?

Управлять семейным графиком в разы сложнее, чем своим. Нужно не просто *больше* всего втиснуть в календарь, нужно еще использовать все шансы и отработать их идеально. Если бы мы слушали все советы по воспитанию детей, то сошли бы с ума: ведь *каждая идея* кажется невероятно важной. Многие из нас пребывают в более-менее постоянном страхе, что не отдай мы ребенка в лагерь, не запланируй миллион кружков, не распиши домашних обедов на ближайшую неделю – и это на фоне занятий спортом, поддержания дома в удобоваримом состоянии, построения карьеры и попыток общаться с партнером чуть более романтично, чем «привет-пока», – то все пропало. Иными словами, кромсаем время до бесконечности и так же бесконечно изводим себя, если что-то не влезло в расписание.

Мы не собираемся раскрывать секрет, как успевать все. Потому что никто не успевает *все*, даже те, кто в журналах и блогах рассуждает на тему повышения личной эффективности. Ни мамы-звезды, ни фланирующая по школьному коридору фифа из родительского комитета, ни ваша собственная мама – они тоже не успевали делать все. Зато мы можем делать *меньше*, а дети наши тем не менее вырастут здоровыми, счастливыми, умными и ответственными.

Ключ в том, чтобы настроить тонкие фильтры, которые будут допускать до вашего внимания только самые важные вещи. От вопроса «Как все втиснуть в график?» мы переходим к вопросу «Что достойно попасть в мой график?». Такой подход прекрасен, ведь, сократив позиции в расписании, вы будете каждый вечер с удовлетворением отмечать, что тратили время в основном на значимые вещи.

В этой главе мы вам представим несколько упражнений, которые помогут разобраться, какие у вашей семьи приоритеты в отношении времени, и посмотреть, учитываются ли они на данный момент при составлении расписаний. Затем мы предложим вам ряд стратегий, с помощью которых вы сможете ликвидировать разрыв между тем, что вы сейчас делаете, и тем, что считаете важным.

Так что берите блокнот и карандаш. Мы начинаем.

## Познайте себя

Прежде чем решить, *что* достойно занять строчку в вашем расписании, необходимо выяснить, в каких вы отношениях со временем. Ведь, только понимая и уважая эти отношения, вы сможете эффективно управлять своим графиком.

### Определите свой внутренний режим

Несомненно, всем нам не помешало бы отточить свое умение распоряжаться временем. Но для начала нужно определить, каков ваш внутренний режим. Внутренний режим – это наиболее комфортный способ взаимодействия со временем: как вам удобно его распределять и тратить.

Давайте на секунду представим, что вы в волшебном мире. Допустим, вы там в одиночестве: как вы будете проводить время? Ответьте на следующие вопросы (и не заботьтесь пока о правде жизни).

## **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.