ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ

ВСЕМ, КТО НЕ ХОЧЕТ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ В РОДИТЕЛЬСТВЕ 11

ВОЗМОЖНОСТИ РОДИТЕЛЬСТВА 13

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КНИГИ 15

ВСТУПЛЕНИЕ

ВЗГЛЯНЕМ НА РОДИТЕЛЬСТВО ЕЩЕ РАЗ 17

КТО ТАКИЕ РОДИТЕЛИ СЕГОДНЯ? 19

1-Я НЕДЕЛЯ. ПОЧЕМУ МНЕ ТАК ТРУДНО, ХОТЯ МЫ ЖИВЕМ В МИРЕ, ГДЕ РАСТИТЬ ДЕТЕЙ СТАЛО ЛЕГЧЕ? 20

Неправильно обесценивать собственные проблемы 21

Забота о другом — это труд 22

2-Я НЕДЕЛЯ. Я ПЛОХОЙ РОДИТЕЛЬ, ЧТО БЫ Я НИ ДЕЛАЛ 25

Преследующий образ идеального родителя 25

Я стану хорошим родителем, если буду придерживаться правил 27

3-Я НЕДЕЛЯ. Я ТЕРЯЮ СЕБЯ В РОДИТЕЛЬСТВЕ 29

Мое «я» исчезает 30

Каждый хороший родитель хорош по-своему 31

4-Я НЕДЕЛЯ. Я В ОБЩЕСТВЕ И Я В РОЛИ РОДИТЕЛЯ — АБСОЛЮТНО РАЗНЫЕ ЛЮДИ 35

Альфа-девушки становятся матерями 35

Расти как родитель по-новому 37

5-Я НЕДЕЛЯ. БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ НЕ ЗНАЧИТ ДЕЛАТЬ ВСЕ В ОДИНОЧКУ 40
Независимость vs отстраненность 41
Создание безопасного родительского сообщества 43
Рубрика «Вопросы» 45

ЧАСТЬ 1
СПРОСИМ РОДИТЕЛЕЙ
47

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРИРОДА: СИЛА СТАТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ 49

6-Я НЕДЕЛЯ. СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СПОСОБ СТАТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ? 50
Эта сила внутри меня 50
Удивительная встреча с моим «родительским я» 53

7-Я НЕДЕЛЯ. БЫВАЮТ МОМЕНТЫ, КОГДА Я НЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ РОДИТЕЛЕМ 58
Что мешает проявиться родительскому потенциалу 59
Какой я родитель, когда верю в себя 69

8-Я НЕДЕЛЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВСЕ ИДЕТ НЕ ПО ПЛАНУ? 72
Когда у вас заканчивается психологическая энергия 72
Понимать и поддерживать себя 74
Рубрика «Вопросы» 77

КТО ТАКОЙ РОДИТЕЛЬ? ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ РАСТЕТ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ 79

9-Я НЕДЕЛЯ. ЧТО ЭТО ЗА ЧЕЛОВЕК — «РОДИТЕЛЬ»? 80
Родитель = человек, который растит ребенка 81
Изменения в определении родительства 82

10-Я НЕДЕЛЯ. НАМ НЕОБХОДИМА НАУКА О РОДИТЕЛЬСТВЕ ВМЕСТО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 85
Важность родительской роли как для родителя, так и для ребенка 85
Главный объект науки о родительстве — сам родитель 87

11-Я НЕДЕЛЯ. МНЕ ЗА МНОГОЕ НУЖНО ИЗВИНИТЬСЯ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ 94
Суть меняется, если посмотреть на проблему под другим углом 94

Благодарить друг друга и расти вместе 96
Рубрика «Вопросы» 98

РОЛЬ РОДИТЕЛЯ: ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ПРИМЕРОМ 100

12-Я НЕДЕЛЯ. ВЫ ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ ЭТО ТОЛЬКО ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА? 101
Я борюсь с эгоизмом, но безуспешно 101
Чего хочу я, а что нужно моему ребенку? 105

13-Я НЕДЕЛЯ. ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ БОЛИ 108
Расти без боли vs расти, преодолевая боль 108
В попытках защитить своего ребенка 110

14-Я НЕДЕЛЯ. Я ХОЧУ ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКУ ТОЛЬКО СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ 115
Я переживаю больше, чем мой ребенок 115
Как стать примером для подражания 117
Рубрика «Вопросы» 119

ЦЕЛЬ РОДИТЕЛЕЙ: КАКИМ МЕНЯ ЗАПОМНИТ РЕБЕНОК 121

15-Я НЕДЕЛЯ. ПОЧЕМУ Я ЗЛЮСЬ НА РЕБЕНКА? 122
Истинный смысл ожиданий от ребенка 123
Ребенок и я — отдельные личности 124

16-Я НЕДЕЛЯ. Я НЕ ЗНАЮ, ВСЕ ЛИ Я ДЕЛАЮ ВЕРНО 128
Родитель — причина, ребенок — следствие 129
Различие между обязанностями ребенка и родителя 130

17-Я НЕДЕЛЯ. ВОСПИТАНИЕ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЦЕЛЬЮ РОДИТЕЛЕЙ 132
Родитель как цель 133
Сосредоточусь на своей роли и сделаю все, что в моих силах 135
Рубрика «Вопросы» 137

РОДИТЕЛЬСКАЯ ЖИЗНЬ: НЕ ЖЕРТВОВАТЬ, А НАСЛАЖДАТЬСЯ 139

18-Я НЕДЕЛЯ. РОДИТЕЛЬСТВО — НЕ ИГРА В «МУЗЫКАЛЬНЫЕ СТУЛЬЯ» 140
Я привыкла подстраиваться 141
Родительство как расширение границ 143

19-Я НЕДЕЛЯ. КАК НАМ ЖИТЬ ВМЕСТЕ? 148
Мир, в котором мы заботимся друг о друге 149
Семья — место, где хорошо жить вместе 151

20-Я НЕДЕЛЯ. МОГУТ ЛИ ДЕТИ И РОДИТЕЛИ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ? 154
Родители как инструмент для детей 155
Инструментальное родительство 157
Совместное всестороннее развитие родителя и ребенка 157
Всестороннее родительство 159
Рубрика «Вопросы» 160

Часть 2

РАСТИ КАК РОДИТЕЛЬ

163

РОДИТЕЛЬСКОЕ РАЗВИТИЕ: 6 ЭТАПОВ 165

21-Я НЕДЕЛЯ. ПОЧЕМУ ПОСТОЯННО ПРОИСХОДИТ ЧТО-ТО НЕОЖИДАННОЕ? 166
Родительская жизнь за пределами чьего-либо воображения 167
Родитель рождается вместе с ребенком 168

22-Я НЕДЕЛЯ. РОДИТЕЛЬСКИЙ ВОЗРАСТ 170
Расти в соответствии с родительским возрастом 171
Мы будем стараться вместе 172

23-Я НЕДЕЛЯ. СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ? 178
6 этапов развития родителя 178
Компаньонские отношения с родителями 182

24-Я НЕДЕЛЯ. КАК РОДИТЕЛЮ УЗНАТЬ, ЧТО ОН РАЗВИВАЕТСЯ В ВЕРНОМ ТЕМПЕ? 185
Воспринимать изменения как признаки развития, а не проблему 186
Трудности роста для родителей 188
Рубрика «Вопросы» 190

ЗАБОТА: ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ «ЗАЩИТНИК» И «ОПЕКУН» 191

25-Я НЕДЕЛЯ. Я НЕ УВЕРЕНА, ЧТО СМОГУ ПОЗАБОТИТЬСЯ О РЕБЕНКЕ 192
Первые шаги в заботе о ребенке 193
Совместная подготовка к родительству 196

26-Я НЕДЕЛЯ. УСТАЛОЕ ТЕЛО, БЕСПОКОЙНЫЙ РАЗУМ 199
Заботиться о ребенке и не забывать о себе 200
Родительская тревога — естественное состояние души 202

27-Я НЕДЕЛЯ. ТАКОЕ СУЩЕСТВО — РЕБЕНОК 208
Отдавать все и быть всем 209
Восприятие детских травм 210

28-Я НЕДЕЛЯ. РОДИТЕЛИ ТОЖЕ ФОРМИРУЮТ ПРИВЯЗАННОСТЬ К ДЕТЯМ? 214
Привязанность как доверие к миру 214
Родители и дети — «островки безопасности» друг для друга 216
Рубрика «Вопросы» 218

РОСТ: ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ «ВОСПИТАТЕЛЬ» И «ПООЩРИТЕЛЬ» 220

29-Я НЕДЕЛЯ. ПОЧЕМУ Я ЛЮБЛЮ, НО ВСЕ ЕЩЕ СТРАДАЮ И ЗЛЮСЬ? 221
Две родительские роли 221
Любовь. Найти подход к каждому 223
Шипы любви 225
Любить только за что-то? 226

30-Я НЕДЕЛЯ. НЕПРЕОДОЛИМЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ ВОСПИТАНИЯ 233
Боль от воспитания 234
Воспитывать детей такими же методами, как воспитывали вас? 236

31-Я НЕДЕЛЯ. РАССКАЖИТЕ О СВОИХ СТАНДАРТАХ ВОСПИТАНИЯ 241
Переосмыслить очевидное 242
Три основы здорового воспитания 246

32-Я НЕДЕЛЯ. Я С ГОРДОСТЬЮ НАБЛЮДАЮ, КАК РАСТЕТ МОЙ РЕБЕНОК, НО ПОРОЙ ОЩУЩАЮ ПУСТОТУ 250
Ребенок переходит в свой собственный мир, а родитель — в свой 252
Одобрение вместо порицания 256
Если вы хотите ободрить и поддержать 258
Рубрика «Вопросы» 260

НЕЗАВИСИМОСТЬ: ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ «СОВЕТЧИК» И «КОМПАНЬОН» 262

33-Я НЕДЕЛЯ. КАК ВОЙТИ В ЗАКРЫТУЮ РЕБЕНКОМ ДВЕРЬ? 263
Самый простой способ открыть дверь 264
Быть советчиком своему ребенку-подростку 266
Родители, с которыми хочется делиться 269

34-Я НЕДЕЛЯ. КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ РОДАМ? 273
Вместе и врозь для построения здоровых отношений 274
Вторые роды, которые предстоит пережить родителям 277

35-Я НЕДЕЛЯ. ОБРЕЛА ЛИ Я НЕЗАВИСИМОСТЬ
ОТ РОДИТЕЛЕЙ? 284
Четыре аспекта психологической сепарации 285
Конец родительства: быть значимым для ребенка 290

36-Я НЕДЕЛЯ. Я ХОЧУ БЫТЬ ХОРОШИМ
КОМПАНЬОНОМ ДЛЯ РЕБЕНКА 294
Уважать чувства другого 295
Отказ не означает отрицания 297
Уважение к себе и окружающим 299
Идеальные отношения:
мне лучше всего рядом с тобой 301
Рубрика «Вопросы» 302

Часть 3

ЖИТЬ КАК РОДИТЕЛЬ
305

ИСТОРИИ О РОДИТЕЛЬСКИХ СУДЬБАХ:
СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НА СЕБЕ,
И ЛЮБОВЬ ПРИДЕТ 306

ВВЕДЕНИЕ ОТ АВТОРА 307

ИСТОРИЯ БРИ 310

ИСТОРИЯ ДЖОЙ 316

ИСТОРИЯ ОЛИВ 323

ИСТОРИЯ ШИРЛИ 330

ИСТОРИЯ УСАН 337

Эпилог

345

Я ХОЧУ БЫТЬ НЕ ПРОСТО «ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ»,
Я ХОЧУ БЫТЬ «ХОРОШИМ ВЗРОСЛЫМ» 347

СПРАВОЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ 350